

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів  
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування  
здорового способу життя у молоді»**

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступники головного редактора, канд. техн. наук, доц.  
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна  
Н.М. Поварова

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,  
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктор філол. наук,  
професор  
доктор техн. наук., доцент  
доктор техн. наук,  
ст. наук. співроб.  
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват  
О.Б. Ткаченко,  
О.О. Коваленко,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Л.В. Іванченкова

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

**РОЗДІЛ 1**  
**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

листових овочів, плодів моркви, лікарських рослин – шипшини, глоду тощо), активізується використання нетрадиційних видів борошна у хлібопекарському виробництві (горохового, із зерна спельти, тритикале), приділяється увага збагаченню хліба йодом.

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися впродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки в цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме вдосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання людиною соціальних і професійних функцій.

Науковий керівник – канд. філос. наук., доцент,  
професор кафедри СФіП Шевченко Г.А.

## ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Волков І.С., студент II курсу факультету АМ та Р  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Фізкультурно-спортивна діяльність – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, яка повинна стати важливим складником повсякденної діяльності сучасної людини, котра крокує в третє тисячоліття.

Фізичне виховання покликане формувати у студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації повсякденної діяльності.

Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність, яка є основним видом діяльності студентів, призводить до зменшення часу, який використовується для занять фізичними вправами, викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників.

Виходячи з цього, нами проведено анкетування, у якому визначалося дієве ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та давалася суб'єктивна оцінка стану здоров'я, яка потім порівнювалася з об'єктивними показниками, отриманими за допомогою експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я (Г. А. Апанасенко, 2005).

Питання запропонованої анкети включали оцінювання позиції студентів щодо занять фізкультурно-спортивною діяльністю в теперішній час. Лише незначний відсоток (6 %) студентів мотивовані до занять фізичними вправами; менше 35 % – не проти занять і знають їх користь; близько 55 % – планують займатися фізичними вправами, оскільки це необхідно, проте заняття не дають їм задоволення, 4 % – не планують робити це найближчим часом. Анкета передбачала оцінювання цілеспрямованості респондентів щодо занять фізичними вправами. На жаль, більшість респондентів (76 %) не ставлять перед собою мету займатися фізичними вправами у найближчий час. Результати анкетування щодо ставлення до занять фізкультурно-спортивною діяльністю за-

свідчують загалом невисокий відсоток студентів, які готові до активної участі в програмах залучення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Забезпечити реалізацію виховного процесу щодо самостійних занять можна лише за стимуляції особистої ініціативи студентів у процесі занять фізичним вихованням, їх зацікавленості в цих заняттях. Важливими чинниками фундаментальної технології стимулювання є його періодичність та оптимальна насиченість стимулами різних рівнів і видів певних стимулюючих ситуацій. Одним із головних завдань процесу стимулювання є активізація фізкультурного інтересу, оскільки без цього психологічного механізму не може здійснюватися розвиток мотиваційної й емоційної сфер людини у фізкультурній діяльності.

Найважливішими умовами оптимізації процесу фізичного виховання, які сприяють залученню студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, є актуалізація системи значущих потреб, мотивів, інтересів та фундаментальний підхід до дидактичного наповнення змісту занять. Це можливо в разі тісного особистого співробітництва між викладачем і студентом. У процесі виконання вправ має формуватися стійкій позитивний досвід, а це дієвий засіб оптимізації та стимулювання самостійних занять.

Науковий керівник – ст. викладач Гончарук В.В.

## З М І С Т

### РОЗДІЛ 1 – ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЛОТЕРАПІЇ В ГОТЕЛЬНОМУ БІЗНЕСІ Біліченко О. О.....	4
ФІЛОСОФСЬКЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Васильєв С.В.....	5
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ Волков І.С.....	6
ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ – ПЛАТА ЗА СПІВЧУТТЯ Вострокнутов І.Л.....	7
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГНУЧКОСТІ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ Гемонова Т.О.....	8
МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ Гемонова Т.О.....	9
РОЗМИНКА ЯК ЧАСТИНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦЯ Гемонова Т.О.....	10
САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ — ГОЛОВНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Гончарук Н.В.....	11
МОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я Горбарук І.С.....	12
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'Я ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ Григоренко Г.В Григоренко Г.В.....	13
СЛУЖЕННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА Денисенко А.В.....	15
РЕАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВУЗІ Друмова К.І.....	16
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЛТАВСЬКІЙ ДЕРЖАВНІЙ АГРАРНІЙ АКАДЕМІЇ Євстаф'єва В.О., Мельничук В.В. ....	17
МОТИВАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ РІЗНИХ ФАКТОРАХ РИЗИКУ Жерш О.О.....	18

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**30 вересня - 2 жовтня 2016 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

---

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю  
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87