

**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

опитаних. Це пояснюється тим, що бути стрункою і зовні привабливою - провідна потреба жінки і домінуючий мотив до занять. Другу позицію зайняв блок мотивів під назвою «Зміцнення здоров'я». Йому віддали перевагу 30,52 % респондентів, що пояснюється прагненням до покращення та збереження здоров'я засобами фізичного виховання. Третє місце посів блок емоційних мотивів, який зібрав 19,14 %. І на останньому місці опинився блок соціальних мотивів, який обрали значущим для себе лише 10,86 % студенток.

Висновки та рекомендації: Основною мотивацією для занять фізичними вправами для більшості студенток є потреба мати красиву фігуру і міцне здоров'я.

Для підвищення мотивації студенток до занять фізичним вихованням необхідно: 1) значно переглянути дидактичне наповнення занять фізичним вихованням, активно насичувати процес фізичного виховання різними видами спортивних ігор, різноманітними сучасними оздоровчими фітнес-програмами (стрейчинг, пілатес, фітнес-йога, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, заняття на фітболах та ін.), аква-аеробікою, які змогли б збільшити зацікавленість різного контингенту студенток до академічних та самостійних занять фізичною культурою; 2) зробити процес фізичного виховання максимально індивідуалізованим, залучати студенток до видів фізичної культури і спорту з урахуванням особливості їх нервової системи і стану здоров'я; 3) надати можливість студенткам займатися у оздоровчих секціях за інтересами у позаучбовий час.

Використання цих рекомендацій дозволить значно підняти мотивацію студенток до учбових та позаучбових занять фізичним вихованням, що, на нашу думку, значно поліпшить їх стан здоров'я і фізичну підготовленість.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Халайджі С.В.

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА

**Макаренко А.В., студентка II курсу факультету ІТХРГ і ТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Одна з проблем сучасного суспільства – величезна кількість людей, що палять, в тому числі зросла кількість студентів-курців, які курять, щоб виглядати кращими, курять, щоб завоювати авторитет серед однолітків, курять з цікавості, за компанію, щоб схуднути, тому що це модно, не замислюючись про наслідки, не думаючи про майбутнє. Деякі помилково вважають, що куріння мобілізує.

Деякі починають палити, надивившись реклами, добре, що зараз на телебаченні заборонена реклама сигарет. Хоча про чудодійні властивості пива продовжують вести мовлення на всіх каналах, помилково припускаючи, що після 22 годин, студент телевізор не дивиться. За даними анкетування студентів 1-2 курсів щодо причин куріння - 45,4 % відповіли, що не знають.

Статистика свідчить, що з кожних 100 чоловік, померлих від раку легенів, 90 курили, з кожних 100 чоловік, померлих від хронічних захворювань легенів, 75 курили, з кожних 100 померлих від ішемічної хвороби серця 25 курили. Причому, якщо палити людина починає в підлітковому віці, це якраз і сприяє виникненню зазначених вище хвороб. Тютюновий дим в 4 рази більш забруднений токсичними речовинами в порівнянні з вихлопними газами автомобіля, а один кубічний міліметр тютюнового диму мі-

стити до 3 мільйонів частинок сажі. Регулярне куріння змушує серце працювати з підвищеним навантаженням, що призводить, його до передчасного зношування. При тривалому безперервному курінні частота серця зменшується через 30 хвилин тому отрута потрапляє в кров швидше.

Таблиця – Процентне співвідношення залежно від причин куріння

Студенти	Наслідування іншим	Почуття новизни, інтересу	Бажання здаватися до-рослішим, самотнім	Точної причини не знають
1-2 курс	4,1 %	25,5 %	25,5 %	45,4 %

Разом із курінням прийшла мода і на алкоголь. Алкоголь згубно впливає на організм студентів, адже купити напої із вмістом алкоголю дуже легко. Алкоголь, так як і сигарети молодь вживає, бо це модно і так роблять всі. Вживання таких напоїв призводить до втрати самоконтролю. Також алкоголь може призвести до таких захворювань, як рак печінки, цироз печінки, захворювань шлунку. Таким чином, основна небезпека вживання і зловживання спиртними напоями, особливо у студентські роки, полягає у виникненні алкогольної залежності, яка поступово переходить у тяжкі захворювання – алкоголізм – і проявляється у необоротному ураженні ЦНС та всіх органів і систем.

За даними опитувань п'ята частка молодих людей знайомі з дією наркотиків. Але за рік кількість молоді, що вживає наркотики зросла майже на 6 %. Серед учнів ПТУ і студентів ВНЗ цей відсоток ще більше (8,9 % і 11,5 %, відповідно). Поясненням може бути те, що наркотики, як дороге задоволення, більш доступні забезпеченим і самостійним (порівняно зі школярами) студентам. Найістотнішими причинами вживання наркотиків є цікавість, бравата, прагнення до незвичайних відчуттів, вплив оточення. При цьому стає очевидним, що цікавість підігривається більш "досвідченими" товаришами і доповнюється власною самовпевненістю та наївністю початківця. Бажання випробувати незвичайні відчуття, спробувати щось, про що знають інші, підсилюється прагненням бути як усі, не виглядати білою вороною. Сприятливою умовою при цьому є відсутність батьківського контролю за життям і дозвіллям дитини. Наркотики більш згубна звичка ніж алкоголь та куріння, бо від неї важче відмовитися, бо насамперед викликає сильну залежність. Також можна захворіти захворюваннями такими як сифіліс, ВІЛ, СНІД та іншими інфекційними хворобами.

Отже, людина, яка не здатна сказати "ні" зловживанню шкідливих звичок, стає на шлях, що може призвести її до деградації фізичної, моральної, духовної, соціальної і врешті-решт, до загибелі.

Науковий керівник – ст. викладач Максимчук Б.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗОЖ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**Валькер А.В., студентка II курса факультета ИТиКБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Мировой опыт говорит о том, что по мере развития рыночной экономики конкуренция за рабочие места возрастает. Соперничество, борьба за рабочее место требует от работника не только профессиональных знаний и умений, но также здоровья и соответствующих физических и психических качеств. Государственная политика по вопросу привлечения населения к двигательной активности призвана остановить ухудшение

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 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