

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



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 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:

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

столкнётся с проблемами зависящих как раз от телодвижений. Это всё означает что обязательства будут и далее принуждать современного человека больше, чаще и основательнее обращаться к физической нагрузке и спорту.

Помимо физического фактора влияют также и психологические, социальные. Психологический фактор должен учитываться в связи со спецификой уставаемости и выносливости каждого из типов темперамента. В этом случае уже в здоровом образе жизни должны быть предусмотрены соответствующие особенности чередования активности и сна, выбора соответствующей профессии, друзей, психической гармонии – для того чтобы студент знал и умело использовал свои самые сильные качества, а слабые – умело начинать тренировать.

Что касается социального, то студент, попадая в какое-нибудь окружение, имеющее свои определённые правила и требования, старается инкорпорировать их, маркируя, таким образом, себя как «свой» для этой компании. Безусловно, студент имеет определенные социальные притязания, и стремится влиться в ту или иную социально референтную для него группу. Но «правила игры» этой компании могут быть совершенно неприемлемыми для принципов здорового образа жизни. И вот тут все зависит от самого человека: сумеет ли он подать свои принципы ЗОЖ таким образом, что это становится его собственным уникальным «почерком», с которым считаются и другие участники группы, или же его харизма столь заразительна, что он способен увлечь и других участников компании необычным время препровождением: купание в солнечную погоду осенью, пробежка вдоль моря, велогонки по трассе здоровья, обучение скалолазанию или еще что-нибудь увлекательное.

Постепенно студент обнаруживает и бодрость по утрам, и яркость восприятия информации, и быструю память, и неутомимость при увеличении разнообразных нагрузок.

Не менее важным социально-психологическим фактором, способствующим увеличению удовлетворенности своей жизнью становится и снижение конфликтности по отношению к другим людям – ведь избыток энергии, замутненный большим количеством информации, которую необходимо усвоить или просто прочитать, перенаправляется в сферу физической разрядки, что и способствует более легкому и радостному восприятию жизни.

Таким образом можно выделить основные принципы здорового образа жизни: фактор мотивации (степень ориентации на здоровье и здоровый образ жизни); поддержка организма физическими нагрузками и правильным рационом питания; психическое состояние и социальные условия.

Научный руководитель – канд. полит. наук, доцент Дымова Е.В.

О ПРОБЛЕМАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Смаль М., студентка II курса факультета ИТШРиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий**

Вести образ жизни, содействующий предупреждению болезней и укреплению здоровья, под силу и приоритетно, а также является важным делом лишь для достаточ-

но небольшого числа людей, в основном энтузиастов. Логичным является вопрос, что и каким образом не позволяет людям, особенно молодым, заботиться о своем здоровье, вести правильный, здоровый образ жизни? В поисках ответа на этот вопрос считала важным обратить внимание на несколько проблем.

С одной стороны, каждый человек сам в ответе за то, как он живет, чем питается и сколько собирается прожить при таком образе жизни. С другой стороны, все мы члены определенного сообщества, государства, даже коллектива, и задачи, которые стоят перед этим сообществом, решать и выполнять не отдельным личностям в какой-то период времени, а подавляющему большинству членов коллектива, государства – здесь и сейчас.

Одной из причин малореализуемости «здорового образа жизни» может быть, по-видимому, глобальная, популярная и сложная проблема экологии. Важными результатами научно-технической революции стали рост доходов и постепенный переход населения в развитых странах на более высокий уровень материального потребления и максимального удовлетворения постоянно растущих потребностей. Это, в свою очередь, усугубляет экологические противоречия («природа не поспевает за темпами развития человечества») и приводит к глобальным и катастрофическим изменениям в природе и в организме самого человека. Государственное регулирование экологических проблем в большинстве стран находится не на должном уровне, и даже к подписанию межгосударственных соглашений (типа Киотского протокола) ведущие страны мира относятся без должного уважения и тем более не спешат их выполнять.

Еще одной причиной недостаточного уважения к проблемам здорового образа жизни является отсутствие для жителей нашей страны «культы здоровья», активно пропагандируемого и поддерживаемого государственными структурами в развитых странах мира. Дефицит информации и недостаточная популяризация оздоровительных мероприятий на фоне насаждаемого «культы денег» и иждивенческих ожиданий у большинства жителей от «новых» депутатов, нового правительства, новой партии мало способствуют формированию самосознания и понимания ценности здоровой жизни уже сегодня, а не потом, «когда все наладится».

Поскольку от убеждений и качества сознания людей зависит характер их деятельности, только социально-профилактическим путем можно, по мнению ученых, формировать мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. Постоянное проведение просветительской работы среди молодежи, школьников и студентов грамотными специалистами, как и должное государственное финансирование культурно-просветительских мероприятий, могут оказаться действенными в этом направлении. И даже при том, что каждый человек сам в ответе за то, как он живет, чем питается и т. д. Никто не может заставить отказаться от вредных привычек и начать заниматься спортом, посещать культурные мероприятия, библиотеку и т.п., кроме нас самих. Поэтому только формирование самосознания и воспитание силы воли можно считать фундаментом здоровья и в конечном счете счастливой жизни.

Научный руководитель – д-р мед. наук, профессор Стрикаленко Т.В.

МЕНТАЛЬНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАПРЯМКУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ Кочерга Є.В.....	19
ПРОБЛЕМА СУТІ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я Мазур А.В.....	20
ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ОБ ЭТИОЛОГИИ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА Кудрявых Т.В.....	21
УПРОВАДЖЕННЯ ЗАХОДІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ (ПОЧАТОК ХХ ст.) Лупаренко С.Є.....	22
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА Крушельницкий Д.О.....	23
О ПРОБЛЕМАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Смаль М.....	24
УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ Онищук С.О., Чігідзе Л.М.....	26
ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ УЧБОВОМУ ЗАКЛАДІ Павлюк А.А.....	27
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ Плохотнюк М.М.....	28
О ПОНЯТИИ И СУЩНОСТИ ЗДОРОВЬЯ Семенчук О.В.....	29
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Трегуб В.Л., Трегуб П.О.....	30
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ Андреева О.С.....	33
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Білан В.В., Вічвінська В.С.....	34
ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ. РУХ ГРУПИ НА МАРШРУТІ Болгомагіс Д.В.....	35