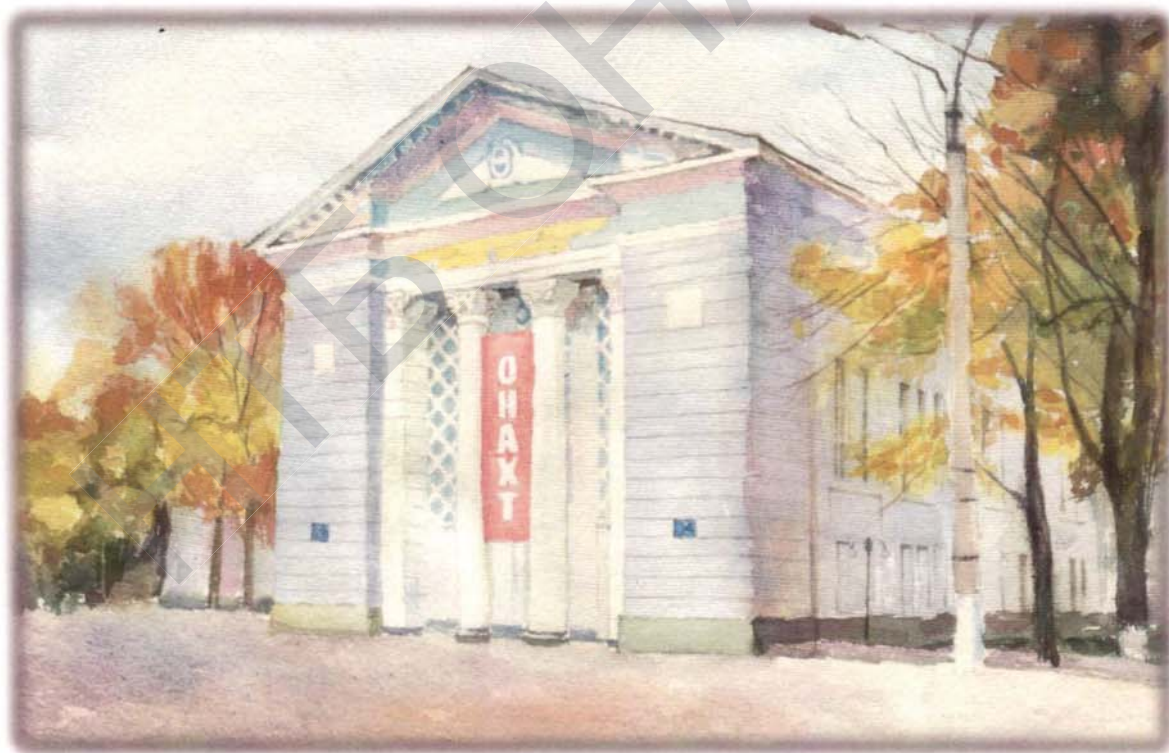


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**IX 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

**IX 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

САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ — ГОЛОВНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Гончарук Н. В., студентка III курсу факультету ІТХРГ та ТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Останні десятиріччя характеризуються стрімким зниженням загального рівня здоров'я населення України в цілому і зокрема учнівської та студентської молоді.

Занепокоєння викликає рівень здоров'я студентів. Вступаючи до ВНЗу, багато студентів вимушено покидати батьківське середовище, що радикально змінює спосіб їх життя і дуже часто негативно позначається на стані фізичного і психічного здоров'я. 60 % наших першокурсників вже мають відхилення в стані здоров'я, майже 33,7 % першокурсників мають рівень фізичного здоров'я нижче середнього, 21 % - низький і дуже низький. Звільнені від активних занять фізичним вихованням за медичними показаннями 9 % першокурсників.

Основною причиною детренованості наших студентів є їх слабка фізична підготовка при пасивному способі життя. У студентів переважають розумові навантаження над фізичними. Рухова активність наших студентів на низькому рівні, а це негативно відбивається на їх працездатності та стані здоров'я. У студентів також не сформовані вміння і навички ведення здорового способу життя, а процес формування здорового способу життя в значній частині студентів має ситуативний характер.

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури здоров'я. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, які визначають і регулюють емоційно-дійсну позицію особистості у ставленні до свого здоров'я, фізичного удосконалення.

Специфічні особливості самовиховання як фактора розвитку полягають у тому, що воно у найбільшій мірі відображають індивідуальні особливості людини, її нахили та потреби. Здатність студента відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

Під фізичним самовдосконаленням розуміється сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини відносно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я. Потреба у фізичному самовдос-

коналенні не виникає сама по собі, її потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати упродовж всього навчально-виховного процесу. Формування потреби у фізичному самовдосконаленні є довготривалим навчально-виховним, педагогічним процесом, у якому виявляються різноманітні позитивні і негативні мотиви, фактори як зовнішні, так і внутрішні. Серед зовнішніх — особистість викладача, зміст навчання і методика викладання, стан спортивних споруд та якість і наявність спортивного інвентарю. Серед внутрішніх — мотиви, інтереси, ціннісні орієнтири, рівень розвитку особистісних якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості.

Рівень знань, підготовка до розв'язку освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формує у студентів інтерес до знань.

Сьогодні необхідно за основу здорового способу життя обрати принцип особистої відповідальності студента за своє здоров'я, його збереження й розвиток. Головним завданням для студента повинні стати самоосвіта й саморозвиток. Треба виховувати у студентів потребу бути здоровими. Серед комплексу заходів, які направлені на збереження здоров'я студентів, на перше місце треба поставити моніторинг стану здоров'я студентів.

Науковий керівник – ст. викладач Павлюк О.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.....	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
IX 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.
канд. техн. наук, доц.

О.М. Кананихіна

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 IX 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