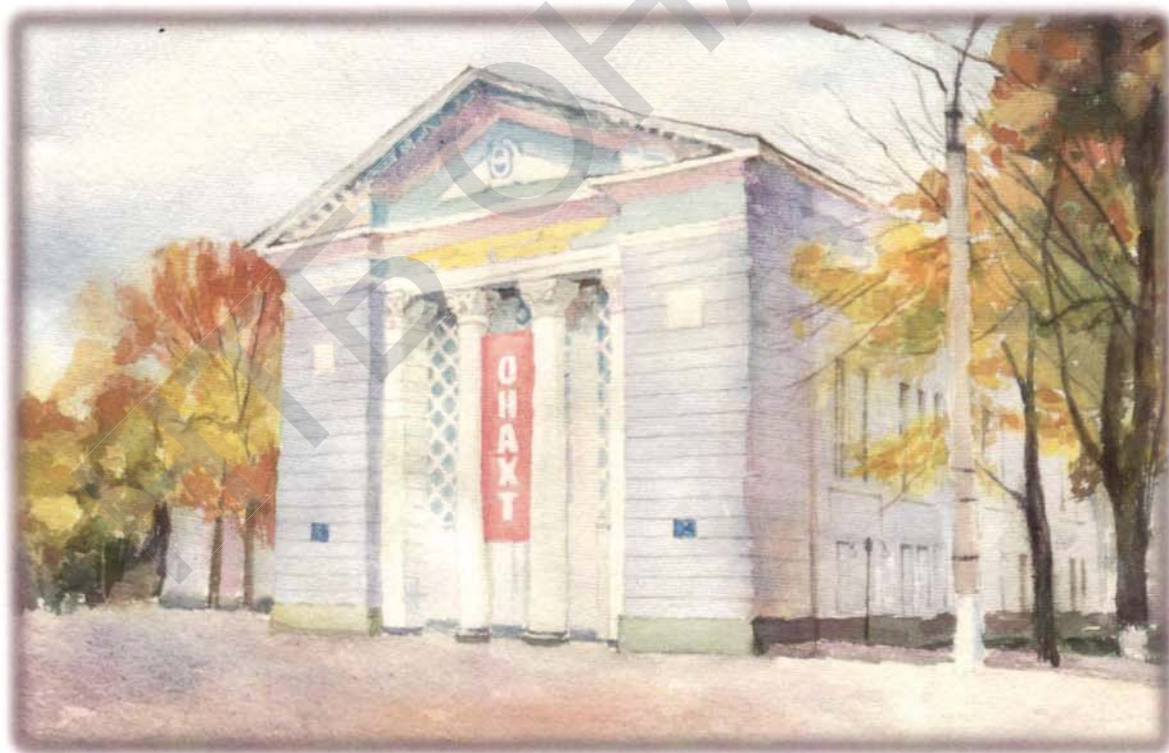


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**IX 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**

**IX 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**



## ФІЛОСОФСЬКЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Васильєв С.В., аспірант кафедри технології зберігання зерна  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено, що здоров'я – це «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад». Із філософського погляду здоров'я – це гармонійне поєднання фізичних і духовних якостей людини, міра внутрішньої та зовнішньої рівноваги. Здоров'я – це той стан людини, коли вона спроможна творчо розкрити свою сутність. В основі філософії здоров'я лежать певні принципи, неухильне дотримання яких забезпечить людині здоров'я і довголіття.

Поняття «здоровий спосіб життя», яке є ключовим у філософії здоров'я, охоплює такі основні аспекти: 1) дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання належно підбраного одягу і взуття); 2) раціонально збалансоване харчування; 3) оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності); 4) відсутність шкідливих звичок; 5) володіння елементарними методиками самоконтролю; 6) медичний контроль (профілактичні огляди); 7) культуру міжособистісного спілкування і поведінки в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату); 8) психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу); 9) статеву культуру.

Зупинимося детальніше на одному з важливих складників здорового способу життя – раціональному харчуванні. На думку вчених, раціональне харчування ґрунтується на таких основних законах (принципах): 1) енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму; 2) хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах; 3) харчування повинно бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах; 4) оптимальний режим харчування, який забезпечує регулярність надходження їжі та включення психофізіологічного механізму травлення.

