

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**

орієнтований на специфіку стану здоров'я студента. Комплекс спеціально підібраних вправ націлений на покращення здоров'я студента.

Кожному людині необхідний певний мінімум рухової активності, який складається з ходьби, бігу, плавання, гімнастики, тому заняття фізичною культурою та виконання всіх вправ тільки допоможуть покращити здоров'я студента, ні в якій формі не варто відмовлятися від них. Бо тренуючи окремі частини (м'язи) ми створюємо м'язовий каркас, який при роботі з скелетом формує найбільш стійку систему організму. Саме тому при більшій силі м'язів кісткам легше зберігати стійкий стан. Фізичні вправи надають стабілізуючий вплив на хребет, зміцнюючи м'язи тулуба, дозволяють досягти коригуючого впливу на деформацію, покращити осанку.

Сумлінне виконання всіх вимог залежить від власної установки. Кожен студент повинен намагатися привити собі звички здорового способу життя. Якщо не слідкувати за станом свого здоров'я тоді, хвороба буде прогресувати. Прогресування викривлення хребта супроводжується зміною положення та деформацією внутрішніх органів, що неминемно впливає на їх функції.

Тому слідкуйте за собою! І пам'ятайте життя в ритмі спорту — це заповідь здоров'я та підтримання гарної фізичної форми на довгі роки.

Науковий керівник – ст. викладач Павлюк О.В.

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ СТРЕСІВ**

**Самаріна Ю.Ю., студентка II курсу факультету ІТХРГіТБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м.Одеса**

Стрес – це сильний прояв емоцій, який викликає комплексну фізіологічну реакцію, це стан душевного та поведінкового розладу, пов'язаного з нездатністю особистості доцільно діяти у відповідних ситуаціях. За частих стресових ситуацій у людини зникає апетит, настає депресія, зникає інтерес до роботи, спілкування, настає апатія, зникає ефективність праці. Стресові ситуації негативно позначаються на здоров'ї, у людини з'являється цілий букет захворювань: виразки, мігрень, гіпертонія, астма, артрит, алергія, діабет, шкірні хвороби тощо.

1. Психологічні аспекти екзаменаційного стресу. Суспільне життя людини постійно ставить її у ситуації «екзаменів» – тих чи інших випробувань, де їй необхідно доводити свою соціальну цінність, матеріальне благополуччя, фізичне самопочуття чи рівень інтелекту. В принципі симптоми екзаменаційного стресу можна побачити у школярів перед контрольною роботою, у студентів ВНЗ під час сесії, у водіїв, які вперше здають на права, у хірурга, котрий опановує нову операцію, у безробітного, який прийшов на співбесіду до потенційного роботодавця. Класичний приклад «екзаменаційного стресу» можна відшукати у періоді сесії в будь-якому ВНЗ м. Одеса. Ночі без сну, тривожні думки, зниження апетиту, пришвидшення пульсу та тремтіння кінцівок – ось типові прояви страху перед екзаменами.

2. Чергування розумової та фізичної діяльності. Під час підготовки до екзаменів найбільш оптимальною формою розподілу навантаження є півторагодинні заняття з п'ятнадцятихвилинними перервами між ними для фізкультпауз.

Спосіб фізичної активності не має суттєвого значення – це може бути звичайна фізична зарядка, аеробіка, танці та ін. При цьому бажано задіяти всі групи м'язів для підсилення кровообігу у організмі. Особливо сприятливо такі паузи діють на лімфообіг, котрий практично припиняється за сидячої розумової роботи і тому вимагає періодичної активної стимуляції за рахунок роботи м'язів.

Крім короткотривалих перерв у режимі дня слід передбачити 1 – 2 великих годинних перерви для прогулянок на свіжому повітрі. Прогулянки влітку бажано організовувати у парках, скверах та інших місцях, які мають зелені насадження, з тим, щоб забезпечити активну вентиляцію легень й насичення організму киснем.

Висновки: Заняття фізичною культурою та спортом є одним з найбільш потужних природних антистресових засобів. Спорт та різноманітні фізичні вправи, рухи активізують роботу серцево-судинної та нервової систем, завдяки їм згоряє надлишок адреналіну, вони підвищують активність імунної системи, відволікають думки від життєвих проблем і т.д.

Активність тіла, поєднана з позитивними емоціями, автоматично призводить до підвищення активності психіки, доброго настрою.

Науковий керівник – ст. викладач Захлевська Т.В.

## **СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Мусик А.Н., студент II курса факультета ТиЭПиПКЗ  
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Для сохранения здоровья и безопасной жизнедеятельности человека в современном обществе неотъемлемой составляющей выступает оценка человеческого организма применительно к условиям его профессиональной деятельности, особенно если профессиональная деятельность протекает в стрессовых условиях. Проблема исследования и изучения здоровья в профессиональной деятельности в современной психологии находится на стыке двух научно-практических направлений: психологии труда и психологии здоровья. Психология труда - это система психологических знаний о труде как о деятельности и о трудящемся человеке как о ее субъекте. Психология здоровья - это система психологических знаний о причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Актуальность проблемы сохранения здоровья в профессиональной деятельности подтверждается результатами ряда исследований, а именно:

- показано, что профессиональная деятельность оказывает одно из наиболее существенных воздействий на состояние физического и психического здоровья и влияет она неоднозначно: то есть может его, как ухудшать, так и улучшать;
- существуют группы т.н. «профессионального риска» или стрессогенные профессии, которые предъявляет к физическому и психическому здоровью профессионала повышенные требования, обусловленные как содержанием труда, так и его условиями;

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