

**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

ними жах. Нестача природної для дітей активності (ігрової) збіднює їхнє емоційне життя, призводить до ранньої та однобічної інтелектуалізації психіки. Втрата навичок колективної дитячої гри спричинює розвиток у дітей страхів і тривожності.

Таким чином, вдало підібрані ігри для дітей, які спрямовані на різнобічний вплив на особистість (як фізично, так і розумово й емоційно), сприяють формуванню здорової дитини, що є надзвичайно актуальним у сучасних умовах.

Науковий керівник – д-р пед. наук, професор О.М. Іонова

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Онищук С.О.

Одеський інститут фінансів «УДУМТФ» м. Одеса

Розроблена система досліджень і інформації студентів о здоровому способі життя, щодо здорової молоді України і в за голому, для подальшого існування та розвитку здорової людини в цілому. Студентської молоді ще треба мати час і вміння знаходити корисну інформацію для себе.

У нашому сучасному житті дуже багато цікавого і нового що стосується студентської молоді в цілому. Це зовсім другий світ для молодих людей і з якого не зовсім хочеться виходити дуже рано, це стосується закінчення Вузу, і пронести свою молодість до дуже глибокої зрілості. І так спілкуючись зі студентами різних вищих закладів, я розумію, що в цілому вони не дуже, але хочуть вести здоровий спосіб життя, і займатися спортом, і не мати тютюнової та алкогольної залежності, але й ще хочеться все спробувати бо ти молодий. Але, я також думаю, що в цілому це стосується нашого суспільства і залежить від оточуючих нас рідних і друзів тощо, це ж треба мати дуже велику силу волі.

Для того щоб бути здоровим треба мати багато вільного часу від занять, роботи та спілкування з друзями. Давайте поміркуємо, що для здорового способу життя для звичайної людини як і для студентської молоді потрібно всього правильне харчування, здоровий сон, ранкова зарядка, не бути залежним від будь якої поганої привички, вміння і мати відпочинок і саме головне мати на все це здоров'я.

Саме просте, що ми повинні з вами знати і всі знаємо, це те, що рух – це наше здоров'я. Філософськи принципи – рух як засіб існування матерії, а життя – це рух мають реальне втілення в біологічному світі у житті студентів. Мускулатура опорно-рухового апарату і внутрішніх органів забезпечує цю механічну форму руху, а саме рух обґрунтовує необхідність існування мускулатури і систем її забезпечення, тобто вісцеральних систем. До найважливіших факторів формування здорового способу життя як студентської молоді, так і людини, належать фізична активність і загартування організму.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. А також, найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму.

Біг є природним руховим актом, що супроводжує людину протягом усього її розвитку. Він з усіх видів спорту має найбільший сприятливий вплив на серцево-судинну систему в цілому, при ньому зростає життєва ємність легенів, покращується обмін речовин, вдосконалюється робота м'язової системи ц ендокринного апарату. В результаті підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу зовнішнього середовища.

Люди, а в нашому випадку студентська молодь, які ведуть малорухливий спосіб життя, в подальшому накопичують для себе такі хвороби, як гіпертонічна криза, атеросклероз, цукровий діабет, що на даний час все частіше можна зустріти вже в молодому віці, схильні до ожиріння. Біг є гарним засобом психофізичної саморегуляції, використовується для боротьби з нервовою перенапругою і шкідливими звичками, що на даний час дуже модно серед студентської молоді.

Необхідно пояснити початківцям у фізичній культурі, а по першу чергу тим молодим людям, які не відвідували заняття з фізичного виховання з будь яких причин, що перед тим, як зайнятися бігом, доцільно почати з дозованої ходьби, яка повинна стати формою фізичних вправ, а не прогулянкою, тому в ходьбі важливі заздалегідь намічені ритми руху: загальна відстань, довжина і частота кроку, частота і тривалість періодів відпочинку. Частота заняття не менше трьох разів у тиждень. Перехід від дозованої ходьби до бігу підтюпцем здійснюється поступово.

При цьому слід зазначити, що втомленість – нормальне фізіологічне відчуття, що сигналізує про необхідність відпочинку і профілактики перевтоми. У той час відпочинок – це не пасивне лежання, розслаблення (останнє необхідне при фізичній і психологічній перенарузі). Найкращим видом відпочинку є зміна виду діяльності, тому що втомленість найшвидше починає розвиватися в центральній нервовій системі.

Як я вже казала вище найпоширенішим і найпотужнішим видом рухової діяльності людини є ходьба, її можна використовувати у щоденному житті людини, а також студентської молоді будь-якого віку, з різним рівнем фізичної підготовки і стану здоров'я, її не застосовують лише для хворих з постільним режимом, але на реабілітаційному етапі ходьба відіграє важливу роль у процесі видужання і пристосування організму до звичного об'єму фізичної діяльності.

Після закінчення ходьби або бігу для відновлення функцій дихання, кровообігу, нормалізації енергетичного обміну в м'язах не слід раптово переходити до стану повного покою. Необхідно протягом 5-6 хвилин рухатись повільніше – ходьбу закінчувати у значно повільнішому ритмі, а біг завершувати ходьбою.

Про користь ходьби відомо давно. Підраховано, що міський житель XIX століття протягом дня робив близько 300 тисяч кроків, тепер же міський житель і 10 тисяч кроків не набирає (сім-вісім кілометрів) – мінімальна норма, що зберігає тренуваність серцево-судинної, м'язової і дихальної системи, хоча все це на даний момент все ж залежить від студентської молоді і людини в цілому, від її роду діяльності і житті в цілому, на передодні спілкуючись з товаришем, він мені повідомив що за один робочий день він пройшов на території своєї роботи, аж 17 кілометрів, дійсно втома велика, але це ж для свого здоров'я, було бажання та можливість.

У нашому сучасному житті дуже багато нових спортивних майданчиків, залів, клубів, тренажерних залів і тощо, але ж це треба мати дуже велику силу волі для того щоб бути здоровим, гарним та ще й освіченим студентом. Більш того треба мати дуже і дуже багато вільного часу, розтрат коштів, тому я бажаю вам знайти себе в тому чи іншому виді фізичної діяльності.

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

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