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

SINCE 1822
SHABO

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

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 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 О.Б. Ткаченко
доктори наук, ст. наук. співр. О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
кандидати наук, доценти 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-х
© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

НТБ ОНАХТ

РОЗДІЛ 1

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

НТБ ОНАХТ

Миф о везении. Не верьте в этот миф и тем, кто верит в обычное везение. Умение оказаться в нужном месте в нужное время – это не просто везение, это, прежде всего, настойчивость и концентрация воли на достижении своей цели.

В интернете больше количество сайтов о бизнес идеях. Многие из них были придуманы людьми, которые просто занимались любимым делом, и однажды к ним пришло озарение. Это может произойти в те моменты, когда человек, на основе своих знаний и опыта, делает что-то новое и готов поделиться со своей инновацией с другими людьми.

Любите свое дело, продолжайте делать то, что вы делаете, и вы обязательно окажетесь в нужном месте. Помните, музы любят трудолюбивых.

Удивительно, но очень часто мы не хотим принять успех и счастье в свою жизнь на бессознательном уровне

Принятие успеха – это готовность принять ответственность за свою жизнь, свои решения, выйти из зоны комфорта. Выйдя с зоны комфорта, делая те вещи, которые вы раньше никогда не делали, вы можете стать совершенно другим человеком, общаться с новыми людьми, носить более дорогую одежду и это, конечно же, отразится на вашей жизни самым позитивным образом.

Вы должны хотеть изменений, быть готовыми к принятию другой, лучшей жизни и отказаться от внутренних, негативных убеждений, которые находятся на пути к успеху.

Научный руководитель – канд. ист. наук, доцент Черкасский А.В.

ПОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тупікова І.О., асистент кафедри ТМЖіПКЗ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Сучасна система професійної освіти в Україні характеризується наявністю низки проблем. Одна з них зумовлена тим, що високо розвинуте суспільство вимагає підвищеної напруги розумових, психічних і фізичних сил, додаткових навантажень на фізіологічні функції організму, специфічних характерологічних особливостей особистості фахівця. У зв'язку з цим метою професійної освіти є підготовка висококваліфікованого фахівця, конкурентоспроможного на ринку праці, що працює за фахом на рівні світових стандартів.

Сучасний студент, майбутній фахівець, вимагає високої якості освіти від системи освіти загалом і від рівня викладацької діяльності зокрема. Здоров'я є провідним чинником, що визначає не тільки гармонійний розвиток, але й успішність оволодіння студентом професії, ефективність професійної діяльності.

На жаль, останнім часом спостерігається постійне погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. У зв'язку з цим виникає необхідність формування у студентів здорового способу життя, готовності до нього, а це, в свою чергу, вимагає орієнтації системи освіти на навчання і виховання, що сприяє збереженню здоров'я. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного режиму дня і харчування. Сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні

НТБ ОНАХТ

для життя кожного індивідуума знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної педагогічної освіти.

Студентство, як самостійна соціальна група, завжди було об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначено тривожну тенденцію погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту російського населення, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функції, що позначилося на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну, низькою руховою активністю молоді тощо. Таким чином, змінилися цілі і завдання педагогічного виховання студентів.

У сучасному суспільстві проблеми формування потреби студентів ВНЗ у здоровому способі життя посідають ключові позиції, оскільки студенти – основний резерв і значна частина трудових ресурсів народного господарства, а стан здоров'я студентів сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації через 10, 20, 30 років.

Проблема здоров'я в особистісному та суспільному вимірі набула загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку для подальшого розвитку людства. Відвернути імовірну небезпеку можливо шляхом формування здорового способу життя осіб, громад, країн, світу загалом.

Формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передусім – відповідної державної політики. Водночас формування здорового способу життя є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами. Знання і практичні навички з формування здорового способу життя мають бути якомога більше поширені в суспільстві; ними потрібно керуватися під час розробки і прийняття управлінських рішень на всіх рівнях усіх гілок влади, усіх галузей державного сектора. Потрібно також всіма засобами впливати на приватний сектор і громадські організації у напрямі моніторингу, контролю, сприяння і спрямування діяльності на користь здоров`я населення.

Науковий керівник – д-р техн. наук, професор Ткаченко Н.А.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ

Сухарєва В.А., студентка ІІ курсу медичного інституту
Сумського державного університету, м.Суми

На сьогоднішній день проблема правильного харчування є однією з найголовніших, оскільки є одним із факторів продовження тривалості та якості життя.

Найбільш вразливою групою у цьому плані є діти та молодь. Їх життя пов'язане з постійними затратами енергії, у зв'язку з ростом, розвитком, навчанням. Студенти складають велику соціальну групу молоді. Тому дуже важливо слідкувати за їх харчуванням, аналізувати та корегувати.

За мету роботи було поставлено оцінити харчування студентів , які навчаються у різних Вузів України.

НТБОНАХТ

ВИЯВЛЕННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТОК ОНАХТ
Баран Н.А…… 21

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА
Макаренко А.В……22

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗОЖ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
Валькер А.В……23

ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ
Пирютко Ю.О…… 25

СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ
Узоєва Д.Д……...26

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА
Молчановская А.С……..27

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ СТРЕСІВ
Самаріна Ю.Ю…… 28

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Мусик А.Н……...29

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА
Гаврилишка А.В……..30

ПОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
Тупікова І.О……31

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ
Сухарєва В.А……...32

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ
Чернюк И.Л…… 33

РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
Семенова А.Е…….. 34

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
Довганич О.С…….. 36

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
Вострєцова Н.О……...37

НТБ ОНАХТ

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

НТБ ОНАХТ

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848