

**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**

хворюваності серед студентів, але чіткого зв'язку з цього показника з якості харчування не виявили.

Наукові керівники: викладач-методист – Бурих С.М.,  
викладач – Кануннікова Т.М.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА МОЛОДЕЖИ**

**Гаевская Н.В., Билук Е.В., студенты V курса факультета ТЗХКПКиБ  
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Понятие «здоровый образ жизни» каждый человек воспринимает по-своему. Многие люди считают что если они не курят, не употребляют алкоголь и по их мнению «правильно питаются» – то это уже и есть здоровый образ жизни. Но на самом деле здоровый образ жизни заключается в укреплении здоровья, а не только поддержании его постоянных функций жизнедеятельности.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 70 % именно от образа жизни, на 18 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 12 % – от здравоохранения.

В современной литературе часто указывается на недостаток здоровья подростков, что не может не отражаться на их учебной деятельности. Эти отклонения специалисты связывают, прежде всего, с условиями окружающей среды и отсутствием психологических установок на здоровый образ жизни молодежи. К последнему следует отнести раннее курение, употребление спиртных напитков, наркоманию и токсикоманию, нерегулярное и экологически неправильное питание. Что в последствии приводит к большинство психических, нервных и гормональным расстройствам, многим сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушением обмена веществ, болезни крови, органов пищеварения, костно-мышечной системы, мочеполовой системы, осложнением репродукции населения. В следствии все эти причины приводят к снижению продолжительности жизни.

Степень оздоровительного или болезнетворного влияния окружающей среды, качества жизни на организм во многом зависит от личности конкретного человека, индивидуального образа жизни, привычек и интересов. Даже окружающая нас экологическая обстановка всецело зависит от нас самих

Общество, развивая социальную систему, решая энергетические, сырьевые, экологические проблемы, оказывается само под воздействием данных факторов окружающей среды. При этом люди могут создавать комфортные условия для существования, искусственную среду обитания, повышать нравственный, духовный, культурный уровень человеческой личности или создавать экстремальные условия для здоровья и жизни человека. Прежде всего необходимо воспитание здорового образа жизни. И каждый человек должен начать с себя, так как в последующем свое воспитание мы передаем будущему поколению. Необходимо проведения различных мероприятий для морального воспитания молодежи, улучшения различных сфер социальной жизни.

Здоровий образ життя допомагає нам виконувати наші цілі і задачі, успішно реалізовувати свої плани, справлятися з труднощами, а якщо придется, то і с колосальними перевантаженнями. Крепкое здоров'я, підтримуване і укріплюване самим чоловіком, дозволить йому прожити довгу і повну радістю життя.

Научний керівник – канд. техн. наук, доцент Овсянникова Л.К.

## **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ**

**Кіщенко А., студент II курсу факультету ТВКПіТ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Число людей у нашій країні, чия праця зазвичай зветься сидячою, стабільно зростає і вже досягло близько 50 % від усього працездатного населення. З одного боку, можна тільки порадіти за те, що багато співвітчизників працює в прийнятних умовах, теплі і комфортно. А з іншого, на жаль, мало хто з них приділяє належну увагу своєму здоров'ю. Малорухливий восьмигодинний робочий день, ще більш малорухливий відпочинок, смачна, але жирна їжа в поєднанні призводять до дуже сумних наслідків.

Для підтримки здоров'я достатньо активного відпочинку на свіжому повітрі у всі пори року. Одним із засобів такого відпочинку є спортивний туризм.

Тривалі фізичні навантаження, пов'язані з ходьбою або сходженням на гори, з пересуванням на лижах або велосипеді, з перенесенням вантажів, з веслуванням, розвивають нові рухові навички, а перебування на відкритому повітрі в будь-яку погоду сприяє загартовуванню організму. Похідні умови, сон під відкритим небом, зміна вражень, пригоди і несподіванки, якими так багаті подорожі, – все це добре діє на нервову систему.

Недалекі туристські прогулянки можна здійснювати у вихідні дні, вирушаючи в подорож рано вранці в суботу, або напередодні вихідного дня, з тим щоб ночувати за містом. Попередньо потрібно правильно вибрати маршрут, щоб він проходив по мальовничій місцевості і був по можливості кільцевим, щоб не повертатися назад по вже пройденому шляху.

Рухова активність робить позитивний вплив на здоров'я і красу, фізичні вправи «шліфують» фігуру, сприяють гармонії рухів, створюють запас сил.

Дефіцит рухової активності робить згубний вплив на здоров'я і красу. Вчені встановили, що якщо людина не займається активними фізичними вправами, то після 25 років вона різко втрачає фізичні якості - силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. У той же час, у тренуваних людей подібних змін, як правило, не спостерігається аж до 60 років. Рухатися, відчувати легкість у всьому тілі, стимулювати нервові рецептори і капіляри, щоб зберегти високий тонус шкіри, поліпшити обмін речовин – значить продовжувати своє активне життя.

Піший туризм відіграє дуже важливу роль у профілактиці хвороб серця. Вже давно доведено, що люди, які ведуть активний спосіб життя, старіють повільніше, ніж люди з шкідливими звичками і пасивним способом життя. Це відбувається тому, що імунна система таких людей знижує свою активність більш повільно. Фактично, бездіяльність прискорює процес старіння, отже, регулярна рухова активність дуже важлива

## 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