

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

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

Андрєєва О.С., студентка III курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій

Здоровий спосіб життя – це характер життєдіяльності людини, спрямований на формування, збереження, зміцнення здоров'я, відновлення і передачу здоров'я подальшому поколінню.

Саме оздоровчий повільний біг – найбільш ефективний і доступний засіб збереження здоров'я. Тривалий біг у рівномірному й середньому темпі значно стимулює діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Споживання кисню під час бігу збільшується у декілька разів. Для забезпечення підвищеного рівня споживання кисню серце під час бігу переганяє кров у об'ємі, який у декілька разів перевищує об'єм у спокійному стані, покращує його діяльність і підвищує тонус серцево-судинної системи.

Заняття оздоровчим бігом мають оздоровчий ефект тільки при виконанні таких методичних вимог:

- 1) займатися оздоровчим бігом необхідно свідомо і активно, тобто розуміти спільну мету і завдання зайняття, аналізувати і контролювати свої дії;
- 2) займатися систематично, тобто дотримуватися послідовності, регулярності занять, оптимально чергувати фізичні навантаження і відпочинок;
- 3) правильно дозувати фізичні навантаження з урахуванням віку, стану здоров'я, фізичної підготовки, індивідуальних особливостей;
- 4) займатися безперервно і довгостроково, тобто проводити заняття як багаторічний процес, зберігаючи спрямованість на оздоровчий ефект;
- 5) поєднувати біг із іншими фізичними вправами;
- 6) дотримуватися правил особистої гігієни.

Біг – це, як правило, тренування на свіжому повітрі, завдяки чому велика кількість кисню проходить через легені і збагачує кров. Зайняття оздоровчим бігом бажано проводити в парку, сквері, на стадіоні, набережній або на тихій вулиці. Не рекомендується бігати вздовж доріг і міських вулиць із інтенсивним рухом транспорту, де в повітрі міститься велика кількість вихлопних газів.

Під час бігу доступні рівномірні, тривалі, легко регульовані і досить відчутні навантаження. Можливість дозувати навантаження робить оздоровчий біг доступним для самостійного заняття.

Розпочинаючи заняття, дуже важливо освоїти основи методики оздоровчого бігу, правила дозування фізичного навантаження, особливості техніки оздоровчого бігу, особистої гігієни, специфіку самоконтролю, вибрати з даної кількості розроблених і апробованих фахівцями програм прийнятну для себе і постаратися послідовно її реалізувати.

Доведено, що оздоровчий біг інтенсифікує не лише фізичну, але й духовну діяльність в усіх сферах життя, формує значною мірою духовні потреби.

Критеріями дозування фізичного навантаження при занятті оздоровчим бігом є: тривалість бігу; інтенсивність (швидкість) бігу; дистанція; кількість спеціальних вправ, кількість повторень кожної вправи і темп виконання.

Оздоровчий біг є виключно ефективним засобом зміцнення здоров'я, гартування, розвитку фізичних і психічних якостей, рухових навичок, необхідних для життєдія-

льності і професійної праці. Регулярне заняття оздоровчим бігом позитивно відображається на фізичному і психічному стані студентів. Тому рекомендується регулярно займатися ним самостійно з урахуванням стану свого здоров'я.

Науковий керівник – канд. наук з фіз. виховання, доцент Халайджі С.В.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Білан В.В., Вічвінська В.С., студентки IV курсу факультету ПХРГІТБ
Одеська національна академія харчових технологій**

Раціональне харчування є одним із найважливіших факторів, що впливає на здоров'я та життєдіяльність молоді. Як відомо, в основі раціонального харчування співвідношення білків, жирів та вуглеводів повинно складати 15 % – 30 % – 55 % добової калорійності їжі, яка споживається. В середньому добове споживання енергії юнаків складає – 2700 ккал, у дівчат – 2400 ккал. До речі, потреба в енергії населення південних регіонів на 5-10 % нижча. Калорійність раціону на 1400-1600 ккал забезпечується за рахунок вуглеводів (350-450 г), 600-700 ккал – за рахунок жирів (80-90 г), 400 ккал – за рахунок білків (100 г).

Для студентської молоді проблема харчування стоїть дуже гостро. Поширення серед студентства таких хвороб, як гастрит, коліт, виразка шлунка, порушення обміну речовин, зниження імунітету свідчать про серйозні недоліки в харчуванні.

Метою нашого дослідження було вивчити, що входить в раціон студентів старших курсів Одеської національної академії харчових технологій. Цією метою було проведено вибіркоче анкетування 100 студентів 4, 5 курсів ОНАХТ. В анкетуванні взяли участь дівчата та хлопці у віці 20–22 роки. Студенти відповіли на запитання щодо кількості прийомів їжі на добу, найменування та приблизної маси продуктів, що вживаються. Проаналізувавши отримані дані, треба зазначити, що 32 % опитаних харчуються 4 рази на день, 61 % – 3 і рази на день, інші – менше, ніж 3 рази. Проблема полягає в тому, з чого складається добовий раціон харчування студента. Значна кількість студентів (32 %) нехтує повноцінним сніданком, вживаючи тільки каву або чай, а 46 % у харчуванні віддають перевагу бутербродам із ковбасою та їжі із фаст-фудів. 20 % взагалі не вживають перших страв під час обіду. 10 % повністю відмовились від м'яса. 12 % – вживають їжу вночі.

Середньодобова кількість калорій складає 1500 ккал. При цьому споживання білків у середньому становить 65 г, жирів – 70 г, вуглеводів – 180 г. Таким чином, студенти не доотримують необхідної кількості білків, жирів та вуглеводів. Білків менше на 35 %, жирів – на 22 %, вуглеводів – на 55 % від норми.

Такі похибки в харчуванні в період росту та розвитку молодого організму призводять до порушення роботи органів кишково-шлункового тракту, зниження працездатності, розумової активності, погіршенню засвоєння навчального матеріалу, збільшенню втомлюваності, різним порушенням психоемоційного стану (стреси, неврози) тощо.

Із метою покращення якості харчування студентів пропонується:

МЕНТАЛЬНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАПРЯМКУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	
Кочерга Є.В.....	19
ПРОБЛЕМА СУТІ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я	
Мазур А.В.....	20
ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ОБ ЭТИОЛОГИИ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА	
Кудрявых Т.В.....	21
УПРОВАДЖЕННЯ ЗАХОДІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ (ПОЧАТОК ХХ ст.)	
Лупаренко С.Є.....	22
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА	
Крушельницкий Д.О.....	23
О ПРОБЛЕМАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Смаль М.....	24
УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	
Онищук С.О., Чігідзе Л.М.....	26
ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ УЧБОВОМУ ЗАКЛАДІ	
Павлюк А.А.....	27
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ	
Плохотнюк М.М.....	28
О ПОНЯТИИ И СУЩНОСТИ ЗДОРОВЬЯ	
Семенчук О.В.....	29
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Трегуб В.Л., Трегуб П.О.....	30
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ	
Андреева О.С.....	33
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Білан В.В., Вічвінська В.С.....	34
ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ. РУХ ГРУПИ НА МАРШРУТІ	
Болгомагіс Д.В.....	35