

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

10-11 листопада 2015 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:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

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,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

ДОТРИМАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

**Ларіна К.В., студентка ІІ курсу факультету ІТХРГ та ТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Відомо, що успішне формування гармонійно розвинутої особистості, забезпечення рівня її високої працездатності та якісного засвоєння знань у період навчання у ВНЗ неможливо без зміцнення її фізичного та психічного здоров'я та збільшення рівня фізичної підготовленості. Цього результату можна досягти шляхом дотримання здорового способу життя (ЗСЖ), який, як свідчать дослідження багатьох авторів, суттєво впливає на здоров'я студентської молоді, її активну життєдіяльність та високопродуктивну роботу після закінчення вишу.

В літературних джерелах немає даних, у якому ступені студенти, які навчаються у вишах харчового напрямку, використовують основні компоненти ЗСЖ, як ці компоненти узгоджуються з показниками дієздатності студентів і які фактори найбільш ефективно впливають на формування ЗСЖ.

Через це перед нами постали так наступні завдання: 1) вивчити, в якому ступені студенти молодших курсів ОНАХТ використовують основні компоненти ЗСЖ у своєму повсякденному житті; 2) встановити, чи є взаємозв'язок між використанням студентами основних компонентів ЗСЖ та показниками їхньої дієздатності; 3) виявити чинники, що сприяють на формування ЗСЖ.

Для розв'язання цих завдань ми провели анкетування 534 студентів молодших курсів ОНАХТ. Для опитування студентів використовували анкету, що містила 10 блоків запитань. Вісім з них були присвячені виявленню рівня дотримання студентами всіх основних компонентів ЗСЖ (раціональної студентської праці, раціонального харчування, добового режиму, правил особистої гігієни, раціональної рухової активності, загартування, психогігієни, відмови від шкідливих звичок, дев'ятий містив питання, що характеризують дієздатність студентів (самооцінка здоров'я, кількості захворювань, самооцінка працездатності, показники фізичної підготовленості, самооцінка фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності), десятий – питання, пов'язані з виявленням факторів, які сприяють формуванню ЗСЖ студентів стосовно використання основних компонентів ЗСЖ. Студентам надали 3 варіанти відповідей на кожне питання, що оцінювалися у 5, 3 та 1 бали.

Оброблення даних опитування здійснювалося загальновідомими методами варіаційної статистики.

Для виявлення впливу дотримання студентами ЗСЖ на їхню інтегральну дієздатність використано метод кореляційного аналізу. Ми корелювали інтегральну оцінку використання всіх компонентів ЗСЖ з інтегральною оцінкою дієздатності студентів. Було встановлено, що кореляція між цими факторами існує (коефіцієнт кореляції 0,63).

Ми також виявили чинники, що сприяють формуванню ЗСЖ. Так, 72,56 % опитаних студентів уналежнили до них заняття фізичним вихованням і спортом, 54,32 % – організацію навчально-виховного процесу у вузі, 32,33 % – позитивні приклади, 43,86 % – організацію побуту у гуртожитку, 36,01 % – матеріальний достаток родини.

Висновки: 1. Студенти молодших курсів ОНАХТ загалом використовують основні компоненти ЗСЖ у своєму повсякденному житті. 2. Взаємозв'язок між використанням основних компонентів ЗСЖ та основними показниками дієздатності студентів існує і є суттєвим. 3. Основними факторами, що сприяють формуванню ЗСЖ студентів, були визначені заняття фізичним вихованням і спортом та організацію навчально-виховного процесу у виші.

Науковий керівник – доцент Халайджі С.В.

ФІЗИЧНІ ВАДИ НА ЗАВАДІ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Манукян В.О., студентка III курсу факультету ТХПМКЗЕтаТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

У наш час новітніх технологій існує глобальна проблема підтримки людей з фізичними вадами, яким треба зустрічатися з труднощами повсякденного життя. Не

ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ ІМУННОЇ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ Коренець Ю.М., Яковішена А.В.....	73
ФАСТ-ФУД ТА ЙОГО РОЛЬ У ХАРЧУВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Корж М.О.....	75
ПОЗИТИВНА МОТИВАЦІЯ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Кривошея А.В.....	76
СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ СТОРОНЫ БОЛЬШОГО СПОРТА Кузин А.К.....	77
ПРОБЛЕМА ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВИЩОГО МЕДИЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ Кузнецова Д.О., Помогайбо К.Г.....	78
ХОДЬБА – НАЙПРОСТІШИЙ МЕТОД ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я Кукушкіна О.О.....	79
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Кульба А.Є.....	80
ДОТРИМАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ Ларіна К.В.....	81
ФІЗИЧНІ ВАДИ НА ЗАВАДІ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ Манукян В.О.....	82
ВПЛИВ ПРИРОДИ ПОХОДЖЕННЯ СЕЛЕНУ НА ЙОГО РОЗПОДІЛ В ОРГАНАХ І ТКАНИНАХ Применко В.Г., Меркулова О.С.....	84
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЧЕРЕЗ УДОСКОНАЛЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ Мітрофанова К.Ю.....	85
АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОГО ЕФЕКТУ ВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ДРАГЛЕПОДІБНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Міклашевська Ю.Б.....	86
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ХАРЧУВАННЯ ХВОРИХ З НИРКОВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ Мотузка Ю.М.....	87
ФАКТОРИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я Мусієнко В.І.....	88

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
10-11 листопада 2015 р.

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969