

**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**

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-

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, компенсирова 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

## 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