

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., University of Food Technology, Plovdiv, Bulgaria
Zadarko E., Rzeszow University, Physical Education Department, Poland
Karaslavova E., University «Paisii Helendarski», Plovdiv, Bulgaria
Koleva T., Agricultural University, Plovdiv, Bulgaria

The necessity to implement preventive actions is a result of the fact that cardiovascular diseases are still the main cause of death. It should be noted that in 2004, Bulgaria was the country with the highest level of deaths caused by blood vascular diseases in the European Union. There is subordination between the rating of cardiovascular diseases, the studied nationality and the problem of physical efficiency.

The aim of the study was to establish the state of physical efficiency of the Bulgarian students as part of health promoting.

To achieve this objective, we had to fulfill some of the following basic tasks: Assessment and analysis to register results of the cardio-respiratory fitness of Bulgarian students. Compare the data gathered from the Bulgarian students with similar results taken from students from the former eastern block – Poland, Slovakia, Romania.

The method of determining the state of the cardio-respiratory system of the students that was used was: standard beep-test (Beep test). It has to be emphasized that the registered results about the condition of the cardiovascular system, as an indirect measurement of cardiovascular fitness through the 20-m shuttle running test, are substantiated by World Health Organization data and reports.

The study of the physical performance (physical efficiency) of students was conducted at the University of Food Technology and the Agricultural University in Plovdiv in the period between 2008 and 2012. A total of 415 students were examined with a total of 758 observations. The total number of students tested through the Beep-test is 4770 from Poland, Slovakia, Romania and Bulgaria, where the dominant students are female in all the countries.

There are excellent and superior results in the observed countries, except Bulgaria, for both genders. We can also say that there is a similar physical efficiency between the tested students from Poland and Slovakia. Romanian students have stable data of cardiovascular capacity with the similar result for good, excellent and superior rate for both female and male students. Unlike other nations, where over 90 % of the subjects showed a level of cardio-respiratory system of above-average to excellent values, over 80 % of male and 90 % of female Bulgarian students displayed very poor indicators of physical endurance, and respectively the systems responsible for implementing the test, namely cardiovascular and respiratory. Unfortunately, these data are positively correlate to the health status of the Bulgarians with one of the highest ratings for cardiovascular diseases – country rate for Bulgaria is 11 (World's highest country rate is 14). Bulgaria is the country with the lowest level of physical efficiency and the highest burden of cardiovascular diseases.

The effect of our sports-and-pedagogic work has to be improved by means of adequate content in accordance with the efficiency, motor and theoretical experience of students referring to their physical culture and healthy lifestyle since the health condition is a key factor in achieving happiness and high-quality life.

PHYSICAL EDUCATION IN AID OF HEALTH EDUCATION USING THE TEST «SF-36» AS A MONITORING OF THE HEALTHY CONDITION OF STUDENTS

Nestorova D., Senior Lecturer Dr. University of Food Technologies, Plovdiv, Bulgaria

Koleva T., Senior Lecturer Dr. Agricultural University, Plovdiv, Bulgaria

The hypothesis in this study is based on the assumption that the existence of theoretical knowledge related to the characteristics of students' lifestyle (healthy and unhealthy) and a presentation of methods for testing and self-diagnosis of their health status would have a positive influence not only on their motivation for the mandatory sports activities in the University, but it would support a continued interest in permanent physical activity and striving for a healthy lifestyle.

