

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

10-11 листопада 2015 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:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,
О.О. Коваленко,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

В літературних джерелах немає даних, у якому ступені студенти, які навчаються у вишах харчового напрямку, використовують основні компоненти ЗСЖ, як ці компоненти узгоджуються з показниками дієздатності студентів і які фактори найбільш ефективно впливають на формування ЗСЖ.

Через це перед нами постали так наступні завдання: 1) вивчити, в якому ступені студенти молодших курсів ОНАХТ використовують основні компоненти ЗСЖ у своєму повсякденному житті; 2) встановити, чи є взаємозв'язок між використанням студентами основних компонентів ЗСЖ та показниками їхньої дієздатності; 3) виявити чинники, що сприяють на формування ЗСЖ.

Для розв'язання цих завдань ми провели анкетування 534 студентів молодших курсів ОНАХТ. Для опитування студентів використовували анкету, що містила 10 блоків запитань. Вісім з них були присвячені виявленню рівня дотримання студентами всіх основних компонентів ЗСЖ (раціональної студентської праці, раціонального харчування, добового режиму, правил особистої гігієни, раціональної рухової активності, загартування, психогігієни, відмови від шкідливих звичок, дев'ятий містив питання, що характеризують дієздатність студентів (самооцінка здоров'я, кількості захворювань, самооцінка працездатності, показники фізичної підготовленості, самооцінка фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності), десятий – питання, пов'язані з виявленням факторів, які сприяють формуванню ЗСЖ студентів стосовно використання основних компонентів ЗСЖ. Студентам надали 3 варіанти відповідей на кожне питання, що оцінювалися у 5, 3 та 1 бали.

Оброблення даних опитування здійснювалося загальновідомими методами варіаційної статистики.

Для виявлення впливу дотримання студентами ЗСЖ на їхню інтегральну дієздатність використано 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 0,63).

Ми також виявили чинники, що сприяють формуванню ЗСЖ. Так, 72,56 % опитаних студентів уналежнили до них заняття фізичним вихованням і спортом, 54,32 % – організацію навчально-виховного процесу у вузі, 32,33 % – позитивні приклади, 43,86 % – організацію побуту у гуртожитку, 36,01 % – матеріальний достаток родини.

Висновки: 1. Студенти молодших курсів ОНАХТ загалом використовують основні компоненти ЗСЖ у своєму повсякденному житті. 2. Взаємозв'язок між використанням основних компонентів ЗСЖ та основними показниками дієздатності студентів існує і є суттєвим. 3. Основними факторами, що сприяють формуванню ЗСЖ студентів, були визначені заняття фізичним вихованням і спортом та організацію навчально-виховного процесу у виші.

Науковий керівник – доцент Халайджі С.В.

ФІЗИЧНІ ВАДИ НА ЗАВАДІ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Манукян В.О., студентка III курсу факультету ТХПМКЗЕтаТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

У наш час новітніх технологій існує глобальна проблема підтримки людей з фізичними вадами, яким треба зустрічатися з труднощами повсякденного життя. Не

зважаючи на постійні «перешкоди» у житті, такі люди часто обирають здоровий, спортивний спосіб життя.

Ставлення до осіб з обмеженими можливостями протягом тривалого часу пройшло шлях від ненависті та агресії через терпимість до визнання самоцінності будь-якої людини незалежно від стану її здоров'я й соціального статусу. У сучасних наукових дослідженнях існують різні підходи до визначення поняття «особи з обмеженими можливостями», які розглядаються як «люди з особливими потребами в розвитку», «люди з вадами фізичного та розумового розвитку», «люди з обмеженими розумовими та фізичними можливостями», «люди з обмеженими психофізичними можливостями», «люди з функціональними обмеженнями».

