

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**VII Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

4-5 листопада 2014 року

м. Одеса

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 техн. наук,
професори:

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Олексієнко О.Г., студентка ІV курсу факультету ІТХРГіТБ
Одеська національна академія харчових технологій

Установлено щорічне зростання захворюваності студентів у першу чергу на хвороби шлунково-кишкового тракту, вегето-судинні дистонії, порушення стану хребта, запальних процесів у нирках, що вимагає використання комплексного підходу до їхнього оздоровлення, створення відповідних умов на кафедрах фізичної культури.

Така ситуація характерна для всіх вузів України, а головними причинами є погіршення якості та прискорення темпів життя, збільшення кількості стресових ситуацій поряд зі зниженням рухової активності, відсутність нормальних умов для самостійного відновлення здоров'я. Формування культури здоров'я, використання фізичних методів у лікуванні, організації раціонального харчування, дотримування режиму дня, праці й відпочинку – це можливі шляхи оздоровлення студентів.

У нашій роботі ми ставили за мету визначити нозологію захворюваності студентів першого курсу різних факультетів і використати методи підвищення адаптаційних можливостей організму, в першу чергу на основі фізичного тренування.

Проводили медичне обстеження студентів першого курсу навчання із 10 факультетів академії, які претендували на зарахування у спеціальну медичну групу. За результатами медичного огляду, враховуючи медичні показники, фізичну підготовку, стать, здійснювали розподіл студентів у спеціальні медичні групи і лікувальну, які спеціалізувалися щодо використання різних форм оздоровчої фізичної культури, як найбільш ефективного шляху оздоровлення. Усі студенти практично використовували спеціальні методики лікувальної фізичної культури на заняттях фізичної культури під керівництвом викладача. Результати дослідження фіксували в щоденниках самоконтролю, проводили лікарсько-педагогічне спостереження. Всього було обстежено 75 студентів спеціальної медичної групи.

Інші захворювання (туговухість, лімфоєпітеліома, гайморит, кіста, стеноз легеневої артерії та ін.) зустрічалися в одному випадку і становили по 1,17 %.

Найбільша частка (51,76 %) студентів мають порушення вегетативної регуляції тонуусу кровоносних судин (ВСД) кардіального, змішаного, гіпер- та гіпотонічного типу. На другому місці – порушення постави, частіше всього вони представлені сколіозами. На третьому – запальні процеси нирок, а за ними – міопія, хвороби ШКТ, ендокринної системи (зоби), бронхіальна астма та інше.

Отже, головні напрями оздоровчої та профілактичної роботи визначаються урахуванням частоти патології, що зустрічається. Найбільш високий рівень надійності здоров'я забезпечують оздоровчі заняття зі спрямованістю засобів тренування на розвиток і збереження витривалості, гнучкості, швидкості, силових і швидкісно-силових якостей. Рівень здоров'я студентів при такій організації занять значно перевищує рі-

вень здоров'я осіб, які застосовували лише один вид спорту. Тому поряд зі спеціальними лікувальними вправами треба використовувати вправи на тренування витривалості, гнучкості та швидкісно-силових якостей, враховуючи індивідуальні можливості хворого студента. Окрім того, використовували такі методи оздоровлення:

- теоретичне вивчення причин розвитку хвороби і шляхів оздоровлення;
- комплекс гімнастичних оздоровчих вправ за програмою, розробленою для кожної групи з урахуванням індивідуальних особливостей здоров'я студента;
- дотримання здорового способу життя;
- дієтичне роздільне харчування, методи профілактики і зняття стресу.

Проблема оздоровлення студентів у значній мірі залежить від умов кафедри, можливості організації здорового способу життя, зокрема, повноцінного харчування студентів, умов проживання та навчання.

Науковий керівник – зав. кафедри Сергєєва Т.П.

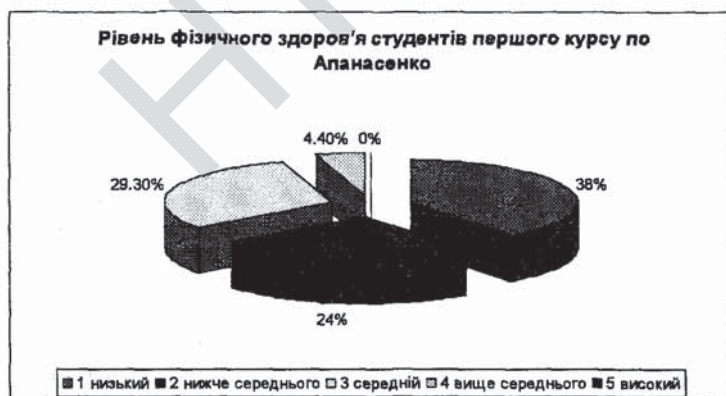
САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ – ГОЛОВНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Петькова О.М., студентка ІІ курсу факультету ТЗХКВКіБ
Одеська національна академія харчових технологій

Останні десятиріччя характеризуються стрімким зниженням загального рівня здоров'я населення України в цілому і, зокрема, учнівської та студентської молоді. Серед студентської молоді виявлено, що рівень фізичного здоров'я у 70 % студентів є нижчим від середнього, у 23 % – середній і лише у 7 % студентів вище середнього.

У геометричній прогресії поширюються шкідливі звички: за даними в Україні палять 45 % юнаків та 35 % дівчат, вживають алкоголь – 68 % та 64 % відповідно, 13 % молоді вживають так звані легкі наркотики.

Діагностика фізичних можливостей студентів – одна з принципових ланок комплексного процесу оздоровлення. Фізичні можливості безпосередньо пов'язані з перспективою розкриття індивідуальних фізичних особливостей людини в них – потенціал і перспективи людського організму.



За експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко, 38 % студентів І курсу ОНАХТ мають низький рівень фізичного здоров'я; 24 % студентів – нижче середнього; 29,3 % студентів – середній. Лише у 4,4 % студентів І курсу рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у студентів не простежувався – 0 %.

Основною причиною детренованості наших студентів є їхня слабка фізична підготовка при пасивному способі життя. У студентів переважають розумові навантажен-

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА ДОВГОЛІТТЯ Коваль О.М., Баньков О.С.....	54
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ПРОФІЛАКТИКА НА ШЛЯХУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ Ковальчук В.І.....	55
ХАРЧУВАННЯ ЯК ЕКСПЕРИМЕНТ: ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ Кравчук О.С.....	56
АНАЛІЗ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖІ Ляшенко А.А.....	57
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА У ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ Маринич В.Л.....	58
НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ Мингазова А.А.....	59
ПРОДУКТИ ДЛЯ ЕНТЕРАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ Мотузка Ю.М.....	60
ЧАСТО НАХОДИТЕСЬ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ? ВАМ НЕОБХОДИМО ЕТО ЗНАТЬ Обозная В.П.....	62
СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ Олексієнко О.Г.....	63
САМОВИХОВАННЯ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ – ГОЛОВНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Петькова О.М.....	64
ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТКА ФОСФОЛИПІДОВ В РАЦИОНЕ ПИТАННЯ МОЛОДЕЖІ УКРАЇНИ Семяшкін А.Ю.....	66
РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ ОЗДОРОВЧИХ ПРОДУКТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ НОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ МОНІТОРИНГУ СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ Серікова О.С.....	67
ВАЖЛИВІСТЬ НАДАННЯ ПЕРШОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ Скляр В.Ю.....	68