

**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**

ние здоровья, способность адекватно действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях – вот реальные преимущества фитнес-культуры. Студенты, занимающиеся фитнесом регулярно, делают это с удовольствием, и с нетерпением ждут начала очередного занятия. В результате которых они улучшают свое здоровье, качество своей жизни, лучше выглядят, становятся стройнее. Систематические занятия фитнесом позволяют: справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам; нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что, в конечном счете, повышает творческую активность студентов, их работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки; повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Таким образом, можно сказать, что фитнес – это гораздо более широкое понятие, чем ежедневные домашние тренировки или регулярное посещение спортзала, оснащенного огромным количеством современного оборудования и предлагающего множество дополнительных услуг. Это определенный образ, стиль жизни, это мировоззрение личности. Если человек действительно настроен на поддержание хорошей физической формы, он всегда найдет правильный путь к достижению своей цели.

Научный руководитель – ст. преподаватель Гончарук В. В.

## **ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

**Кравчук О.С., студент I курсу факультету ГРтаТБ  
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Життя складне. Цивілізований світ настільки спеціалізований, що у вирішенні своїх проблем ми звертаємося до різних фахівців. Це ж стосується й здоров'я. Природно, що під час хвороби людина довіряється лікареві. Та оскільки йдеться про власне здоров'я й життя, людина має бути активною й допомагати лікареві. А така активність вимагає знань, знань про себе.

У наш час людину потрясають, призводять до передчасного старіння та смерті психосоматичні захворювання – хвороби душі й тіла. На думку російського професора В. Гарбузова, основною причиною психосоматичних захворювань є дезадаптація людини – порушення здатності пристосовуватися до змін умов життя, які все ускладнюються, коли природне прагнення молодої людини до самоствердження, успіху наражається на конкуренцію та постійно зростаючі вимоги до особистості.

Людина, невід'ємна частина природи, виявилася відірваною від неї. Виникла штучна інфраструктура життя: штучне освітлення, парове опалення, синтетична одежа, метрополітен, рафінована їжа тощо. Людина працює в той час, коли відповідно до сонячних і місячних ритмів повинна спати та відпочивати. Людина мало рухається, хоча природно запрограмована на здобування свого хліба у поті чола. Психічні перевантаження перетворились на повсякденну реальність. Такі стреси накладаються, не даючи часу на релаксацію та відновлення психічного здоров'я. Число проблем і конфліктів із

самим собою, з іншими, з повсякденною реальністю зростає, їх розв'язання все більш ускладнюється, оскільки складнішим стає життя, тривалішими стають переживання людини, яка розгубилась перед цим усім.

Особливо це стосується нашої молоді. Демократизація суспільства, конституційно декларована рівність людей відкривають перед молодою людиною необмежені можливості, збільшуючи кількість тих, хто хоче досягти небачених висот. Однак люди дуже різні за своїми психофізичними та потенційними можливостями, мають різні вихідні умови для вияву та реалізації цих можливостей, тому вершин слави досягають одиниці. Зростає конкуренція, а з нею й число тих, хто програв, зазнав краху. Людина прагне встигнути, не відстати, не випасти з потоку часу, добитись певної мети, перевершити саму себе, але часто зусилля виявляються марними. Слабкий прагне обігнати сильного, але багато не встигають, відстають, не добиваються, тобто програють, а отже – дезадаптуються.

З цього приводу доречно згадати такий історичний факт. Канадський учений Ганс Сельє, автор теоретичних та практичних аспектів стресу, у своїх спогадах писав: «Я засмучувався, що не отримував бажаних нагород, але потім утішився почутим про те, як одного разу видатному римському державному діячеві та філософові Катонів-старшому сказали: «Ганьба, що досі у Римі не встановлено твоєї статуї. Ми зараз же створимо спеціальну комісію». «Не потрібно, – відповів Катон. – Нехай краще запитують, чому немає статуї Катона, ніж дивуються, навіщо вона тут стоїть».

Молоді люди можуть уникнути зайвих переживань у своїй кар'єрі, коли заздалегідь подумают про ці проблеми. На кораблі може бути лише один капітан, у фірмі – один директор, у відділі – один завідувач. Та всі інші співробітники можуть бути не гіршими, а навіть кращими.

Таким чином, молода людина повною мірою може і повинна контролювати свої вчинки, захищаючи організм від зайвих стресів і зберігаючи належний стан здоров'я.

Науковий керівник – д-р філол. наук, проф. Науменко Н.В.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СТАРТ ДЛЯ КАР'ЄРИ МЕНЕДЖЕРА**

**Скрипніченко В.О., студент II курсу факультету ITiKB  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Згідно з опитуванням, проведеним Дослідницьким центром порталу SuperJob.ru., третина керівників країн СНД переконана в тому, що головною перешкодою до швидкого просування кар'єрними сходами, у більшості випадків, являється неправильний спосіб життя і підірване здоров'я. «Чим більше віддаєш сил кар'єрному зростанню, тим менше залишається часу на те, щоб любити себе, і цей час вже не повернути.». – стверджує Акіо Морита, відомий японський підприємець, засновник компанії «SONY».

На мою думку, саме в поєднанні якостей менеджера із здоровим способом життя і полягає усім відомий «секрет» успішної кар'єри. Людина, на чій плечі лягає ноша управління виробництвом, несе відповідальність за всю роботу підприємства. Хіба мо-

## 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