

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



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:

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
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

Для цього ми склали анкету, до якої вмістили найбільшу кількість питань щоб оцінити правильність харчування.

Анкету заповнили 684 студенти, серед яких 434 дівчини (63 %) і 250 хлопців – (37 %), що свідчить про більшу зацікавленість до цього питання у дівчат.

Серед студентів більшість не дотримується режиму харчування, який регламентує кількість прийомів та їх склад. 48 % опитаних харчуються 2-3 рази на день, 38 % – 3-4 рази, 11 % – 5 раз та більше. Проте, 2 % – тільки один раз на день. Половина респондентів, а саме 53 % харчуються менше ніж за 2 години до сну, що може бути пов'язана з великим навантаженням та нераціональним розподіленням часу. 43 % – більше, ніж за 2 години, а 4 % не вечеряють взагалі.

Більше половини студентів (54 %) добре снідають, проте 46 %- ні, їх сніданок складає чай або кава. Серед студентів які добре снідають, як вони вважають, 49 % не вживають каші на сніданок, тобто оцінити його як правильне харчування стає неможливим.

М'ясо та риба-головні продукти через які людина може отримувати білок. Серед наших опитаних 87 % їдять м'ясо як мінімум 2 рази на тиждень, проте інші 13 % – ні. Стосовно риби тут зовсім інша ситуація: 55 % вживають рибу дуже рідко, 29 % – 1 раз на тиждень, 13 % – 2 рази на тиждень та 3% – 3 та більше разів.

Для приготування їжі більшість (74 %) обирає рослинну олію для приготування їжі, 9 % готує на всіх жирах, 7 % обирає тільки вершкове масло, 2 % тільки тваринний жир.

Більшість студентів віддають перевагу продуктам з високим вмістом легкозасвоюваних вуглеводів, які одразу дають енергію, а саме солодощі, батончики, солодкому чаю або каві (65 %).

Таким чином, за результатами опитування встановлено, що подальше ігнорування якого може призвести до поганих наслідків.

Науковий керівник – канд. біол. наук, ст. викладач Михайлова Т.І.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ

**Чернюк И.Л., студент I курса факультета АЭКСиУ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Этот доклад посвящён проблемам экологии нашего города, города Одессы, и влиянию этих проблем на молодёжь.

И так, как мы все знаем – Одесса курортный город и мы стараемся соответствовать нашему статусу, но и в нашем городе есть заводы и фабрики. Я не стану утверждать, что все предприятия загрязняют окружающую среду, но безусловно большая часть из них причастна к нашей экологической проблеме. Сама проблема заключена в загрязнении воздуха и прилегающей к Одесской области водной глади. Я уверен, что многие заметили как за последние двадцать лет изменилось море. С каждым годом мы видим всё больше и больше мусора в воде, хоть прибрежную территорию и чистят, чтобы облагородить вид. К счастью наш мэр, Алексей Костусев, принимает меры по решению этой проблемы. В частности начало он положил в июле этого года (2013 г.).

Мэр сообщил, что в Одессе до конца нынешнего года будет завершен комплексный ремонт станции биологической очистки «Южная», на что будет потрачено 40 миллионов долларов. Эти средства получены в качестве целевого кредита от Мирового банка. Причем кредит предоставлен всего под 0,67% годовых, а возратить его полностью нужно будет только к 2027 году. Мэр заявил, что на СТБ «Южная» будет установлено самое современное оборудование, «которое предотвратит попадание в море неочищенных стоков на 50-100 лет». Будем надеяться, что это правда и тогда одной экологической проблемой в Одесской области станет меньше.

Ещё одна не менее, и даже более, серьёзная проблема – это загрязнение воздуха. Загрязнение воздуха в Одессе значительная проблема, хоть и не является острой. Но я считаю, что любую проблему нужно решать. Для меня это удивительно, но Одесса один из лидеров в рейтинге с самым загрязнённым воздухом по всей Украине. Как отмечают ученые, загрязненность вызывается большими концентрациями канцерогенных газов и соединений, представляющих опасность для окружающей среды и здоровья человека — формальдегида, диоксида азота, фенола, бензапирена, фтористого водорода, оксида углерода. По большей части, все это последствия жизнедеятельности людей (прежде всего, выбросы из труб промпредприятий и автомобилей). Вредные вещества в воздухе негативно воздействуют на генетику, репродуктивную систему, дыхательные пути, глаза, кожу, нервную систему. Более всего загазованность воздуха влияет на молодое поколение одесситов и существенно вредит здоровью будущих поколений. Основным очагом загрязнения, по данным Центра экологических проблем и инициатив, является Суворовский район, где сосредоточено более 20 предприятий, на которых происходит перевалка и перегрузка нефтепродуктов.

Следующий – бывший Ленинский район, в котором основным источником загрязнения является порт. Одним из решений проблемы с загазованностью улиц является их озеленение. Но в Одессе деревья занимают 10 квадратных метров, вместо положенных 12-14. Часто в различных СМИ мелькают новости о том, что в Одессе высадили 20 деревьев. Но этого недостаточно для противостояния большому количеству вредоносных выбросов. Необходима разбивка новых скверов. В наш век, век информационных технологий, большая часть молодёжи предпочитает технику активному отдыху. Некоторые просто вынуждены проводить большую часть времени за компьютерами. Это неизбежно. Такова плата за прогресс. Но к счастью я могу дать несколько советов: 1. Делайте перерыв каждые сорок минут – час; 2. Чаще проветривайте помещение, в котором находитесь, особенно если вы рядом с зелёными зонами. 3. Чаще ходите в парки и отдыхайте душой.

Научный руководитель – канд. техн. наук Зыков А.В.

РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Семенова А.Е., педагог

Одесский технологический колледж ОНАПТ, г. Одесса

Техническое и технологическое развитие общества за последнее время характеризуется существенным увеличением рисков различных характеров и нагрузок на ор-

ВИЯВЛЕННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТОК ОНАХТ	21
Баран Н.А.....	21
ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА	22
Макаренко А.В.....	22
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗОЖ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	23
Валькер А.В.....	23
ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	25
Пирютко Ю.О.....	25
СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ	26
Узоєва Д.Д.....	26
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА	27
Молчановская А.С.....	27
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ СТРЕСІВ	28
Самаріна Ю.Ю.....	28
СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	29
Мусик А.Н.....	29
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА	30
Гаврилишка А.В.....	30
ПОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	31
Тупікова І.О.....	31
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ	32
Сухарєва В.А.....	32
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ	33
Чернюк И.Л.....	33
РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	34
Семенова А.Е.....	34
ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	36
Довганич О.С.....	36
ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	37
Вострецова Н.О.....	37

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