

**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

Тому ходьба – ефективний і зовсім безкоштовний вид фізичної культури. Не вимагає взагалі ні яких витрат ні на устаткування, ні на екіпірування. Для ходьби не потрібно виділяти спеціальне місце і час, а в процесі ходьби можна займатися різними приємними і корисними речами, наприклад, обмірковувати прочитану лекцію йдучи в напрямку дому або спортзалу, прогулюючись ввечері з родиною після важкого робочого дня і обмінюючись позитивними емоціями відволікаючись від денної міської напруги. Постарайтеся зробити так, щоб процес ходьби був не тільки корисним, але й приємним. Цю задачу полегшить гарний маршрут: безпечний, по можливості, зелений, що радує око. Але час від часу змінійте «траєкторію руху». У нас час більшість людей мало рухомі. Вони ходять пішки від автостоянки чи автобусної зупинки до своєї установи. Від робочого столу до буфету чи кафетерію. Навіть молодь не дуже тішить себе фізичними навантаженнями. А недолік рухів як ми вже знаємо погано позначається і на стані здоров'я, і на можливостях молодшої людини у всіх сферах життя.

Медичні дослідження також показують, що фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм молодшої людини про серцевих захворюваннях. Рухова активність – ось у чому річ для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я і гарного самопочуття.

ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я

**Шевченко А.О., студентка IV курсу факультету ТОПта ХЕ
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Спосіб життя являє собою основну діяльність людини, куди входить трудова, соціальна, психоінтелектуальна діяльність, рухова активність, спілкування і побутові взаємини. Значний внесок у визначення структури способу життя зробив російський академік Ю. Лісіцин (1987). Поряд із виробничою, соціальною та фізичною активністю було сформульовано й доведено роль так званої медичної активності та діяльності в побуті. Визначення основних блоків, аспектів способу життя й математико-статистична оцінка ваги кожного з них дали змогу побачити й показати їхнє значення для здоров'я.

Цілий ряд комплексних соціально-гігієнічних досліджень українського ученого Г.В. Апанасенка присвячено вивченню різних чинників, що впливають на здоров'я. Вони показали, що вплив способу життя на показники здоров'я не викликає сумніву.

Зарубіжні та вітчизняні дослідники підтвердили опубліковану Ю. Лісіциним формулу – модель зумовленості здоров'я, яка отримала широке визнання не лише в колишньому СРСР, а й за рубежом, а потім була прийнята ВООЗ. У ній питому вагу чинників способу життя в зумовленості стану здоров'я оцінено в 50...55 % (за даними захворюваності на популяційному рівні); довкілля – у 20...25 %; спадкових чинників (генетичний ризик) – 15...20 %; а служби охорони здоров'я – всього у 8...10 %.

Тобто, не існує фатальної неминучості захворіти лише на тій підставі, що хворіли наші батьки, предки. І навіть вплив довкілля не настільки загрозливий, якщо ми ведемо здоровий спосіб життя, від якого аж на 50...55 % залежить стан здоров'я.

Сучасний російський психолог професор В. Гарбузов на основі вивчення спадщини давньої медицини Індії, Китаю й Тибету, праць Гіппократа, Галена й Авіценни, на основі досягнень сучасної психології та медицини дійшов висновку, що люди мають різний резерв здоров'я, який генетично закладено в кожного при народженні. Тому одні індивіди мають сильний енергопотенціал, інші наділені могутніми захисними силами, а

ще інші – слабкими. І слабкий повинен берегти себе, бо йому не пробачаються найменші помилки у способі життя. Кому відпущено мало сил, той має витратити їх економно. Одна людина за своєю природою має всі передумови для довгого життя, інша – ні, й тому їй потрібно боротися за довголіття. Це треба розуміти всім, особливо молодим людям.