Такі особи часто страждають від несприйняття суспільством людей з фізичними вадами. Це пригнічує бажання до нових прагнень та починань у фізичному розвитку тіла. Здоровий спосіб життя залежить у першу чергу від свідомості людини, тому люди з обмеженими властивостями повинні в більшій мірі ступені думати про своє здоров'я самі, намагатися його підтримувати та по можливості залучатися до спортивного життя.

Для таких людей створюють окремі категорії спортивних змагань, де вони в певній мірі можуть себе проявити, наприклад, Паралімпійські ігри. Виникнення видів спорту, в яких можуть брати участь інваліди, пов'язують з ім'ям англійського нейрохірурга Людвіга Гуттмана, який ввів спорт у процес реабілітації хворих з ушкодженнями спинного мозку. Він довів, що спорт для людей з фізичними вадами створює умови для успішної життєдіяльності, відновлює психічну рівновагу, дозволяє повернутися до повноцінного життя незалежно від фізичних недоліків, зміцнює фізичну силу, необхідну для того, щоб управлятися з інвалідним візком.

Гарним прикладом людини, яка знайшла в собі сили для боротьби з фізичними недоліками, є Оскар Писторіус, інвалід з народження. Ця людина досягла значних результатів у сфері, де традиційно люди з обмеженими можливостями не можуть змагатися зі здоровими людьми. Не маючи ніг нижче коліна, він став легкоатлетом-бігуном, причому після численних перемог на змаганнях для інвалідів він домігся права змагатися з повністю здоровими спортсменами і досяг великих успіхів. Він також є символом того, наскільки високих успіхів може досягти людина з фізичними вадами навіть у такій сфері, як спорт.

Ще одна мужня людина – Ерік Вайхенмайер – перший у світі скалолаз, який досяг вершини Евересту, будучи незрячим. Ерік Вайхенмайер втратив зір, коли йому було 13 років. Однак він закінчив навчання, а потім і сам став учителем середньої школи, потім – тренером з боротьби і спортсменом світового класу. Крім Евересту, Вайхенмайер підкорив сімку найвищих гірських піків світу, включаючи Кіліманджаро і Ельбрус.

Однак можна навести багато прикладів цілеспрямованих молодих людей, які проти своїх недоліків, спробували боролися, але були фізично не спроможні оздоровити себе. Тому спорт, а тим паче здорове життя, для них залишилось у дуже далеких мріях.

Науковий керівник – канд. біол. наук, доцент Дюдін І.А.

ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ ІМУННОЇ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ Коренець Ю.М., Яковішена А.В.....	73
ФАСТ-ФУД ТА ЙОГО РОЛЬ У ХАРЧУВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Корж М.О.....	75
ПОЗИТИВНА МОТИВАЦІЯ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Кривошея А.В.....	76
СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ СТОРОНЫ БОЛЬШОГО СПОРТА Кузин А.К.....	77
ПРОБЛЕМА ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВИЩОГО МЕДИЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ Кузнецова Д.О., Помогайбо К.Г.....	78
ХОДЬБА – НАЙПРОСТІШИЙ МЕТОД ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я Кукушкіна О.О.....	79
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Кульба А.Є.....	80
ДОТРИМАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ Ларіна К.В.....	81
ФІЗИЧНІ ВАДИ НА ЗАВАДІ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ Манукян В.О.....	82
ВПЛИВ ПРИРОДИ ПОХОДЖЕННЯ СЕЛЕНУ НА ЙОГО РОЗПОДІЛ В ОРГАНАХ І ТКАНИНАХ Применко В.Г., Меркулова О.С.....	84
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЧЕРЕЗ УДОСКОНАЛЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ Мітрофанова К.Ю.....	85
АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОГО ЕФЕКТУ ВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ДРАГЛЕПОДІБНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Міклашевська Ю.Б.....	86
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ХАРЧУВАННЯ ХВОРИХ З НИРКОВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ Мотузка Ю.М.....	87
ФАКТОРИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я Мусієнко В.І.....	88

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
10-11 листопада 2015 р.

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969