

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
77 НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ВИКЛАДАЧІВ АКАДЕМІЇ**

Одеса 2017

Подальші дослідження. У подальших дослідженнях ми плануємо визначити вплив різноманітних інноваційних технологій на фізичний та функціональний стан студентів, як майбутніх фахівців-технологів.

ВИЗНАЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Сергєєва Т.П., Захлевська Т.В.
Одеська національна академія харчових технологій

Постановка проблеми. Україна знаходиться на шляху інтеграції до Європейського освітнього простору. Цей процес потребує нових підходів до збереження та формування здоров'я учасників освітнього процесу. Необхідність формування мотивації на здоров'язбереження обумовлена тим, що в Україні, яка є найбільшою за територією та п'ятою за численністю населення державою Європи, спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо здоров'я молоді.

Біологічний вік за Войтенко В.П. – це показник рівня зносу структури і функції певного структурного елементу організму, групи елементів і організму в цілому, виражений в одиницях часу шляхом співвіднесення значень заміряних індивідуальних біомаркерів з еталонними середнепопуляційними кривими залежностей змін цих біомаркерів від календарного віку.

Невідповідність між біологічним та паспортним віком студентів становить від 10 до 40 років, тоді як 15-20 років тому різниця між календарним і біологічним віком складала 4 – 5 років. Якщо біологічний вік серця значно перевищує паспортний, то виникає ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи та передчасного старіння серця.

Здоров'язбереження у вищих навчальних закладах потрібно розглядати як основу підготовки спеціаліста, що дозволяє формувати у нього знання, які сприяють усвідомленню здорового способу життя, доцільності здоров'язберегаючих дій, ставлення до свого здоров'я як цінності життя. Здоров'язбереження являє собою процес, в основі якого покладене фізичне виховання, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

Метою дослідження є вивчення самооцінки стану здоров'я студентів, визначення біологічного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось у 2016 році, в якому взяли участь 378 студентів першого курсу ОНАХТ п'яти факультетів, із них 256 жінки і 122 чоловіки.

Отримані дані всіх респондентів із самооцінки стану здоров'я свідчать про те, що 65,2 % опитаних дівчат та 58,1 % юнаків оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 10,6 % дівчат та 29,1 % юнаків – як відмінний і лише 3 % дівчат і 1,2 % хлопців – як незадовільний.

При цьому ми бачимо, що кількість хлопців, які вважають свій стан здоров'я відмінним, майже втричі більше, ніж у дівчат. Це свідчить про переоцінку ними свого стану здоров'я. Можна припустити, що однією з причин обрання більше, ніж половиною респондентів відповіді «добре», є фактична необізнаність студентів про реальний стан власного здоров'я. З одного боку, вони можуть не знати про деякі свої захворювання, а з іншого, навпаки, приписувати собі неіснуючі хвороби.

Аналіз результатів показує, що самооцінка здоров'я залежить від статі респондентів: жінки схильні оцінювати своє здоров'я гірше, ніж чоловіки.

Методика визначення біологічного віку (БВ) дозволила розрахувати ступінь «вікового виснаження» чи «запасу» здоров'я.

Аналіз результатів дослідження показав, що у чоловіків всіх п'яти факультетів біологічний вік більш ніж 34 роки. При цьому середній календарний вік студентів складав приблизно 18,5 років (рис. 1).

В середньому біологічний вік хлопців виявився 36,2 років. У дівчат спостерігався середній показник біологічного віку 35,8 років.

Як видно з результатів дослідження біологічного віку, він у всіх досліджених суттєво відрізнявся від календарного. За відносним показником біологічний вік студентів факультету

ТХППКЗЕ та Т на 105,4 % перевищує паспортний. При цьому, різниця між показниками дівчат і хлопців не є суттєвою.