Можна зробити ще один принциповий висновок: здоровим, здатним прожити довге повноцінне життя буде лише той, хто живе у злагоді зі своєю натурою, хто йде шляхом, визначеним для нього природою, його нахилами й можливостями. Це все необхідно знати, враховувати, обираючи мету, професію, спосіб життя, а разом з цим і свою долю, оскільки платня за життя всупереч здоровому глуздові – хвороби.

Мудро обраний шлях забезпечує й слабкий від народження людині здоров'я та довге, гідне життя. Водночас життя, не узгоджене з потребами індивіда, з раціональним здоровим способом існування, скорочує роки людини, навіть наділеної від природи високою стійкістю.

Навернути дорослих на стежину здорового способу життя непросто: вони здебільшого приходять до нього самостійно, спробувавши і відчувши позитивні зміни. А якщо ці поняття прищеплюватимуться дитині змалечку, для неї іншого шляху просто не існуватиме.

Науковий керівник – д-р. техн. наук, проф. Сімахіна Г.О.

ВПЛИВ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ НА НАСТРІЙ І СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Пендюр М.Ю., студентка IV курсу факультету ТОПта ХЕ
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Навколишні кольори і звуки можуть викликати стрес у нашому житті, так і пом'якшувати його, причому часто настільки невловимим чином, що все це відбувається підсвідомо. Хоча вивчення реакцій організму на колір досі знаходиться у зачатковому стані, останнім часом учені зробили кілька дивовижних відкриттів. Вони виявили, наприклад, що червоний колір є збуджувальним і стимулювальним. Він може зумовити виникнення аномалій хвиль головного мозку, схожих на епілептичний напад. Експеримент, виконаний у британському університеті, показав, що студенти, котрі сиділи під лампою червоного світла, уклали більш ризиковані пари, ніж студенти, що сиділи під лампами синього кольору.

Ці та інші відкриття стимулювали учених дослідити вплив кольору і світла на здорових людей. Більшість результатів цих досліджень дає можливість передбачити, що фізіологічні реакції на стрес, наприклад, кров'яний тиск, пульс і параметри хвиль головного мозку – змінюються практично у тій же послідовності, в якій відбувається зміна впливу світла, що діє на людину від червоного, найбільш стимулювального, до синього, найменш стимулювального.

Людина сприймає колір як хвилі з певними характеристиками, що викликають резонанс у всіх клітинах тіла. Вплив кольорової гами буває надзвичайно сильним. Наприклад, оранжевий колір – надагресивний. Він дуже швидко втомлює сприйняття. Його використання у квартирі та у кімнатах гуртожитку небажане. Жовтий колір – весе-

З М І С Т

РОЗДІЛ 1 – ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A PROMOTION TO A HEALTHY LIFESTYLE MONITORING OF STUDENTS PHYSICAL EFFICIENCY (BEEP-TEST) Nestorova D., Zadarko E., Karaslavova E., Koleva T.....	4
PHYSICAL EDUCATION IN AID OF HEALTH EDUCATION USING THE TEST «SF-36» AS A MONITORING OF THE HEALTHY CONDITION OF STUDENTS Nestorova D., Koleva T.....	5
ЗНАЧЕННЯ ІГРОТЕРАПІЇ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ Лупаренко С.Є.....	6
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Онищук С.О.....	7
ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я Шевченко А.О.....	9
ВПЛИВ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ НА НАСТРІЙ І СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Пендюр М.Ю.....	10
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ Гончаренко А.П.....	11
ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ Кравчук О.С.....	12
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СТАРТ ДЛЯ КАР'ЄРИ МЕНЕДЖЕРА Скрипніченко В.О.....	13
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА Проваторова С.И.....	14
ДЕРЖАВНА ПІДТРИМКА ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Павленко О.П.....	15
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Примачик Є.А.....	17
ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ СЕРЕД МОЛОДІ Нестеренко А.С.....	18
ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я И УСПЕХА МОЛОДЕЖИ Гаевская Н.В., Билюк Е.В.....	19
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ Кіщенко А.....	20

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