

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

ванными, замкнутыми детьми, с детьми, страдающими аутизмом, шизофренией, и пришел к выводу, что общение с собакой в качестве основного компонента психотерапии может помочь аутистам начать контактировать с реальностью. Собака – прекрасное «лекарство» против гиподинамии, вызванной малоподвижным образом жизни. Она также удовлетворяет дефицит человека в общении, повышает самооценку хозяина, улучшает его общительность. Прогулки с собакой – прекрасное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда, простудных болезней и даже способ повышения иммунитета. Канистерапия (а именно так называют использование собак в анималотерапии) рекомендуется при неврастении, истерии, психастении и неврозах, хроническом переутомлении. Еще одним методом анималотерапии является фелинотерапия, в основе которой лежит взаимодействие человека с кошками, чьи заслуги в профилактике и лечении многих состояний в последнее время признает не только народная, но и официальная медицина. Интересно, что разные породы кошек «специализируются» на разных заболеваниях. Например, длинношерстные кошки (сибирские, ангорские, персидские, бирманские, норвежские лесные кошки) – отличные психотерапевты и невропатологи, помогают людям, страдающим бессонницей, раздражительностью, депрессией. Персидские кошки способны облегчать боли в суставах и симптомы остеохондроза. А короткошерстные или бесшерстные кошки (сфинксы, сиамские, ориентальные, абиссинские, тонкинские, кораты, египетские мау) обычно лучше других пород лечат болезни желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы (гастриты, колиты, болезни печени и почек, гинекологические проблемы). «Плюшевые» кошки (британские, экзотические короткошерстные, картезианские, шотландские вислоухие, русские голубые, бенгальские) – «специалисты» кардиологического профиля. И практически все кошки оказывают великолепное влияние на детей, которым «помогают» приобрести хороший иммунитет и устойчивую психику.

Животные играют существенную роль в нашей жизни. И если мы будем любить животных так же, как и они нас – честно и бескорыстно, они, несомненно, подарят нам физическое, психологическое и социальное здоровье.

Научный руководитель – д-р мед. наук, профессор Стрикаленко Т.В.

ФУНКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Вороновская А.А., студентка II курса факультета ТВКПиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий**

Ни для кого не секрет, что наука развивается стремительно, но вместе с ней неминуемо прогрессируют и болезни. В наше время все больше и больше появляется новых заболеваний, которые затрагивают людей не только преклонного возраста, а и молодёжь. На сегодняшний день каждый второй подросток имеет такие проблемы со здоровьем, которые раньше заботили исключительно пожилых людей.

На наше здоровье влияет намного больше факторов, чем нам кажется. Длительная работа за компьютером лишает молодых людей красивой осанки; сидячая повседневная работа с документацией, с научной литературой портит зрение, а взамен оставляет сколиоз, застой в сосудах и прочие неприятности.

Далеко не каждый студент может себе позволить занятия в фитнес – клубе, так как это стоит немалых денег. Даже занятия в хозрасчетных группах спортивного комплекса не для всех студентов материально возможны. При этом, необходимая еженедельная физическая нагрузка для студентов должна составлять не менее 8 часов. Учитывая, что академические занятия физическим воспитанием обеспечивают только 2 обязательных часа занятий в неделю, то остальные 6 часов необходимо дорабатывать самим. В этом случае необходимо выделить время для самостоятельных занятий физической культурой.

Заниматься следует не менее трех раз в неделю по 60-90 мин. Занятия в теплое и светлое время года можно проводить на свежем воздухе: на стадионе, в парковой зоне, около моря, а в остальное время – в домашних условиях.

Непременным условием для самостоятельных занятий физическими упражнениями является ежедневное выполнение утренней зарядки. Далеко не все студенты знают о ее пользе. Благодаря некоторым простым регулярным упражнениям, таким, как бег трусцой, наклоны влево-вправо, вперед-назад, круговые движения туловища, растяжка, висы и подтягивания на перекладине и др. можно обезопасить себя от таких серьезных болезней, как сердечный приступ, артрит, смещение межпозвоночных дисков. Именно во время регулярных упражнений с небольшой нагрузкой укрепляются суставы, вытягиваются позвонки. Официально доказано учеными, что после утренней зарядки повышается не только физическая активность, настроение, а и улучшается мозговая деятельность человека. При этом, если выполнять ее на улице, то одновременно можно достичь хорошей закалки организма. Во время физических упражнений организм насыщается кислородом. При этом увеличивается работоспособность мозга, ускоряется кровообращение, что препятствует застаиванию крови и улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Перед началом самостоятельных занятий физической культурой стоит изучить специальную литературу, составить приблизительную индивидуальную программу своих занятий и обсудить ее с преподавателем, ведущим занятия в академической группе. Все это стоит сделать для того, чтоб не переусердствовать в своих начинаниях. Любую нагрузку необходимо строго дозировать, начиная с посильной для себя и наращивая ее постепенно.

Если у вас были или есть проблемы со здоровьем, или же какие-нибудь противопоказания для занятий определенными видами физических упражнений, необходимо перед самостоятельными занятиями проконсультироваться с факультетским врачом или преподавателем, ведущим специальную медицинскую группу.

Задумываться о своем здоровье каждый человек должен смолоду. Если не делать сегодня над собой усилия, не уделять внимание своему здоровью, не заботиться о своем самочувствии, не работать над своей фигурой, то можно уже к 30 годам почувствовать себя пожилым, немощным и заработать огромное количество болезней.

Научный руководитель – ст. преподаватель Гончарук В.В.

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 ДІАБЕТИ 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 IT-СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ Коваленко А.В.....	53