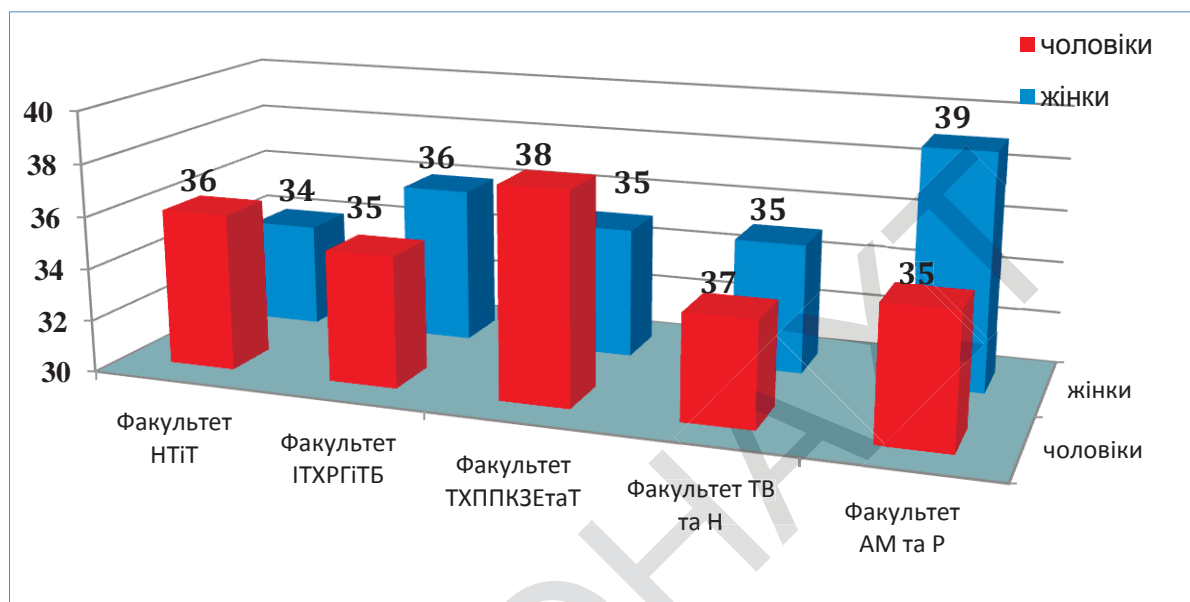


Рис. 1 – Біологічний вік студентів I курсу (в роках)

На жаль, методика оцінки біологічного віку не передбачає вивчення об'єму та змісту рухової активності, тому ми не маємо змоги провести аналіз її впливу на біологічний вік чи самооцінку.

Після проведення досліджень, ми спостерігали підвищений інтерес студентів до цієї теми: зацікавленість результатами, запитання про можливі причини низьких показників фізичного здоров'я та високих показників БВ. В окремих випадках були прохання про конфіденційність результатів, проведення повторних досліджень, бажання отримати формулу тощо. Але найбільша кількість запитань студентів була про можливі шляхи покращення визначених в дослідженні показників їхнього здоров'я. Тож, можемо стверджувати, що суб'єктивні показники стану здоров'я студентської молоді впливають на формування позитивної мотивації до здоров'язбереження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Самооцінка стану здоров'я та визначення біологічного віку є суб'єктивними показниками. При цьому, вони ґрунтуються на об'єктивних кількісних показниках захворюваності студентів та різноманітності діагнозів цих захворювань. У нашому дослідженні ми не ставили завдання корелювати ці показники. За результатами опитування із самооцінки стану здоров'я можна зробити висновок, що і юнаки і дівчата значно переоцінюють свій стан здоров'я, про що свідчить достатньо маленька кількість тих, хто оцінив його як «незадовільний».

Результати досліджень засвідчують необхідність формування адекватної самооцінки стану фізичного здоров'я в студентів, усвідомлення потреби і мотивів поліпшення здоров'я.

Дослідження біологічного віку показало, що у всіх студентів незалежно від статі біологічний вік майже удвічі перевищує календарний (коливання від 83,8 % до 105,4 %), що є досить тривожним показником. Таким чином, темпи старіння студентів різко прискорені.

Однією з основних мотивацій до здоров'язбереження для студентів академії виявилися показники визначеного у результаті дослідження біологічного віку. Тому ми

вважаємо, що надати студентів інформацію про суб'єктивні показники стану його здоров'я та навчити контролювати їх впродовж життя – актуальне завдання просвітницького характеру, яке може бути вирішене в процесі фізичного виховання.

У подальших дослідженнях планується провести факторний аналіз і на його основі програмувати раціональне співвідношення засобів та методів фізичного виховання з метою зниження біологічного віку студентів та покращення показників їхнього фізичного здоров'я.

