

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



SINCE **Ξ** 1822  
**ШАВО**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**4-5 листопада 2014 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:

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,  
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,  
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно  
О.Б. Ткаченко,

доктор техн. наук., доцент  
доктори техн. наук,  
ст. наук. співроб.  
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

## **ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОНАХТ**

**Гончарук Г.В., студентка I курсу факультету ІТХРГіТБ  
Одеська національна академія харчових технологій**

Одним з найважливіших умов забезпечення гармонійно розвинутої особистості, високої працездатності та успішного засвоєння студентами знань є зміцнення їхнього здоров'я та збільшення рівня їхньої фізичної підготовленості. Цього можливо досягнути шляхом дотримання здорового способу життя (ЗСЖ).

Метою нашого дослідження було встановити, якою мірою студенти ОНАХТ використовують основні компоненти ЗСЖ, як ці компоненти узгоджуються з показниками дієздатності студентів і які фактори можуть ефективно сприяти формуванню ЗСЖ.

У зв'язку з цим перед нами стояли наступні завдання:

- 1) вивчити, наскільки студенти молодших курсів ОНАХТ використовують основні компоненти ЗСЖ у своєму повсякденному житті;
- 2) встановити, як впливає використання основних компонентів ЗСЖ на показники дієздатності студентів;
- 3) виявити фактори, що сприяють формуванню потреби вести ЗСЖ.

Для вирішення цих завдань нами було проведено анкетування 433 студентів усіх факультетів, задля чого використовувалась анкета, що включала 10 блоків запитань. Вісім з них були присвячені виявленню рівня використання студентами всіх основних компонентів ЗСЖ, дев'ятий містив питання, що характеризують дієздатність студентів, десятий – питання, що пов'язані з виявленням факторів, які сприяють формуванню ЗСЖ студентів. Студентам були надані 3 варіанти відповідей на кожне питання, що оцінювалися у 5, 3 та 1 бали. Обробка даних опитування здійснювалася загальновідомими методами варіаційної статистики.

Аналізуючи отримані дані, можна сказати, що студенти використовували менш за інші такі компоненти ЗСЖ, як раціональна рухова активність, загартовування та психогігієна.

Для виявлення впливу дотримання студентами ЗСЖ на їхню інтегральну дієздатність нами був використаний 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 дорівнює 0,59).

До факторів, що сприяють формуванню ЗСЖ, студенти віднесли заняття фізичним вихованням і спортом, матеріальний достаток родини, приклади, організацію навчально-виховного процесу у вузі, організацію побуту у гуртожитку.

Висновки:

1. Студенти молодших курсів ОНАХТ у цілому використовують основні компоненти ЗСЖ у своєму повсякденному житті.

2. Був встановлений взаємозв'язок між використанням основних компонентів ЗСЖ та основними показниками дієздатності студентів. Використання компонентів ЗСЖ суттєво впливає на дієздатність студентів.

3. Основними факторами, що сприяють формуванню ЗСЖ, студенти назвали заняття фізичним вихованням і спортом та матеріальний добробут родини.

4. Ми рекомендуємо забезпечити комплексний системний підхід при формуванні у студентів потреби у використанні ЗСЖ. На заняттях фізичною культурою необхідно більш уваги приділяти питанням загартовування, психогігієни та рухової активності як таким, що найбільш відсталі серед компонентів ЗСЖ.

Науковий керівник – ст. викладач Цапенко Л.М.

СПОРТИВНІ ТАНЦІ, ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Борисова О.В.....	37
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Валевська Л.О.....	38
АНИМАЛОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Волицкая И.....	39
ФУНКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Вороновская А.А.....	40
РАЗРАБОТКА СПОСОБА ОЦЕНКИ, ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И СТРЕССЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД Галимова Г.Ф.....	42
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ Голубович І.А.....	43
ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОНАХТ Гончарук Г.В.....	44
ПРОБЛЕМИ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ У СФЕРІ ТУРИЗМУ Димань Н.О.....	45
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ХАРЧОВИКІВ Друмова К.І.....	46
ВИКОРИСТАННЯ ПРОСА ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ Калаянова В.В.....	47
ПОЛУЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА БИОПОЛИМЕРНЫХ ИММУНОТРОПНЫХ КОМПЛЕКСОВ Капустян А.И., Силенко М.С.....	48
НЕОБХІДНІСТЬ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ І ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ Каржевська О.М.....	50
ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМІВ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Карплюк А.М.....	51
МЕДИЧНИЙ ТУРИЗМ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ Карплюк А.М.....	52
ОСНОВНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ Коваленко А.В.....	53