

**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

ще інші – слабкими. І слабкий повинен берегти себе, бо йому не пробачаються найменші помилки у способі життя. Кому відпущено мало сил, той має витратити їх економно. Одна людина за своєю природою має всі передумови для довгого життя, інша – ні, й тому їй потрібно боротися за довголіття. Це треба розуміти всім, особливо молодим людям.

Можна зробити ще один принциповий висновок: здоровим, здатним прожити довге повноцінне життя буде лише той, хто живе у злагоді зі своєю натурою, хто йде шляхом, визначеним для нього природою, його нахилами й можливостями. Це все необхідно знати, враховувати, обираючи мету, професію, спосіб життя, а разом з цим і свою долю, оскільки платня за життя всупереч здоровому глуздові – хвороби.

Мудро обраний шлях забезпечує й слабкий від народження людині здоров'я та довге, гідне життя. Водночас життя, не узгоджене з потребами індивіда, з раціональним здоровим способом існування, скорочує роки людини, навіть наділеної від природи високою стійкістю.

Навернути дорослих на стежину здорового способу життя непросто: вони здебільшого приходять до нього самостійно, спробувавши і відчувши позитивні зміни. А якщо ці поняття прищеплюватимуться дитині змалечку, для неї іншого шляху просто не існуватиме.

Науковий керівник – д-р. техн. наук, проф. Сімахіна Г.О.

ВПЛИВ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ НА НАСТРІЙ І СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Пендюр М.Ю., студентка IV курсу факультету ТОПта ХЕ
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Навколишні кольори і звуки можуть викликати стрес у нашому житті, так і пом'якшувати його, причому часто настільки невловимим чином, що все це відбувається підсвідомо. Хоча вивчення реакцій організму на колір досі знаходиться у зачатковому стані, останнім часом учені зробили кілька дивовижних відкриттів. Вони виявили, наприклад, що червоний колір є збуджувальним і стимулювальним. Він може зумовити виникнення аномалій хвиль головного мозку, схожих на епілептичний напад. Експеримент, виконаний у британському університеті, показав, що студенти, котрі сиділи під лампою червоного світла, уклали більш ризиковані пари, ніж студенти, що сиділи під лампами синього кольору.

Ці та інші відкриття стимулювали учених дослідити вплив кольору і світла на здорових людей. Більшість результатів цих досліджень дає можливість передбачити, що фізіологічні реакції на стрес, наприклад, кров'яний тиск, пульс і параметри хвиль головного мозку – змінюються практично у тій же послідовності, в якій відбувається зміна впливу світла, що діє на людину від червоного, найбільш стимулювального, до синього, найменш стимулювального.

Людина сприймає колір як хвилі з певними характеристиками, що викликають резонанс у всіх клітинах тіла. Вплив кольорової гами буває надзвичайно сильним. Наприклад, оранжевий колір – надагресивний. Він дуже швидко втомлює сприйняття. Його використання у квартирі та у кімнатах гуртожитку небажане. Жовтий колір – весе-

лий, активний, сприяє спілкуванню. Чудовий вибір для робочих кімнат гуртожитку та кухні. Зелений колір найбільш придатний для тих місць, де ви працюєте.

Про лікувальні властивості музики було відомо давно. Ще у VI столітті до н.е. давньогрецький мислитель Піфагор застосовував музику у лікувальних цілях. Древні вважали, що музика усуває відчуття страху, злості і ненависті. Жорж Санд писала композитору Мейєрберу, що музика лікує від депресії краще, ніж лікар.

Мелодії, що приносять людині задоволення, створюють приємний настрій, уповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, знижують артеріальний тиск, розширюють судини. Коли ж музика роздратовує, пульс частішає, сила серцевих скорочень слабшає.

Вчені довели, що звукотерапія – надзвичайно важливе доповнення до традиційного лікування. Вже випускають диски з антистресовою музикою. Цікаво, що кожний орган співзвучний певному музичному інструментові. Скрипка – лікує нервову систему, віолончель – заспокоює серцевий біль, кларнет – показаний при захворюванні печінки, флейта – потрібна всім після напруженого нервового дня. Найвищий інтелектуальний коефіцієнт виявився у молодих людей, що регулярно слухали Моцарта.

Отже, кожен може, подумки змодельовавши різні стресові ситуації, за допомогою кольору та музики подолати їх. Для цього необхідно діяти. Лише в активності, в дії лежить вихід із будь-якого стресу. І кожен із нас повинен розуміти, що він несе індивідуальну відповідальність за стан свого здоров'я.

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. Сімахіна Г.О.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Гончаренко А.П., студентка II курса факультета ТВКПиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

*Фитнес – это увлекательный путь к здоровью,
который каждый человек должен пройти сам.*

Э. Хоули

Фитнес-культура затрагивает сегодня различные аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи – быт, досуг, мир окружающих материальных и духовных ценностей. Поэтому рассмотрение различных видов и форм в формировании человеческого потенциала занимает особое значение.

Фитнес (англ. *fitness*, от глагола «*to fit*» – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность организма человека. Если фитнес – культура безусловно важна для людей разного возраста, то для студентов она жизненно необходима. Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии – это один из стресс-факторов, негативно влияющий на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потереми в состоянии здоровья. Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес-культуры студентов. Стремление к красивому и гармоничному телосложению заложено в основу фитнес-программ. Улучше-

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 Пендюк 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