

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО**



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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



5-6 листопада 2013 року

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
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

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

There are many factors that are directly or indirectly related to and influence the psychophysical condition of man (healthy lifestyle, socio-economic and ecological environment, etc.). However, the complex and positive impact of physical activity remains undoubted.

ЗНАЧЕННЯ ІГРОТЕРАПІЇ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ

**Лупаренко С Є., канд. пед. наук, доцент, докторант
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків**

У психотерапії існує розділ – «ігротерапія», що присвячений питанням використання гри як сильної форми впливу на дитину і сприяє подоланню її психологічних і соціальних труднощів, які перешкоджають особистому й емоційному розвитку. Дитина, з якою з дитинства багато грають, швидше стає самостійною, оскільки з часом сама починає вгадувати собі заняття й ігри.

Однак діти зараз не бажають виявляти активність, вгадувати нові ігри або видозмінювати наявні. Часто можна спостерігати ситуацію, коли збирається декілька родин з маленькими дітьми, і замість того, щоб побігати, погратися один з одним у звичайні дитячі ігри (хованки, піжмурки тощо) або з тваринами, діти сваряться через те, хто буде гратися за комп'ютером. На жаль, батьки теж це підтримують, адже, на їхню думку, дитина за комп'ютером рідко відволікається і з нею не може нічого поганого трапитися, а отже, у батьків є вільний час для своїх справ. Але на нашу думку, за цим ховаються звичайні лінощі, егоїзм, небажання займатися власними дітьми і незацікавленість у їхньому подальшому розвитку.

На думку більшості психологів, для розвитку розумових здібностей дітей краще за комп'ютер підійдуть звичайний конструктор або пластилін (як варіант тісто або віск), які також розвивають дрібну моторику рук. У грі ініціатива на 90 % повинна належати дитині і лише на 10% визначатися побудовою іграшки. Але, на жаль, у комп'ютерних іграх майже все вирішує машина, оскільки «навчальні» ігри та іграшки, які вміють говорити, співати, танцювати, указують дитині, що їй треба робити і на які кнопки тиснути. Проте саме цього треба уникати, бо дитина повинна сама вирішувати, як себе має «поводити» іграшка.

Шаради, кольорові ігри, піклування за тваринами й ляльками – усі ці ігри позитивно впливають на психіку дітей. Завдання на кмітливість є нешкідливими, але часто діти не можуть зупинитися і продовжують думати над розгадкою чергової таємниці, відволікаючись від уроків, тому для розваг потрібно вводити обмеження в часі. Проте від війн і «стрілялок» у віртуальному світі дитину необхідно обмежити повністю. Звісно, стратегія покращує логічне мислення, але лише в тому випадку, якщо вона впливає на дитячий мозок не довше години на день.

Важливо зазначити, що комп'ютер, разом із телебаченням, посилюють свій вплив в умовах урбанізації, коли зростає темп життя, і люди все більше віддаляються від природного середовища існування. Унаслідок цього сучасні міські діти майже позбавлені можливості самостійно організувати свій вільний час поза домом, гратися в колективні дитячі ігри, відлучатися з друзями за межі свого двору, відвідувати разом із ними традиційні «заборонені» місця (наприклад, дахи будинків), переповідати в колі однолітків традиційні «страшилки» і переживати разом з іншими дітьми викликаний

ними жах. Нестача природної для дітей активності (ігрової) збіднює їхнє емоційне життя, призводить до ранньої та односторонньої інтелектуалізації психіки. Втрата навичок колективної дитячої гри спричинює розвиток у дітей страхів і тривожності.

Таким чином, вдало підібрані ігри для дітей, які спрямовані на різнобічний вплив на особистість (як фізично, так і розумово й емоційно), сприяють формуванню здорової дитини, що є надзвичайно актуальним у сучасних умовах.

Науковий керівник – д-р пед. наук, професор О.М. Іонова

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Онищук С.О.

Одеський інститут фінансів «УДУМТФ» м. Одеса

Розроблена система досліджень і інформації студентів о здоровому способі життя, щодо здорової молоді України і в за голому, для подальшого існування та розвитку здорової людини в цілому. Студентської молоді ще треба мати час і вміння знаходити корисну інформацію для себе.

У нашому сучасному житті дуже багато цікавого і нового що стосується студентської молоді в цілому. Це зовсім другий світ для молодих людей і з якого не зовсім хочеться виходити дуже рано, це стосується закінчення Вузу, і пронести свою молодість до дуже глибокої зрілості. І так спілкуючись зі студентами різних вищих закладів, я розумію, що в цілому вони не дуже, але хочуть вести здоровий спосіб життя, і займатися спортом, і не мати тютюнової та алкогольної залежності, але й ще хочеться все спробувати бо ти молодий. Але, я також думаю, що в цілому це стосується нашого суспільства і залежить від оточуючих нас рідних і друзів тощо, це ж треба мати дуже велику силу волі.

Для того щоб бути здоровим треба мати багато вільного часу від занять, роботи та спілкування з друзями. Давайте поміркуємо, що для здорового способу життя для звичайної людини як і для студентської молоді потрібно всього правильне харчування, здоровий сон, ранкова зарядка, не бути залежним від будь якої поганої привички, вміння і мати відпочинок і саме головне мати на все це здоров'я.

Саме просте, що ми повинні з вами знати і всі знаємо, це те, що рух – це наше здоров'я. Філософські принципи – рух як засіб існування матерії, а життя – це рух мають реальне втілення в біологічному світі у житті студентів. Мускулатура опорно-рухового апарату і внутрішніх органів забезпечує цю механічну форму руху, а саме рух обґрунтовує необхідність існування мускулатури і систем її забезпечення, тобто вісцеральних систем. До найважливіших факторів формування здорового способу життя як студентської молоді, так і людини, належать фізична активність і загартування організму.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. А також, найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму.

З М І С Т

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

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A PROMOTION TO A HEALTHY LIFESTYLE MONITORING OF STUDENTS PHYSICAL EFFICIENCY (BEEP-TEST) Nestorova D., Zadarko E., Karaslavova E., Koleva T.....	4
PHYSICAL EDUCATION IN AID OF HEALTH EDUCATION USING THE TEST «SF-36» AS A MONITORING OF THE HEALTHY CONDITION OF STUDENTS Nestorova D., Koleva T.....	5
ЗНАЧЕННЯ ІГРОТЕРАПІЇ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ Лупаренко С.Є.....	6
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Онищук С.О.....	7
ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я Шевченко А.О.....	9
ВПЛИВ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ НА НАСТРІЙ І СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Пендюр М.Ю.....	10
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ Гончаренко А.П.....	11
ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ Кравчук О.С.....	12
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СТАРТ ДЛЯ КАР'ЄРИ МЕНЕДЖЕРА Скрипніченко В.О.....	13
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА Проваторова С.И.....	14
ДЕРЖАВНА ПІДТРИМКА ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Павленко О.П.....	15
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Примачик Є.А.....	17
ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ СЕРЕД МОЛОДІ Нестеренко А.С.....	18
ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я И УСПЕХА МОЛОДЕЖИ Гаевская Н.В., Билюк Е.В.....	19
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ Кіщенко А.....	20

Наукове видання

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»
5-6 листопада 2013 року

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848