

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

10-11 листопада 2015 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
Л.В. Капрельянц
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

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

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,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Антоненко В.Ю., студентка I курса факультета ММиЛ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одеса

Сегодня мы студенты. А вчера? А вчера мы были нервными абитуриентами, ведь здача и подготовка к ЗНО – это волнующий и ответственный момент. Что мы должны сделать, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье, потому, что от равновесия этих 2-х составляющих, зависит развитие наших способностей.

Психологическое здоровье – это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека все светло и классно и при этом он готов к такому росту. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а так же проявлению человеческого духа, что очень нужно студентам. Ведь это нам так необходимо: на работе, в школе, в институте... Несомненным критерием психического здоровья является полноценность сна как важного компонента жизнедеятельности человека. Одним из ведущих показателей функционального состояния психики является умственная работоспособность, восприятие, внимание, память и др. Снижение же умственной работоспособности является признаком ухудшения психического здоровья.

Психика человека – необычайно пластичное явление. Зная индивидуальные особенности психики, можно так построить образовательный и воспитательный процессы, чтобы не только обеспечить высокий уровень психического здоровья, но и дать возможность человеку контролировать свою психику, развивать ее в нужном, наиболее интересном направлении и добиваться на этой основе успеха.

Типичным примером является выполнение контрольной работы по точным дисциплинам, когда условием получения высокой оценки является выполнение как можно большего числа заданий. Однако при этом не учитывается, что скорость включения в работу у студентов с различным типом темперамента неодинакова: при таких условиях как рыба в воде себя чувствует холерик, но в ограниченных временных рамках трудно приходится флегматику. В результате первый приходит к выводу, что для получения высокой оценки нет необходимости в постоянном учении, а флегматик, которому свойственно при прочих равных условиях исключительно ответственное отношение к порученному делу, заключает, что все его усилия тщетны. Как же нам достичь золотой середины? Совет от Конфуция: «беги, иди или ползи, но не прекращай двигаться к цели, и ты ее достигнешь».

Вот несколько советов от успешного бывшего студента Арбузова Ивана Дмитриевича (выпускник факультета ММиЛ). Для каждого очень важно избавиться от главных студенческих проблем: отсутствие сна, голода, денег, но, по своему опыту, намного важнее быть «своим» в Академии. Если тебя там ждут друзья, преподаватели, твоя группа, ты рад видеть людей, они рады видеть тебя, то ты становишься намного психологически здоровее и это очень сильно поможет в учёбе и в будущем в жизни!

И об этом следует задуматься с первого курса! Правильные выводы подарят вам не только психологическое здоровье, но и 5 лет шикарной жизни, хорошее настроение, поддержку, связи в будущем и многое-многое другое!

Научный руководитель – канд. ист. наук, доцент Черкасский А.В.

НТБ ОНАХТ

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	
Шимечко А.Я.....	38
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН МЕТОДОМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСТУПНОСТІ У НАВЧАННІ	
Шгонда О.Г.....	39
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ПСИХОЛОГІЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Антоненко В.Ю.....	42
СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ЕНТЕРАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ	
Антюшко Д.П.....	43
НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ – ЧУМА СЬОГОДЕННЯ	
Бакіко І.В.....	44
РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	
Банах В.В.....	46
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	
Банах В.В.....	47
МОДЕРНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ	
Башавець Н.А.....	48
АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ И ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	
Бугаевский К.А.....	49
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ	
Буренко В.Р.....	50
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	
Бурукова В.И.....	51
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Васильєва К.О.....	52
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	
Вербанова К.І.....	53
LIFESTYLE DISEASES IS AN ECONOMIC BURDEN ON THE HEALTH SERVICES	
Veretelnyk O.A., Prokopenko K.A.....	55

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
10-11 листопада 2015 р.

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

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

канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

Л.В. Капрельянц

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969