

**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

2. Чергування розумової та фізичної діяльності. Під час підготовки до екзаменів найбільш оптимальною формою розподілу навантаження є півторагодинні заняття з п'ятнадцятихвилинними перервами між ними для фізкультпауз.

Спосіб фізичної активності не має суттєвого значення – це може бути звичайна фізична зарядка, аеробіка, танці та ін. При цьому бажано задіяти всі групи м'язів для підсилення кровообігу у організмі. Особливо сприятливо такі паузи діють на лімфообіг, котрий практично припиняється за сидячої розумової роботи і тому вимагає періодичної активної стимуляції за рахунок роботи м'язів.

Крім короткотривалих перерв у режимі дня слід передбачити 1 – 2 великих годинних перерви для прогулянок на свіжому повітрі. Прогулянки влітку бажано організувати у парках, скверах та інших місцях, які мають зелені насадження, з тим, щоб забезпечити активну вентиляцію легень й насичення організму киснем.

Висновки: Заняття фізичною культурою та спортом є одним з найбільш потужних природних антистресових засобів. Спорт та різноманітні фізичні вправи, рухи активізують роботу серцево-судинної та нервової систем, завдяки їм згоряє надлишок адреналіну, вони підвищують активність імунної системи, відволікають думки від життєвих проблем і т.д.

Активність тіла, поєднана з позитивними емоціями, автоматично призводить до підвищення активності психіки, доброго настрою.

Науковий керівник – ст. викладач Захлевська Т.В.

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Мусик А.Н., студент II курса факультета ТиЭПиПКЗ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Для сохранения здоровья и безопасной жизнедеятельности человека в современном обществе неотъемлемой составляющей выступает оценка человеческого организма применительно к условиям его профессиональной деятельности, особенно если профессиональная деятельность протекает в стрессовых условиях. Проблема исследования и изучения здоровья в профессиональной деятельности в современной психологии находится на стыке двух научно-практических направлений: психологии труда и психологии здоровья. Психология труда - это система психологических знаний о труде как о деятельности и о трудящемся человеке как о ее субъекте. Психология здоровья - это система психологических знаний о причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Актуальность проблемы сохранения здоровья в профессиональной деятельности подтверждается результатами ряда исследований, а именно:

- показано, что профессиональная деятельность оказывает одно из наиболее существенных воздействий на состояние физического и психического здоровья и влияет она неоднозначно: то есть может его, как ухудшать, так и улучшать;
- существуют группы т.н. «профессионального риска» или стрессогенные профессии, которые предъявляет к физическому и психическому здоровью профессионала повышенные требования, обусловленные как содержанием труда, так и его условиями;

- профессиональные заболевания часто являются следствием плохо организованной профессиональной деятельности, а также могут быть рассмотрены как один из существенных факторов, препятствующих профессионализации. Несомненная практическая значимость перечисленных результатов привела в настоящее время к резкому повышению популярности исследований здоровья в профессиональной деятельности.

Неблагоприятную реакцию организма на профессиональные стрессы, выражающуюся в комплексе психологических, психофизиологических и поведенческих изменений, называют «синдромом эмоционального выгорания» (СЭВ) (burnout- сгорание, выгорание). Этот термин впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером. Кроме чувства физической и эмоциональной опустошенности, у человека с СЭВ отмечается бесчувственное и негуманное отношение к клиентам и подчиненным, ощущение профессиональной некомпетентности, неуспеха во всех сферах жизни. Появлению СЭВ способствуют личностные особенности: молодой возраст (у молодых выше риск «выгорания»), система жизненных ценностей (приоритет отдается работе), склонность к самопожертвованию. С другой стороны, существуют и объективные причины: повышение профессиональной нагрузки, недостаточное понимание должностных обязанностей, неадекватная социальная и психологическая поддержка.

Профилактика СЭВ должна быть комплексной. Но прежде всего, нужно, чтобы сам человек осознал, что он несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. Чтобы избежать СЭВ, необходимо следовать следующим правилам: стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; научиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д. А еще лучше эмоциональное выгорание предупредить: общение с друзьями и с природой, юмор, посещение театров и художественных выставок, литература обогащают жизнь и возрождают интерес к ней.

Научный руководитель – канд. биол. наук, доцент Дюдина И.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА

**Гаврилишка А.В., студентка 1 курса факультета ММиЛ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Каждый из нас стремится добиться успеха в карьере, личной жизни и других, важных для нас, сферах. Психология успеха держится на трех китах, зная и используя которые можно исполнить свои самые заветные мечты.

Вера – это невероятная движущая сила, способная свернуть горы на пути к вашим достижениям. Существует множество примеров, когда человеком двигала только его вера.

Вы должны верить в себя. Если вы не верите в себя, то никто в вас не поверит. Веру в себя нужно собирать по частицам, тренируясь, каждый день. Внутренний монолог с самим собой очень важен. Когда вы говорите себе, что вы на что-то не способны, вы просто внушаете это не только самому себе, но и Вселенной. И она просто отреагирует на ваше неверие и отдаст все лавры более уверенному в себе человеку.

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