ВИЯВЛЕННЯ СТУПЕНЯ РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ МЕДОГЛЯДУ

**Халайджі С.В., доцент
Одеська національна академія харчових технологій**

Відомо, що практично всі сторони людського життя визначаються рівнем здоров'я людини. С. Омельченко стверджує, що «У країні склалася кризова соціально-економічна ситуація, яка призводить до значного погіршення здоров'я населення, підриву системи охорони його здоров'я і руйнування економічних умов її подальшого розвитку, яка ще довго буде відображатися не лише на демографічному, а й на соціально-економічному розвитку країни».

Погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості студентів показує неадекватність традиційного підходу до викладання фізичної культури у вузі. Таким чином, пошук нових шляхів та технологій оздоровлення студентської молоді є вельми актуальним.

Найчастіше учбові заняття з фізичної культури починаються у вузі до обов'язкового проходження медогляду, і студенти не розділені на різні медичні групи. Щоб не завдати шкоди здоров'ю студентів, але й при тому проводити заплановані заняття до початку медогляду, необхідно мати інформацію про ризик серцево-судинних захворювань у студентів-першокурсників. Проте питанню первинної перевірки рівня стану їхньої серцевої системи до проходження медогляду в літературних джерелах не приділяється достатньо уваги.

Завданнями нашого дослідження було підібрати тест на виявлення у студентів ризику розвитку серцево-судинних захворювань та провести його на початку занять фізичною культурою на 1 курсі.

Для вирішення цього завдання використовувалися наступні методи дослідження:

— аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми з метою відбору необхідних тестів;

— визначення у студентів ступеня ризику серцево-судинних захворювань;

— статистична обробка результатів тестування та аналіз отриманих даних.

Організація дослідження.

У процесі аналізу літературних джерел були відібрані тестові завдання на виявлення ризику розвитку серцево-судинних захворювань.

В дослідженні прийняли участь 697 студентів 1 курсу 4 інститутів ОНАХТ: Навчально-наукового інституту прикладної економіки і менеджменту (ННПЕіМ), Навчально-наукового інституту холоду, кріотехнологій та екоенергетики (ННХКіЕ), Навчально-наукового інституту механіки, автоматизації і комп'ютерних систем (ННМАіКС), Навчально-наукового технологічного інституту харчової промисловості (ННТІХП).

Ризик серцево-судинних захворювань у студентів виявляли за допомогою анкети, до якої входили 10 питань стосовно віку, полу, артеріального тиску, ваги, схильності до стресу, якості харчування, відсутності або наявності шкідливих звичок, тижневого фізичного навантаження та наявності спадкових чинників.

ВИЗНАЧЕННЯ СУБСЕКТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	
Сергєєва Т.П, Захлевська Т.В.....	393
ВИЯВЛЕННЯ СТУПЕНЯ РИЗИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ МЕДОГЛЯДУ	
Халайджі С.В.....	395
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ	
Цапенко Л.М., Лаговська Н.Г.....	397
АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ	
Яготін Р.С.....	399

НТТБ ОНАХТ

Наукове видання

Збірник тез доповідей 77 наукової конференції викладачів академії
18 – 21 квітня 2017 р.

Матеріали, занесені до збірника, друкуються за авторськими оригіналами.
За достовірність інформації відповідає автор публікації.

Рекомендовано до друку та розповсюдження в мережі Internet Вченою радою
Одеської національної академії харчових технологій,
протокол № 15 від 25.04.2017 р.

Під загальною редакцією Заслуженого діяча науки і техніки України,
Лауреата Державної премії України в галузі науки і техніки,
д-ра техн. наук, професора Б.В. Єгорова

Укладач Т.Л. Дьяченко

Редакційна колегія

Голова Єгоров Б.В., д.т.н., професор

Заступник голови Поварова Н.М., к.т.н., доцент

Члени колегії:

Бурдо О.Г., д.т.н., професор

Волков В.Е., д.т.н., професор

Гапонюк О.І., д.т.н., професор

Жигунов Д.О., д.т.н., доцент

Іоргачова К.Г., д.т.н., професор

Капрельянц Л.В., д.т.н., професор

Коваленко О.О., д.т.н., ст.н.с.

Косой Б.В., д.т.н., професор

Мардар М.Р., д.т.н., професор

Павлов О.І., д.е.н., професор

Станкевич Г.М., д.т.н., професор

Савенко І.І., д.е.н., професор

Ткаченко Н.А., д.т.н., професор

Ткаченко О.Б., д.т.н., професор

Хобін В.А., д.т.н., професор

Хмельнюк М.Г., д.т.н., професор

Черно Н.К., д.т.н., професор