

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



SINCE **Ш** 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

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Довганич О.С., студентка II курсу факультету ТВКПтаТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу, тому що в інформаційну епоху, в якій ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. На нас постійно тиснуть – на роботі, удома, стан у сфері безпеки і економіки, і навіть погода. Постійні удари призводять до втоми, песимізму, паніки, роздратування, вічного очікування вироку і відсутності задоволеності. Стан вічного тиску позбавляє нас задоволення від життя. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому і виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

Емоції – це переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає, що робить. Тобто до речей і явищ навколишнього світу, до людей, до їх дій і вчинків, до праці, до самого себе. Емоції мають надзвичайно великий вплив на здоров'я та працездатність людини. Вони бувають позитивні і негативні. Позитивні емоції сприяють покращенню самопочуття, працездатності, життєдіяльності організму. Природно, що негативні емоції несприятливо впливають на людину. Особливо небажана довготривала дія негативних емоцій, оскільки вона може призвести до стану перенапруження організму – стресу. В перенапруженому, перевтомленому організмі проходить бурхлива втрата резервів, порушується регулювання обміну речовин, не повністю виводяться продукти розпаду, які нагромаджуються і з часом отруюють організм. Не можна уявити собі життя, що позбавлене хвилювань і напруження, проте постійна і сильна напруга, згідно безлічі проведених досліджень, згубно позначається на нашому здоров'ї. Стрес вражає усі системи організму і може виявлятися різними симптомами: з боку травної системи, з боку дихальної системи, алергією, втомою, труднощами концентрації, уваги і пам'яті, головним болем, безсонням, депресією і панікою тощо. Стрес ослаблює імунну систему і може привести до погіршення перебігу різних захворювань, таких як, наприклад, запальні захворювання, травна система, хвороби суглобів, високий тиск, хвороби серця і судин, діабет, рак.

Під час стресу в тілі виділяються гормони, які активізують роботу нервової системи, що приводить до посиленого серцебиття, глибокого дихання, активного надходження крові у периферичні відділи організму – руки і ноги, та зменшеному кровопостачанню внутрішніх органів. Такий стан дозволяє нам швидше втекти або битися, що було актуальне для виживання первісної людини. Але сьогодні в більшості випадків ми не можемо вирішити свої проблеми, тікаючи або атакуючи, і наше тіло одержує накази, які приводять до збою нормальної роботи всіх органів і систем. Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн вмирають від стресів. Довгі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

Отже, треба завжди пам'ятати, що безвихідних ситуацій не буває. Ми можемо навчитися створювати власними руками сприятливе середовище для життя, а саме:

стримувати свої емоції, боротися зі своїм норовом та темпераментом.

Науковий керівник – канд. філос. наук Мельник Ю.М.

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вострєцова Н.О.

ВП «Коледж технологій та дизайну»

Луганського національного університету ім. Т. Шевченка, м. Луганськ.

Актуальність дослідження. Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями.

Проблема дослідження. Збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. Лише з плинністю часу з'являються все нові фактори, що сприяють руйнації людського буття. Добре відомо, що збереження здоров'я в його первинному вигляді практично. На сучасному етапі існування людства на Землі з'явилося безліч нових факторів, які призводять до різноманітних руйнаційних процесів в організмі людини.

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45-50 % визначається способом життя, на 20 % впливом навколишнього середовища (природного, техногенного), на 20 % спадковістю, на 8-10 % — охороною здоров'я, харчуванням тощо.

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я повинна бути образом життя. Здоровим способом життя.

Здоровий спосіб життя передбачає виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Пропоную до уваги 6 найважливіших правил здорового способу життя. Ці прості правила допоможуть бути завжди у формі і зберегти своє здоров'я.

№ 1 Найважливіше при здоровому способі життя – це правильне харчування.

№ 2 Активність. Потрібно рухатись назустріч міцному здоров'ю і довголіттю.

№ 3 Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія.

№ 4 При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний режим дня.

№ 5 Позитивний настрій. Дивіться простіше на проблеми і труднощі. Насолоджуйтеся життям.

№ 6 Дбайливе ставлення до себе.

Висновки. Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою воно залежить від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.

Здоровий спосіб життя включає в себе комплекс дій, які спрямовані на поліпшення і збереження здоров'я.

Науковий керівник – ст. викладач Смаглокова Л.В.

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