

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

стити до 3 мільйонів частинок сажі. Регулярне куріння змушує серце працювати з підвищеним навантаженням, що призводить, його до передчасного зношування. При тривалому безперервному курінні частота серця зменшується через 30 хвилин тому отрута потрапляє в кров швидше.

Таблиця – Процентне співвідношення залежно від причин куріння

Студенти	Наслідкування іншим	Почуття новизни, інтересу	Бажання здаватися дорослішим, самотнім	Точної причини не знають
1-2 курс	4,1 %	25,5 %	25,5 %	45,4 %

Разом із курінням прийшла мода і на алкоголь. Алкоголь згубно впливає на організм студентів, адже купити напої із вмістом алкоголю дуже легко. Алкоголь, так як і сигарети молодь вживає, бо це модно і так роблять всі. Вживання таких напоїв призводить до втрати самоконтролю. Також алкоголь може призвести до таких захворювань, як рак печінки, цироз печінки, захворювань шлунку. Таким чином, основна небезпека вживання і зловживання спиртними напоями, особливо у студентські роки, полягає у виникненні алкогольної залежності, яка поступово переходить у тяжкі захворювання – алкоголізм – і проявляється у необоротному ураженні ЦНС та всіх органів і систем.

За даними опитувань п'ята частка молодих людей знайомі з дією наркотиків. Але за рік кількість молоді, що вживає наркотики зросла майже на 6 %. Серед учнів ПТУ і студентів ВНЗ цей відсоток ще більше (8,9 % і 11,5 %, відповідно). Поясненням може бути те, що наркотики, як дороге задоволення, більш доступні забезпеченим і самостійним (порівняно зі школярами) студентам. Найістотнішими причинами вживання наркотиків є цікавість, бравата, прагнення до незвичайних відчуттів, вплив оточення. При цьому стає очевидним, що цікавість підігривається більш "досвідченими" товаришами і доповнюється власною самовпевненістю та наївністю початківця. Бажання випробувати незвичайні відчуття, спробувати щось, про що знають інші, підсилюється прагненням бути як усі, не виглядати білою вороною. Сприятливою умовою при цьому є відсутність батьківського контролю за життям і дозвіллям дитини. Наркотики більш згубна звичка ніж алкоголь та куріння, бо від неї важче відмовитися, бо насамперед викликає сильну залежність. Також можна захворіти захворюваннями такими як сифіліс, ВІЛ, СНІД та іншими інфекційними хворобами.

Отже, людина, яка не здатна сказати "ні" зловживанню шкідливих звичок, стає на шлях, що може призвести її до деградації фізичної, моральної, духовної, соціальної і врешті-решт, до загибелі.

Науковий керівник – ст. викладач Максимчук Б.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗОЖ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**Валькер А.В., студентка II курса факультета ИТиКБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Мировой опыт говорит о том, что по мере развития рыночной экономики конкуренция за рабочие места возрастает. Соперничество, борьба за рабочее место требует от работника не только профессиональных знаний и умений, но также здоровья и соответствующих физических и психических качеств. Государственная политика по вопросу привлечения населения к двигательной активности призвана остановить ухудшение

здоров'я нації, способствовать качественному улучшению человеческого ресурса, формированию ЗОЖ, воспитанию негативного отношения к вредным привычкам (наркомании, курению, употреблению алкоголя). Низкий уровень здоровья студенческой молодежи делает исключительно актуальным поиск путей его укрепления. Увеличение студентов с ослабленным здоровьем с 4 % в 1996-1997 гг. до 14 % в 2000-2001 гг. говорит о тенденции роста нарушений здоровья молодых людей. В вузе студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, отнесены к специальной медицинской группе.

Задачей нашего исследования было определение степени использования студентами специальной медицинской группы оздоровительных компонентов здорового образа жизни, который, как показывают многочисленные исследования, может существенно улучшить их состояние здоровья.

Для решения этой задачи мы использовали анкетный опрос, в процессе которого было опрошено 68 студентов специальной медицинской группы.

В результате получены данные, приведенные на рис. 1.

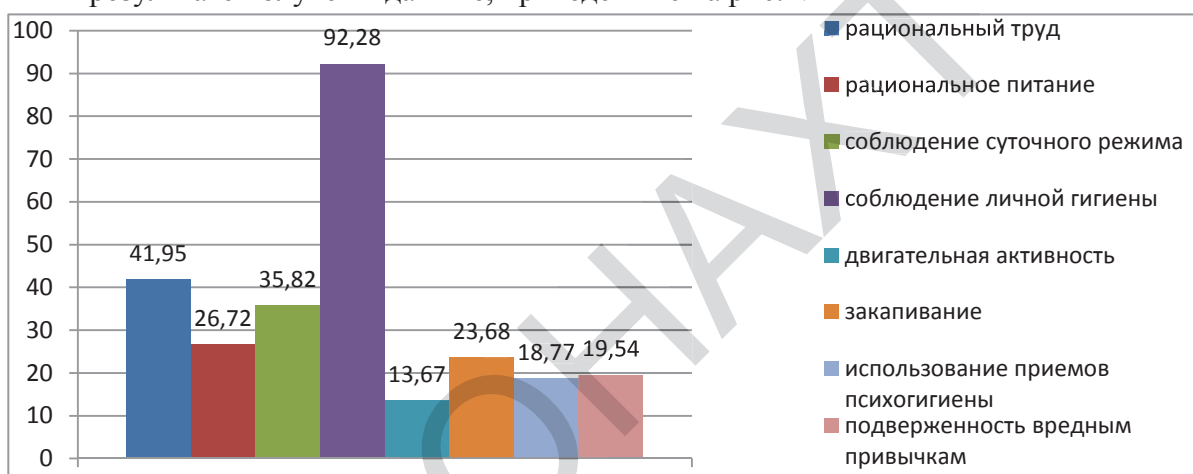


Рисунок 1 – Использование студентами специальной медицинской группы компонентов ЗОЖ (в %)

Из рис. 1 видно, что рационально трудятся – 41,95 % респондентов, рационально питаются – 26,72 %, соблюдают суточный режим – 36,72 %, соблюдают личную гигиену – 92,28 %, выполняют рекомендации преподавателей по рациональной двигательной активности – 13,67 %, закалываются – 23,68 %, используют приемы психогигиены – 18,77 %, подвержены вредным привычкам – 19,54 %. В целом используют все оздоровительные компоненты образа жизни 29,58 % обследованных студентов.

На основе проведенных исследований можно сделать вывод, что большая часть студентов специальной медицинской группы не приобщена к оздоровительным компонентам образа жизни. Это ставит вопрос о необходимости включения в практику оздоровительных занятий студентов специальной медицинской группы формирования валеологической культуры, здорового и оздоровительного образа жизни.

Научный руководитель - ст. преподаватель Цапенко Л.Н.

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