МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО

SINCE 1822
SHABO

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

НТБ ОНАХТ

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

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

доктор техн. наук., доцент О.Б. Ткаченко,

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-x
© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

НТБ ОНАХТ

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

Крушельницкий Д.О., студент II курса факультета НТиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий

Жить по принципам человека, который ведет здоровый образ жизни, студент захочет тогда, когда у него будет сформирована мотивация «быть здоровым для того, чтобы…». Для обеспечения этого, первое, что ему необходимо осознать, так это то, что необходимо меньше употреблять того, что разрушает нас изнутри: никотин, алкоголь, вредный рацион питания.

Студенту необходимо принять тот факт, что только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредящих здоровью соблазнов, человек может сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность с крепким организмом.

В последнее время резко меняется принцип труда. Процент физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Без постоянного движения человек, и особенно студент, в любом случае

НТБ ОНАХТ

столкнётся с проблемами зависящих как раз от телодвижений. Это всё означает что обстоятельства будут и далее принуждать современного человека больше, чаще и основательнее обращаться к физической нагрузке и спорту.

Помимо физического фактора влияют также и психологические, социальные. Психологический фактор должен учитываться в связи со спецификой уставаемости и выносливости каждого из типов темперамента. В этом случае уже в здоровом образе жизни должны быть предусмотрены соответствующие особенности чередования активности и сна, выбора соответствующей профессии, друзей, психической гармонии – для того чтобы студент знал и умело использовал свои самые сильный качества, а слабые – умело начинать тренировать.

Что касается социального, то студент, попадая в какое-нибудь окружение, имеющее свои определённые правила и требования, старается инкорпорировать их, маркируя, таким образом, себя как «свой» для этой компании. Безусловно, студент имеет определенные социальные притязания, и стремиться влиться в ту или иную социально референтную для него группу. Но «правила игры» этой компании могут быть совершенно неприемлемыми для принципов здорового образа жизни. И вот тут все зависит от самого человека: сумеет ли он подать свои принципы ЗОЖ таким образом, что это становится его собственным уникальным «почерком», с которым считаются и другие участники группы, или же его харизма столь заразительна, что он способен увлечь и других участников компании необычным время препровождением: купание в солнечную погоду осенью, пробежка вдоль моря, велогонки по трассе здоровья, обучение скалолазанию или еще что-нибудь увлекательное.

Постепенно студент обнаруживает и бодрость по утрам, и яркость восприятия информации, и быструю память, и неутомимость при увеличении разнообразных нагрузок.

Не менее важным социально-психологическим фактором, способствующим увеличению удовлетворенности своей жизнью становится и снижение конфликтности по отношению к другим людям – ведь избыток энергии, замутненный большим количеством информации, которую необходимо усвоить или просто прочитать, перенаправляется в сферу физической разрядки, что и способствует более легкому и радостному восприятию жизни.

Таким образом можно выделить основные принципы здорового образа жизни: фактор мотивации (степень ориентации на здоровье и здоровый образ жизни); поддержка организма физическими нагрузками и правильным рационом питания; психическое состояние и социальные условия.

Научный руководитель – канд. полит. наук, доцент Дымова Е.В.

О ПРОБЛЕМАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Смаль М., студентка II курса факультета ИТПГРиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий

Вести образ жизни, содействующий предупреждению болезней и укреплению здоровья, под силу и приоритетно, а также является важным делом лишь для достаточ-

НТБ ОНАХТ

МЕНТАЛЬНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАПРЯМКУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
Кочерга Є.В. 19

ПРОБЛЕМА СУТІ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
Мазур А.В. 20

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ОБ ЭТИОЛОГИИ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА
Кудрявых Т.В. 21

УПРОВАДЖЕННЯ ЗАХОДІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ (ПОЧАТОК XX ст.)
Лупаренко С.Є. 22

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА
Крушельницкий Д.О. 23

О ПРОБЛЕМАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Смаль М. 24

УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ
Онищук С.О., Чітідзе Л.М. 26

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ УЧБОВОМУ ЗАКЛАДІ
Павлюк А.А. 27

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ
Плохотнюк М.М. 28

О ПОНЯТИИ И СУЩНОСТИ ЗДОРОВЬЯ
Семенчук О.В. 29

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Трегуб В.Л., Трегуб П.О. 30

РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ
Андрєєва О.С. 33

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
Білан В.В., Вічвінська В.С. 34

ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ. РУХ ГРУПИ НА МАРШРУТІ
Болтоматіс Д.В. 35

НТБ ОНАХТ