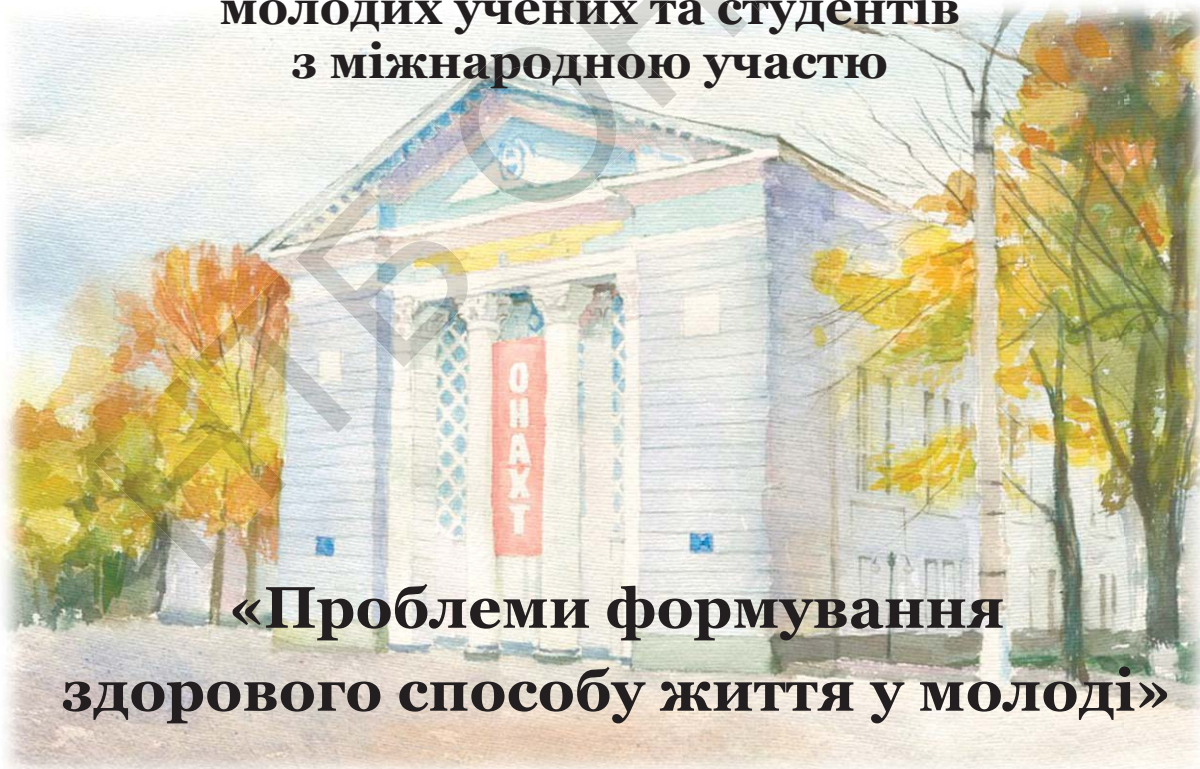


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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:

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук., доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

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,

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-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

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

живання, зміна умов самостійної роботи, зміна режиму і якості харчування. При цьому велика частина студентів проживає в гуртожитках.

У сучасному місті студенти витрачають дуже багато часу на дорогу, з огляду на те, що деяка частина з них витрачає на це близько 2-х годин, а іноді і більше. Додатковим фактором, що обтяжує навчання в ЗВО, є постійна необхідність поєднання навчання з роботою. Часто, студенти зайняті малокваліфікованою працею: працюють вантажниками, офіціантами, двірниками, охоронцями, як правило, це відбувається у вечірній або нічний час. Уже на перших курсах навчання з роботою поєднують більше 30 відсотків юнаків і 15 відсотків дівчат. Це призводить до значного порушення режиму дня. Близько третини студентів приймають гарячу їжу тільки один раз в день.

За даними проведення дослідження серед студентів різних ЗВО нашої країни, відзначений сильне зростання негативних тенденцій в гігієнічній поведінці студентів. Кількість курців, які вживають алкоголь і наркотики студентів досягло 72,8%. Низька фізична активність відзначається майже у 70% студентів.

