

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

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. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

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

- організація громадського харчування: улаштування їдалень, посилення харчування дітей у дитячих закладах, видача молочного пайка при консультаціях (у деяких районах замість молока видавали гроші на його придбання, або воно замінювалося на інші продукти харчування);
- створення належних санітарно-гігієнічних, побутових і культурних умов у дитячих закладах, контроль за їх дотриманням;
- проведення санітарно-гігієнічної обробки і регулярних медичних оглядів дітей;
- прищеплення дітям необхідних гігієнічних навичок із догляду за собою, стеження за чистотою приміщень.

Таким чином, протягом досліджуваного етапу громадські товариства зробили значний внесок у розв'язання певних соціальних проблем у суспільстві, зокрема збереження здоров'я дітей, доповнюючи заходи, що здійснювалися на державному рівні.

Науковий керівник - доктор педагогічних наук, доцент Лупаренко С.Є.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ КАРТИ НА СЛУЖБІ ФОРМУВАННЯ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я

**Ляпіна І. С., студентка дошкільного відділення,
Шевченко Катерина, студентка шкільного відділення
КЗВО «Дніпровський педагогічний коледж «ДОР»**

Метою нашої роботи є розгляд філософських проблем здоров'я, аналіз ставлення студентської молоді до свого здоров'я, розробка інтелектуальних карт щодо покращення його стану.

У наш час зазвичай розглядають всі складові здоров'я, та насамперед в навчальних закладах більше уваги приділяється його фізичній складовій. Але саме філософія здоров'я зумовлює його стан і проблеми.

Філософія здоров'я розглядається комплексно, як єдність здоров'я і природи, здоров'я суспільства та здоров'я людини. Вважаємо, що такий підхід абсолютно необхідний, оскільки, з одного боку, як би не зберігала і покращувала своє здоров'я людина, вона не зможе досягнути бажаних стійких та довготермінових результатів, якщо буде жити в хворому суспільстві. На нашу думку, головним завданням є створити у суспільстві цілісну систему щодо необхідності здорового способу життя.

Серед студентів віком від 16 до 18 років було проведено анкетування, що передбачало визначення чинників, які впливають на особисте життя і ставлення до свого здоров'я. Участь в анкетуванні взяло 75 студентів. Учасникам потрібно було проаналізувати свій тиждень на відповідність здоровому способу життя, дати відповідь на питання: «Чи маєте Ви мету відносно власного здоров'я?» У ході аналізу результатів опитування встановлено, що 41,89 % студентів звертають увагу на своє здоров'я, в їх планах — зміцнювати його. Проте 58,11 % студентів вказали, що хочуть прожити довго, але не замислюються над станом свого здоров'я, не роблять прогнозів на майбутнє, згадують тільки тоді, коли проходять медичний огляд, відкладають це питання на потім... Серед негативних чинників студенти визначали стрес, гіподинамію, напруженість відносин в сім'ї та з дорослими, моральне незадоволення життям.

Здоровий спосіб життя мало затребуваний у нашому суспільстві і достатньо до-

рогий; не відбувається матеріальне заохочення працівників, що працюють без лікарняних на підприємствах та при соціальному страхуванні. Людська неорганізованість, лень, фізичні перенавантаження для здобутку заробітку, а також невисокий рівень культури збереження здоров'я з дитинства є причинами знецінення часу, який виділяється молодою людиною для збереження здоров'я.

Розробка інтелектуальних карт допомагає візуалізації проблем та визначенню шляхів та етапів входження у здоровий спосіб життя, набуття навичок постійного аналізу і рішення життєвих ситуацій на користь здоров'я. Наводимо фото таких студентських робіт.

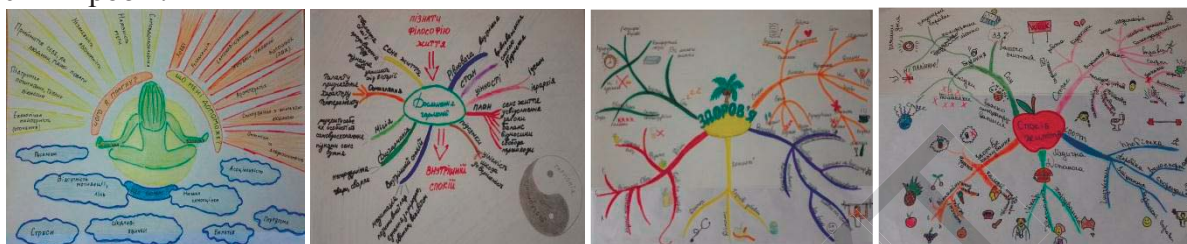


Рис. 1 – Інтелектуальні карти про здоров'я

Щоденний аналіз особистих досягнень у творінні культури здоров'я та любові до себе, як людини, життя якої є особистою найвищою цінністю грає вирішальну роль для формування філософії здоров'я.

Науковий керівник: Шевцова Т.О., викладач-методист

РОЛЬ БИОСОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Майборода О.О., студентка II курсу факультета ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій, г. Одеса

Согласно данным социологического исследования, проведенного студентами и преподавателями ОНАПТ в 2017-2018 учебном году, и целью которого было выявление влияния социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Для студентов здоровый образ жизни – важный элемент успешного будущего и эффективной учёбы, связанный с личностно-мотивационным воплощением в социальных, психологических, физических возможностях и способностях.

Личностные ресурсы – это психически-личностный потенциал человека: навыки, физическое и психологическое здоровье, позитивное мышление, эмоции, самооценка и самообладание. У большинства студентов, принявших участие в социологическом исследовании, наблюдалась способность контролировать не только себя, но и ситуации вокруг, создавая благоприятную почву для учебы. Было выявлено, что важное место в вопросе здорового образа занимает самоконтроль, как необходимое условие для создания привычки, в том числе – привычки вести здоровый образ жизни.

В ходе социологического исследования были сделаны замеры влияния на

(1920-1930 рр.)	
Лаврушина Н. М	20
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ КАРТИ НА СЛУЖБІ ФОРМУВАННЯ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Ляпіна Ірина Сергіївна	21
РОЛЬ БИОСОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРОВ И ЛИЧНОСТНИХ РЕСУРСОВ В	
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	
Майборода О.О.	22
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Мініна В.О.	23
КУЛЬТУРА ВИНА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Музиченко А.	24
ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ	
МОЛОДІ	
Нічік А.	25
ВПЛИВ КАРДІОВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я І САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ	
Окоро Тоні-Ентоні Е.....	26
ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Панарін М.В.	27
СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХО-	
ВАННІ СТУДЕНТІВ	
Похлебїна Н.О.	29
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І КОНСТИТУЦІЯ ЛЮДИНИ	
Ревазова А.В.	30
ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ ЗІ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ	
ЖИТТЯ	
Римар Г.А.	31
ВПЛИВ НОВІТНИХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ	
СТУДЕНТОК	
Рожман Д.С.	32
БІГ ТА ЗДОРОВ'Я	
Русецька А.О.	34
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ЖИТТЯ	
Тимків І.М.	35
КОРИСТЬ ВІДВІДУВАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	
Титуренко Ж.А.	36
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У	
ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ	
Федоряка А.В.	38
ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ	
СТУДЕНТІВ	
Шевченко Д.С.	39

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848