

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



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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



5-6 листопада 2013 року

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
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

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

для збільшення тривалості життя і збереження повноцінного здоров'я. Кожен з нас, так чи інакше, знаходиться під впливом стресових факторів. Деякі з нас багато їдять коли відчують стрес, в той час як інші зовсім втрачають апетит в такій ситуації. Піший туризм грає величезну роль у боротьбі зі стресом, оскільки він діє як фактор зняття напруги. Не тільки природа сприятливо впливає на людину, а й можливість побути наодинці з самим собою сприяє вирішенню багатьох проблем. В результаті поліпшується апетит, нормалізується загальне самопочуття.

Фізично невідпочиті або літні люди можуть пройти пішки 10-12 км. Треновані в ходьбі туристи повинні скласти маршрут, виходячи з норми 20 -30 км на односторонню пішохідну туристичну прогулянку з середньою швидкістю 4-5 км на годину.

На відміну від занять у спортзалі піший туризм – це знаходження на свіжому повітрі. Ранкове свіже повітря, ласкаві промені сонця допомагають підняти настрій і додати бадьорості людині. Навіть, всього лише одна подорож пішки додасть сил і впевненості в собі на довгий час.

Науковий керівник – ст.викладач Болтоматис Д.В.

ВИЯВЛЕННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТОК ОНАХТ

**Баран Н.А., студентка II курсу факультету ІТтаКБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

У наш час спостерігається різке погіршення стану здоров'я студентів. За даними щорічного медичного огляду на 100 студентів виявлено 95 захворювань самого різного характеру.

Багатолітня практика вузівського фізичного виховання показує, що воно в значній мірі сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовки студентів до подальшої активної життєдіяльності і професійної праці. У теперішній час збільшилась роль жінок в житті суспільства. Це потребує підтримання високого рівня їх функціональних можливостей. При цьому питанню мотивації жінок до занять фізичним вихованням у вузі у літературних джерелах не приділяється достатньо уваги. Тому завданнями нашого дослідження було визначити найбільш значущі мотиви підвищення рухової активності у дівчат-студенток ОНАХТ в процесі фізичного виховання

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, методи статистичної обробки даних.

Дослідження проводилося у вересні 2012 року. Студенткам була запропонована анкета, у якій містилися чотири блоки мотивів, які спонукають дівчат-студенток ВНЗ до занять фізичною культурою: мотиви зміцнення здоров'я, соціальні мотиви, емоційні мотиви; мотиви мати красиву фігуру. У дослідженні брали участь 58 студенток I-III курсів факультетів низькотемпературної техніки і технологій, екології та енергетики та інформаційних технологій. Їм було запропоновано 18 мотивів до занять фізичним вихованням, віднесених до вищеназваних 4 блоків.

Результати досліджень На основі проведеного опитування ми виділили пріоритетні блоки мотивів, які спонукають студенток до занять фізичною культурою Домінуючим з них, виявився блок мотивів «Красива фігура», якому віддали голоси 39,48 %

опитаних. Це пояснюється тим, що бути стрункою і зовні привабливою - провідна потреба жінки і домінуючий мотив до занять. Другу позицію зайняв блок мотивів під назвою «Зміцнення здоров'я». Йому віддали перевагу 30,52 % респондентів, що пояснюється прагненням до покращення та збереження здоров'я засобами фізичного виховання. Третє місце посів блок емоційних мотивів, який зібрав 19,14 %. І на останньому місці опинився блок соціальних мотивів, який обрали значущим для себе лише 10,86 % студенток.

Висновки та рекомендації: Основною мотивацією для занять фізичними вправами для більшості студенток є потреба мати красиву фігуру і міцне здоров'я.

Для підвищення мотивації студенток до занять фізичним вихованням необхідно: 1) значно переглянути дидактичне наповнення занять фізичним вихованням, активно насичувати процес фізичного виховання різними видами спортивних ігор, різноманітними сучасними оздоровчими фітнес-програмами (стрейчинг, пілатес, фітнес-йога, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, заняття на фітболах та ін.), аква-аеробікою, які змогли б збільшити зацікавленість різного контингенту студенток до академічних та самостійних занять фізичною культурою; 2) зробити процес фізичного виховання максимально індивідуалізованим, залучати студенток до видів фізичної культури і спорту з урахуванням особливості їх нервової системи і стану здоров'я; 3) надати можливість студенткам займатися у оздоровчих секціях за інтересами у позаучбовий час.

Використання цих рекомендацій дозволить значно підняти мотивацію студенток до учбових та позаучбових занять фізичним вихованням, що, на нашу думку, значно поліпшить їх стан здоров'я і фізичну підготовленість.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Халайджі С.В.

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА

**Макаренко А.В., студентка II курсу факультету ІТХРГ і ТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Одна з проблем сучасного суспільства – величезна кількість людей, що палять, в тому числі зросла кількість студентів-курців, які курять, щоб виглядати кращими, курять, щоб завоювати авторитет серед однолітків, курять з цікавості, за компанію, щоб схуднути, тому що це модно, не замислюючись про наслідки, не думаючи про майбутнє. Деякі помилково вважають, що куріння мобілізує.

Деякі починають палити, надивившись реклами, добре, що зараз на телебаченні заборонена реклама сигарет. Хоча про чудодійні властивості пива продовжують вести мовлення на всіх каналах, помилково припускаючи, що після 22 годин, студент телевізор не дивиться. За даними анкетування студентів 1-2 курсів щодо причин куріння - 45,4 % відповіли, що не знають.

Статистика свідчить, що з кожних 100 чоловік, померлих від раку легенів, 90 курили, з кожних 100 чоловік, померлих від хронічних захворювань легенів, 75 курили, з кожних 100 померлих від ішемічної хвороби серця 25 курили. Причому, якщо палити людина починає в підлітковому віці, це якраз і сприяє виникненню зазначених вище хвороб. Тютюновий дим в 4 рази більш забруднений токсичними речовинами в порівнянні з вихлопними газами автомобіля, а один кубічний міліметр тютюнового диму мі-

ВИЯВЛЕННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТОК ОНАХТ Баран Н.А.....	21
ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА Макаренко А.В.....	22
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗОЖ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Валькер А.В.....	23
ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ Пирютко Ю.О.....	25
СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ Узоєва Д.Д.....	26
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА Молчановская А.С.....	27
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ СТРЕСІВ Самаріна Ю.Ю.....	28
СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Мусик А.Н.....	29
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА Гаврилишка А.В.....	30
ПОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Тупікова І.О.....	31
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ Сухарєва В.А.....	32
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ Чернюк И.Л.....	33
РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ Семенова А.Е.....	34
ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Довганич О.С.....	36
ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Вострецова Н.О.....	37

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»
5-6 листопада 2013 року**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848