Багато проведених досліджень показують, що серед студентів популярний західний стиль харчування. Такий стиль харчування одноманітний, насичений жирами тваринного походження і цукрами, включає велику кількість бутербродів, які запивають газованими напоями, використовується дуже мала кількість овочів, фруктів, плодів, круп, коріння. Досить часто студенти в перервах між «парами» перекушують, чим доведеться, це: жувальна гумка, цукерки, шоколад, газувана вода. Буває, що деякі «втамовують голод» викуривши сигарету.

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що фізичне здоров'я серед студентів з кожним роком стає все гірше й гірше. Всі ці твердження знаходять своє підтвердження при медичному обстеженні студентів. Правильно організований процес фізичного виховання може стати рушійною силою всього навчального процесу по формуванню та зміцненню фізичної культури особистості. Це відбувається завдяки стимулюванню розвитку найбільш значущих для відповідної особи біологічних і соціальних потреб в русі, розвитку, пізнанні, самоствердженні, самовихованні.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО

**Курнік Б.В., студент 2 курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій, м .Одеса**

Ключовими напрямами державної освітньої політики сьогодення мають стати формування здоров'язбережного середовища, екологізації освіти, валеологічної культури студентської молоді. А.Єрохіна визначає поняття «здоров'язберігаючі технології» в освіті як сукупність форм, засобів і методів, що направлені на досягнення оптимальних результатів в підтримці фізичного, психічного, етичного і соціального благополуччя людини, у формуванні здорового способу життя.

Сучасне суспільство вимагає набуття студентами стабільних, глибоких і системних знань, які забезпечують їм здатність до соціально-ціннісного самовизначення й індивідуально-суспільної самореалізації. У цьому процесі знання зі збереження здоров'я виконують функцію усвідомлення молодою людиною своїх реальних можливостей,

конкурентоспроможності, мотивів досягнення успіху в різних сферах соціальної діяльності.

Основи здорового способу життя включають не тільки відмову від шкідливих звичок, а й слідування індивідуальним біоритмам, використання оптимального режиму праці і відпочинку, повноцінного сну, дотримання норм особистої гігієни, щоденної фізичної активності, здорового харчування, загартовування, психогігієни. Кожна з цих складових є необхідним компонентом для повноцінного функціонування організму студентів.

Час для відпочинку і час для роботи повинні обов'язково чергуватися. Обов'язковим є повноцінний 7-8 годинний сон, який регулює роботу нервової системи.

Щоденна фізична активність, яка має бути на менш 1 години на добу, разом з раціональним харчуванням впливає на активність генів, що запобігає провідним хворобам нашої епохи.

Надзвичайно важливо нормалізувати свій раціон. За сімдесят років життя середньостатистична людина з'їдає вісім тон булочок і хліба, дванадцять тон картоплі і сім тон риби і м'яса. А всього за життя чоловік витрачає на трапезу до шести років, вживаючи при цьому далеко не здорову їжу, яка не несе чистої життєвої енергії. Окрім цього, оброблені промисловим способом продукти включають шкідливі добавки, що негативно впливають на організм молоді людини.

Загартовування організму допомагає запобігти різних захворювань, зберегти молодість, позитивно впливає не лише на роботу тіла, але і на роботу нервової системи, на залози внутрішньої секреції. Загартовування покращує кровообіг у внутрішніх органах, активізує внутрішньоклітинні процеси.

Важливим також є психологічний настрій, що впливає на психосоматику. Заняття фізичною культурою позитивно впливають не тільки на стан здоров'я, але і на стан психіки і нервової системи.

Питання валеологічного забезпечення вищої освіти у розумінні студентів та викладачів має акцентуватися на наступних проблемах збереження здоров'я:

- 1) виконання фізіолого-гігієнічних вимог до навчального процесу (в узагальненому вигляді це виражається приблизно таким чином: розклад занять треба будувати так, щоб студенти у ВНЗ не перевтомлювалися);
- 2) дотримання психогігієнічних вимог у взаємостосунках «викладач – студент» (створення сприятливого психологічного фону навчання);
- 3) підтримка нормальних санітарно-гігієнічних умов на заняттях (дотримуватися чистоти, нормального температурного і світлового режиму в аудиторіях);
- 4) збільшення уваги до фізичного виховання студентів (при цьому особлива увага звертається на відвідування спортивних секцій)
- 5) збільшенню кількості позаучбових оздоровчих заходів («Днів здоров'я», заходів туризму, конкурсів з аеробіки, спортивних змагань з футболу, баскетболу, волейболу тощо);
- 6) введення у навчальні плани факультетів навчальної дисципліни, спрямованої на навчання студентської молоді здоровому способу життя (валеології, основ здорового способу життя);
- 7) поліпшення медичного обслуговування студентів;
- 8) покращення якості харчування студентів у їдальні.
- 9) діяльність профілакторіїв для студентської молоді.

