

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

Здоровий образ життя допомагає нам виконувати наші цілі і задачі, успішно реалізовувати свої плани, справлятися з труднощами, а якщо придется, то і з колосальними перевантаженнями. Крепкое здоров'я, підтримуване і укріплюване самим чоловіком, дозволить йому прожити довгу і повну радістю життя.

Научний керівник – канд. техн. наук, доцент Овсянникова Л.К.

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ

**Кіщенко А., студент II курсу факультету ТВКПіТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Число людей у нашій країні, чия праця зазвичай зветься сидячою, стабільно зростає і вже досягло близько 50 % від усього працездатного населення. З одного боку, можна тільки порадіти за те, що багато співвітчизників працює в прийнятних умовах, теплі і комфортно. А з іншого, на жаль, мало хто з них приділяє належну увагу своєму здоров'ю. Малорухливий восьмигодинний робочий день, ще більш малорухливий відпочинок, смачна, але жирна їжа в поєднанні призводять до дуже сумних наслідків.

Для підтримки здоров'я достатньо активного відпочинку на свіжому повітрі у всі пори року. Одним із засобів такого відпочинку є спортивний туризм.

Тривалі фізичні навантаження, пов'язані з ходьбою або сходженням на гори, з пересуванням на лижах або велосипеді, з перенесенням вантажів, з веслуванням, розвивають нові рухові навички, а перебування на відкритому повітрі в будь-яку погоду сприяє загартовуванню організму. Похідні умови, сон під відкритим небом, зміна вражень, пригоди і несподіванки, якими так багаті подорожі, – все це добре діє на нервову систему.

Недалекі туристські прогулянки можна здійснювати у вихідні дні, вирушаючи в подорож рано вранці в суботу, або напередодні вихідного дня, з тим щоб ночувати за містом. Попередньо потрібно правильно вибрати маршрут, щоб він проходив по мальовничій місцевості і був по можливості кільцевим, щоб не повертатися назад по вже пройденому шляху.

Рухова активність робить позитивний вплив на здоров'я і красу, фізичні вправи «шліфують» фігуру, сприяють гармонії рухів, створюють запас сил.

Дефіцит рухової активності робить згубний вплив на здоров'я і красу. Вчені встановили, що якщо людина не займається активними фізичними вправами, то після 25 років вона різко втрачає фізичні якості - силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. У той же час, у тренуваних людей подібних змін, як правило, не спостерігається аж до 60 років. Рухатися, відчувати легкість у всьому тілі, стимулювати нервові рецептори і капіляри, щоб зберегти високий тонус шкіри, поліпшити обмін речовин – значить продовжувати своє активне життя.

Піший туризм відіграє дуже важливу роль у профілактиці хвороб серця. Вже давно доведено, що люди, які ведуть активний спосіб життя, старіють повільніше, ніж люди з шкідливими звичками і пасивним способом життя. Це відбувається тому, що імунна система таких людей знижує свою активність більш повільно. Фактично, бездіяльність прискорює процес старіння, отже, регулярна рухова активність дуже важлива

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 невідповідні 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 %

З М І С Т

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

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A PROMOTION TO A HEALTHY LIFESTYLE MONITORING OF STUDENTS PHYSICAL EFFICIENCY (BEEP-TEST) Nestorova D., Zadarko E., Karaslavova E., Koleva T.....	4
PHYSICAL EDUCATION IN AID OF HEALTH EDUCATION USING THE TEST «SF-36» AS A MONITORING OF THE HEALTHY CONDITION OF STUDENTS Nestorova D., Koleva T.....	5
ЗНАЧЕННЯ ІГРОТЕРАПІЇ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ Лупаренко С.Є.....	6
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Онищук С.О.....	7
ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я Шевченко А.О.....	9
ВПЛИВ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ НА НАСТРІЙ І СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Пендюр М.Ю.....	10
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ Гончаренко А.П.....	11
ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ Кравчук О.С.....	12
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СТАРТ ДЛЯ КАР'ЄРИ МЕНЕДЖЕРА Скрипніченко В.О.....	13
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА Проваторова С.И.....	14
ДЕРЖАВНА ПІДТРИМКА ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Павленко О.П.....	15
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Примачик Є.А.....	17
ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ СЕРЕД МОЛОДІ Нестеренко А.С.....	18
ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я И УСПЕХА МОЛОДЕЖИ Гаевская Н.В., Билюк Е.В.....	19
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ Кіщенко А.....	20

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