Сьогодні у багатьох країнах світу великої популярності набула концепція здорового харчування. Одним зі шляхів вирішення проблеми дефіциту вітамінів, мікро- та макроелементів, необхідних організму людини для підтримки життєвих функцій, а також захисту його від багатьох хвороб, пов'язаних із погіршенням екологічної обстановки, є введення до щоденного раціону спеціалізованих продуктів харчування, додатково збагачених фізіологічно корисними харчовими інгредієнтами. Надання виробам бажаних функціональних властивостей здійснюється шляхом цілеспрямованої оптимізації їхнього хімічного складу на базі використання нетрадиційних видів сировини й біологічно активних харчових добавок. Наприклад, в останні десятиліття за кордоном і в Україні проводяться дослідження для вдосконалення рецептур хліба із цілого (диспергованого) зерна з уведенням різних добавок рослинного походження (порошків зеленої маси



листових овочів, плодів моркви, лікарських рослин – шипшини, глоду тощо), активізується використання нетрадиційних видів борошна у хлібопекарському виробництві (горохового, із зерна спельти, тритикале), приділяється увага збагаченню хліба йодом.

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися впродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки в цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме вдосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання людиною соціальних і професійних функцій.

Науковий керівник – канд. філос. наук., доцент,  
професор кафедри СФіП Шевченко Г.А.

## ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Волков І.С., студент II курсу факультету АМ та Р  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Фізкультурно-спортивна діяльність – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, яка повинна стати важливим складником повсякденної діяльності сучасної людини, котра крокує в третє тисячоліття.

Фізичне виховання покликане формувати у студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації повсякденної діяльності.

Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність, яка є основним видом діяльності студентів, призводить до зменшення часу, який використовується для занять фізичними вправами, викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників.

Виходячи з цього, нами проведено анкетування, у якому визначалося дієве ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та давалася суб'єктивна оцінка стану здоров'я, яка потім порівнювалася з об'єктивними показниками, отриманими за допомогою експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я (Г. А. Апанасенко, 2005).

Питання запропонованої анкети включали оцінювання позиції студентів щодо занять фізкультурно-спортивною діяльністю в теперішній час. Лише незначний відсоток (6 %) студентів мотивовані до занять фізичними вправами; менше 35 % – не проти занять і знають їх користь; близько 55 % – планують займатися фізичними вправами, оскільки це необхідно, проте заняття не дають їм задоволення, 4 % – не планують робити це найближчим часом. Анкета передбачала оцінювання цілеспрямованості респондентів щодо занять фізичними вправами. На жаль, більшість респондентів (76 %) не ставлять перед собою мету займатися фізичними вправами у найближчий час. Результати анкетування щодо ставлення до занять фізкультурно-спортивною діяльністю за-



## З М І С Т

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

ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЛОТЕРАПІЇ В ГОТЕЛЬНОМУ БІЗНЕСІ	
Біліченко О. О.....	4
ФІЛОСОФСЬКЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Васильєв С.В.....	5
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	
Волков І.С.....	6
ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ – ПЛАТА ЗА СПІВЧУТТЯ	
Вострокнутов І.Л.....	7
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГНУЧКОСТІ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ	
Гемонова Т.О.....	8
МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
Гемонова Т.О.....	9
РОЗМИНКА ЯК ЧАСТИНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БОРЦЯ	
Гемонова Т.О.....	10
САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ — ГОЛОВНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	
Гончарук Н.В.....	11
МОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я	
Горбарук І.С.....	12
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'Я ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	
Григоренко Г.В.....	13
СЛУЖЕННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА	
Денисенко А.В.....	15
РЕАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВУЗІ	
Друмова К.І.....	16
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЛТАВСЬКІЙ ДЕРЖАВНІЙ АГРАРНІЙ АКАДЕМІЇ	
Євстаф'єва В.О., Мельничук В.В. ....	17
МОТИВАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ РІЗНИХ ФАКТОРАХ РИЗИКУ	
Жерш О.О.....	18

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**IX 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.  
канд. техн. наук, доц.

О.М. Кананихіна

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 IX 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