

**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

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-

ганизм человека. Последствия очевидны: сокращается средняя продолжительность жизни, увеличивается число заболеваний, уменьшаются двигательная активность, нагрузочная способность, ухудшаются психологическое состояние и др. В связи с этим растет актуальность пропагандирования и развития здорового образа жизни среди всех слоев населения. Особенно важен комплекс мер, принимаемых по развитию здорового образа жизни в семье, потому как, эти меры позволят не только повлиять на взрослое население, но и на подрастающие поколения (дети, школьники, студенты), которые в будущем составят базис нации.

Необходимым условием для поддержания ЗОЖ являются личностные качества человека. Общеизвестно, что направленность формирования личности закладывается в семье, в том, что и как ему прививают, определяет его поведение и отношение, в частности к здоровью, своему и других. Таким образом, для того, чтобы ЗОЖ поддерживался человеком с юных лет, необходимо активное участие членов семьи, родителей.

Родители обязаны быть компетентными в вопросах развития своего ребенка и в различных сферах, связанных с его развитием и жизнедеятельностью. Так, родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ: положительная динамика физического состояния; уменьшение заболеваемости; формирование у ребенка умений выстраивать в коллективе; снижение уровня тревожности и агрессивности.

Существуют также масса знаний и умений, которые родителям необходимо привить ребенку в процессе его воспитания и формирования как личности, и мер, направленных на воспитание в родителях ЗОЖ, что послужит дополнительной мотивацией ребенку.

Однако в процессе взросления ребенка он старается ослабить связь и влияние родителей, и все меньше включает их в процесс своей жизнедеятельности, что может повлечь за собой изменение направления формирования личности и уход от привитых ранее моральных ценностей и устоявшихся норм. Поэтому тем важнее правильный подход к воспитанию в детстве и постоянная обратная связь с ребенком в любом возрасте.

Остро стоит проблема здорового образа жизни стоит перед современной молодежью: учащимися ВУЗов, у которых вектор был не сформирован. Формирование их сознания относительно ЗОЖ также важно для исключения возрастной прослойки населения.

К основным факторам риска, ухудшающим здоровье, особенно для студентов, следует отнести вредные привычки; некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание; неупорядоченный режим дня; учебная перегрузка и гиподинамия; нерациональное чередование разных видов деятельности в режиме дня.

Таким образом, комплекс мер должен по укоренению ЗОЖ среди населения должен минимизировать влияние этих факторов, причем пути воздействия должны быть различными для каждой из возрастных групп. Политика популяризации и укрепления ЗОЖ среди населения должна затрагивать все сферы общественной жизни. Особое внимание следует уделить формированию и развитию ЗОЖ в семьях.

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