Все більшого значення набуває здоровий відпочинок, який враховуватиме інтереси й рівень фізичного розвитку молоді. Забезпечити активний екологічний відпочинок здатні туристичні переходи, тури вихідного дня, проведення заходів сезонного характеру (катання на катері, велопробіги, плавання, матчеві зустрічі, спартакіади тощо), використання спортивних екологоорієнтованих квестів в просвітніх цілях.

Все це дає можливість формувати сучасне здорове покоління молоді, яка є базовою складовою подальшого успішного розвитку нашої країни.

Науковий керівник – ст. викладач Цапенко Л.М.

ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІТЧИЗНЯНИХ ГРОМАДСЬКИХ ТОВАРИСТВ (1920-1930 рр.)

Лаврушина Н. М.

**Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди
м. Харків**

Питання здоров'я підростаючого покоління і здорової нації завжди були і залишаються надзвичайно актуальним, адже високий рівень здоров'я дітей – це запорука щасливого майбутнього країни. Натомість, держава не завжди у змозі повноцінно реалізовувати свої соціальні функції, і тому її певні обов'язки беруть на себе громадські товариства, здійснюючи здоров'язберігаючу діяльність у різних напрямках (харчування дітей, їх медичне забезпечення тощо).

Протягом 1920-1930 рр. держава і громадськість приділяли значну увагу вжиттю заходів зі зміцнення здоров'я дітей. Це зумовлювалося низьким рівнем їхнього здоров'я, що зумовлювалося поганими соціально-економічними, побутовими і культурними умовами їхнього життя в сім'ї і дитячих закладах, недотриманням санітарно-гігієнічних умов, несформованістю в дітей усвідомлення необхідності дотримуватися навичок гігієни, слабкістю дитячого організму.

Незважаючи на провідну роль держави в соціальному забезпеченні дітей (на розв'язання проблем здоров'я дітей спрямовували увагу Народний комісаріат охорони здоров'я, Народний комісаріат соціального забезпечення, Народний комісаріат освіти), особливу роль в організації опіки, задоволенні освітніх і культурних потреб дітей мали громадські товариства (Усеукраїнське товариство «Друзі дітей», Український Червоний Хрест, місцеві культурно-освітні товариства тощо), що існували частково за рахунок державних дотацій і частково – за рахунок добровільних відрахувань і допомоги.

Громадські товариства здійснювали оздоровчу діяльність у різних напрямках, як-то:

- організація дитячої оздоровчої кампанії та санаторно-курортного лікування дітей. Так, Харківське міське товариство «Друзі дітей» утримувало два дитячих санаторія (с. Рогозне і с. Вербівка), закупало місця на дитячі курорти у Криму й Одесі. Український Червоний Хрест здійснював фінансування дитячого оздоровлення через систему власних санаторно-курортних установ, за власні кошти утримувало ясла, дитячі будинки. Протягом 1920-х рр. силами Червоного Хреста України були створені численні будинки для безпритульних, безкоштовні їдальні та амбулаторії. На кошти товариства утримувалося 119 медичних, 206 профілактичних і дитячих закладів;

З М І С Т

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

КОРЕКЦІЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Акименко М.О.	4
EMS (ELECTRIC MUSCLE STIMULATION) ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Беценко О.А. , Коваль О.В., Абрамова А. Г.	6
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В УЯВЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Бітнер С.Б.	7
ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ: ОЗНАКИ, ПРИЧИНИ І ПРОФІЛАКТИКА	
Борець С. О.	8
КАТЕГОРІЯ «МІРА» В РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Бурбело Т. І.	10
БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ	
Васильєва Ю.В.	11
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА	
Волков І. С.	12
ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Генш В.Є.	13
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
Дочинець І.В.	14
STORYTELLING ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ НА ПРИКЛАДІ «МОРФІЙ» М. БУЛГАКОВА ТА ОЛЕКСІЯ БАЛАБАНОВА	
Журавльов О.С.	15
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Іванова Є.Л.	16
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	
Климентьєва І.О.	17
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО	
Курнік Б.В.	18
ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІТЧИЗНЯНИХ ГРОМАДСЬКИХ ТОВАРИСТВ	

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