

**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**

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Павлюк А.А., студент III курсу факультету ІТХРГтаТБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Умови життя сучасної людини, у зв'язку з досягненням науки і техніки характеризуються різким зниженням рухової активності, що призводить до значних порушень функцій організму, негативного розвитку адаптаційних можливостей та її життєво важливих систем. Добре відомо, що чим більше людина відходить від природних умов існування і захоплюється «цивілізацією», забруднює довкілля викидами газів, відходами виробництва та побутовим сміттям, тим більше хворіє людей, зростає смертність усіх вікових груп населення.

Зниження опірності організму до несприятливих факторів, зростання випадків захворювань, зниження працездатності організму людини – такий стан особливо характерний для студентської молоді. Серед студентів різко збільшується число осіб, віднесених за рівнем здоров'я до спеціальних медичних груп.

Проблемна ситуація, що склалася у фізичному вихованні студентської молоді, полягає у протиріччі між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання.

До цього часу не вивчені питання реабілітації та адаптивного фізичного виховання молоді у сучасних умовах.

Серед студентів ОНАХТ, за нашими спостереженнями, більше 35 % умовно здорових мають недостатній фізичний розвиток: так, серед хлопців 1-2 курсів тільки

7 % можуть віджатись від підлоги – 15-35 разів, підтягтись на перекладині – 10-25 разів, тільки 5 % пробігають 100м за 13 секунд і можуть плавати з видиханням у воду, що є критерієм вміння плавати.

Важливу роль в формуванні здорового способу життя студентської молоді має різноманітна інформація про організм людини, вплив на нього фізичних навантажень, розвиток фізичних якостей, підвищення імунітету.

Опитування показало, що серед хлопців схильні до шкідливих звичок майже

74 %, серед дівчат - трохи менше – 65 %. При цьому 60 % дівчат, які палять, роблять це через відсутність кавалера, 30 % - через компанію, 10 % - звикли зі шкільного віку. Серед хлопців – паліїв майже 90 % звикли палити «за компанію», 10 % - шкільна звичка, через нудьгу.

Алкоголь вживають 87 % опитаних, при цьому, більшість робить це «за традицією», а 5 % респондентів вважають, що вживання алкоголю в «міру» - це нормально.

Враховуючи вище викладене, ми розробляємо:

- методіку здорового способу життя, яка охоплює рекомендації з харчування, вживання рідини, пасивного та активного відпочинку, використання вправ спрямованих на оптимізацію функціонування ендокринної системи, добовий руховий режим;
- методіку самоконтролю за станом здоров'я;
- рекомендації щодо підвищення теоретичних знань з духовної та фізичної культури, соціальної активності.

Висновки: Наші спостереження свідчать про те, що причини набуття шкідливих звичок серед молоді – різні, але для багатьох вони однакові:

- низька фізична культура;

- відсутність у більшості навичок здорового способу життя;
- несформована життєва мета, а та, яка начебто є, вона більше скерована на матеріальний достаток, ніж на духовний та фізичний розвиток.

Науковий керівник – ст. викладач Лаговська Н. Г.

РОДИННИЙ ХОБІ-ТУРИЗМ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Жихарєва Н., Кухар А.....	19
ОСНОВНІ ТИПИ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я Кириленко В.О.....	20
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА Короткевич М.І.....	21
ГАРНЕ ТА ЗДОРОВЕ ТІЛО. СЕКРЕТ УСПІХУ Кротик М.Є .....	22
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крошка С.А.....	23
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДИН ІЗ СОЦІАЛЬНО – ГУМАНІСТИЧНИХ ОРИЄНТИРІВ СУЧАСНОЇ ФІЛОСОФІЇ Курдасова Н.О.....	25
ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Лавренко К.І.....	26
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Ларіна К.В.....	27
ВЖИТТЯ ЗАХОДІВ ЗІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В УРСР (1919-1953 рр.) Лупаренко С.Є.....	28
ГОРТОНОВІКА ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ Ляшан А.Г.....	29
АЛКОГОЛИЗМ КАК НАВ'ЯЗАННАЯ ФОРМА СОЦІАЛЬНОГО ПОВЕДЕННЯ Манукян В.О.....	30
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПЕРЕБІГУ СПОРТИВНОМАСОВОЇ РОБОТИ Онищук С.О.....	31
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ Павлюк А.А.....	33
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ АГРЕСИВНОЇ РЕКЛАМИ НА СВІДОМІСТЬ СПОЖИВАЧА Попозогло Т.С.....	34
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ Петкова Н.В.....	35
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ Подпрядова А.А.....	36

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