

**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

фізкультурно-спортивної діяльності, і стимулювати в ньому здатність активно реагувати на виховний вплив, тобто справді бути суб'єктом конкретної педагогічної ситуації. У процесі виконання вправ має формуватися стійкій позитивний досвід, а це дієвий засіб оптимізації та стимулювання самостійних занять.

Науковий керівник – ст.викладач Волкова Т.В.

СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

**Узоєва Д.Д., студентка III курсу факультету ТiEXПiPKЗ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Установлено щорічне зростання захворюваності студентів в першу чергу на хвороби шлунково-кишкового тракту, верето-судинної дистонії, порушення стану хребта, що вимагає використання комплексного підходу до їхнього оздоровлення.

Стан здоров'я та проблема оздоровлення студентів спеціальної медичної групи турбують багатьох дослідників, що викликано щорічним зростанням кількості студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Така ситуація характерна для усіх вузів України, а головними причинами є погіршення якості та прискорення темпів життя, збільшення частоти стресових ситуацій поряд із 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. Однак, більшість авторів лише вказують на погіршення стану здоров'я студентів, але недостатньо досліджують результати впливу оздоровчих фізичних методів.

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

Всього було обстежено 122 студентів спеціальної медичної групи. Найбільша частка (51,76 %) студентів мають порушення вегетативної регуляції тонуусу кровонесних судин (ВСД). На другому місці по частоті – порушення постави, частіше всього вони представлені сколіозами. На третьому – запальні процеси нирок.

За результатами медичного огляду, враховуючи медичні показники, фізичну підготовку, стать, здійснювали розподіл студентів у спеціальні медичні групи і лікувальну, які спеціалізувалися по використанню різних форм оздоровчої фізичної культури, як найбільш ефективного шляху оздоровлення, а також виховання здорового способу життя. Усі студенти вивчали теоретично і практично використовувати спеціальні методики лікувальної фізичної культури на заняттях фізичної культури під керівництвом викладача. Результати дослідження фіксували в щоденниках самоконтролю.

Отже, головні напрямки оздоровчої та профілактичної роботи визначаються врахуванням частоти патології, що зустрічається.

Дослідження вчених показують, що найбільш високий рівень надійності здоров'я забезпечують оздоровчі заняття зі спрямованістю засобів тренування на розвиток і збереження витривалості, гнучкості, швидкості, силових і швидко-силових якостей. Рівень здоров'я студентів при такій організації занять у віковому діапазоні 17-22 років значно перевищує рівень здоров'я осіб, які застосовували лише один вид спор-

ту. При перевазі використання різних видів односпрямованих навантажень у віковому діапазоні рівень здоров'я знижується.

Тому поряд зі спеціальними лікувальними вправами ми використовували вправи на тренування витривалості, гнучкості та швидко-силових якостей, враховуючи індивідуальні можливості хворого студента. Окрім того, використовували наступні методи оздоровлення: теоретичне вивчення причин хвороби і шляхів оздоровлення; комплекс гімнастичних оздоровчих вправ за програмою, розробленою для кожної групи з врахуванням індивідуальних особливостей здоров'я студента; дотримання здорового способу життя; дієтичне роздільне харчування; методи профілактики і зняття стресу.

Науковий керівник – ст.викладач Сергеева Т.П.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА

**Молчановская А.С., студентка III курса факультета ТВКПиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

В настоящее время состояние здоровья молодого поколения вызывает большую тревогу. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата среди студенческой молодежи, одно из первых как по частоте, так и по сложности патологических изменений занимает сколиоз. Это одно из самых распространенных заболеваний позвоночника, которое представляет собой стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения. Научные работы доказали, что у 86% детей школьного возраста выявляются симптомы, которые указывают на наличие нарушений в позвоночнике. На протяжении жизни у одних эти симптомы исчезают, у других трансформируются в сколиоз, кифоз.

Самая распространенная причина возникновения сколиоза - длительное сидение за столом. Основной фактор риска развития сколиоза при сидении - это необходимость нагибаться. Наклон вперед особенно вреден для позвоночника, так как вероятность ущемления межпозвоночных дисков в такой позе возрастает в несколько раз. Многочасовое сидение за письменным или компьютерным столом очень характерно для студенчества.

Ни для кого не секрет, что движение — жизнь, это значит, что человеку исключительно важно постоянно находиться в движении. Причем это не обязательно должны быть тяжелые нагрузки и интенсивные занятия спортом, достаточно выбрать для себя наиболее подходящие упражнения и соблюдать регулярность их выполнения. Регулярные физические упражнения укрепляют связки и сухожилия, повышают упругость и выносливость мышц, способствуют формированию красивой осанки и спортивной, подтянутой фигуры.

Для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в том числе и опорно-двигательной системы, физическая культура в нашем ВУЗе осуществляется в специальных медицинских группах. Практические занятия в этих группах проводятся с учетом работоспособности и функциональных возможностей студентов по стандартной схеме, однако от обычных занятий имеют свои принципиальные особенности. К каждому студенту специальной медицинской группы находится индивидуальный подход,

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