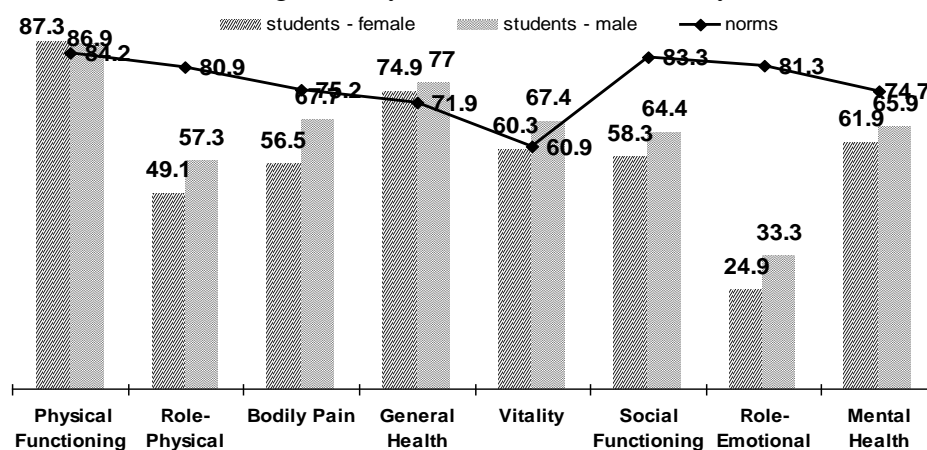
In this context, the aim of this study was raising health awareness of students from different universities in Plovdiv by presenting the theoretical knowledge and self-assessment methods in the mandatory classes in physical education.

To achieve the objective, the following tasks were executed: 1. Development of a basic theme for a healthy lifestyle. 2. Diagnosis of the psycho-physical condition of the students through the SF-36 survey.

A survey – carried out by means of the SF-36 Health Survey. One of the widely used tests for assessing the health-related quality of life (HRQOL) is the SF-36 Survey.

The knowledge presented in the mandatory physical education classes for increasing the health competencies of the students are included the ways of living (Healthy and unhealthy lifestyle), presented within 15 minutes in 30 regular classes. At the end of the semester we conducted the SF-36 test.

The results give us a reason to presume that the respondents have strong or too continual emotional problems. It is known that to a higher degree the mental health depends on the extent of the positive feelings people experience, and it is of great importance for the general wellbeing and prosperity. Unfortunately, mental health is not given as much attention as the physical condition, and often the problems connected to mental health are widely and systematically underestimated and ignored by the individuals in society.



It is necessary to take into deep consideration the work in the field of health education as part of physical education at all educational levels, which is an important factor for primary health care prevention.

There are many factors that are directly or indirectly related to and influence the psychophysical condition of man (healthy lifestyle, socio-economic and ecological environment, etc.). However, the complex and positive impact of physical activity remains undoubted.

ЗНАЧЕННЯ ІГРОТЕРАПІЇ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ

**Лупаренко С Є., канд. пед. наук, доцент, докторант
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків**

У психотерапії існує розділ – «ігротерапія», що присвячений питанням використання гри як сильної форми впливу на дитину і сприяє подоланню її психологічних і соціальних труднощів, які перешкоджають особистому й емоційному розвитку. Дитина, з якою з дитинства багато грають, швидше стає самостійною, оскільки з часом сама починає вигадувати собі заняття й ігри.

Однак діти зараз не бажають виявляти активність, вигадувати нові ігри або видозмінювати наявні. Часто можна спостерігати ситуацію, коли збирається декілька родин з маленькими дітьми, і замість того, щоб побігати, погратися один з одним у звичайні дитячі ігри (хованки, піжмурки тощо) або з тваринами, діти сваряться через те, хто буде гратися за комп'ютером. На жаль, батьки теж це підтримують, адже, на їхню думку, дитина за комп'ютером рідко відволікається і з нею не може нічого поганого трапитися, а отже, у батьків є вільний час для своїх справ. Але на нашу думку, за цим ховаються звичайні лінощі, егоїзм, небажання займатися власними дітьми і незацікавленість у їхньому подальшому розвитку.

На думку більшості психологів, для розвитку розумових здібностей дітей краще за комп'ютер підійдуть звичайний конструктор або пластилін (як варіант тісто або віск), які також розвивають дрібну моторику рук. У грі ініціатива на 90 % повинна належати дитині і лише на 10% визначатися побудовою іграшки. Але, на жаль, у комп'ютерних іграх майже все вирішує машина, оскільки «навчальні» ігри та іграшки, які вміють говорити, співати, танцювати, указують дитині, що їй треба робити і на які кнопки тиснути. Проте саме цього треба уникати, бо дитина повинна сама вирішувати, як себе має «поводити» іграшка.

Шаради, кольорові ігри, піклування за тваринами й ляльками – усі ці ігри позитивно впливають на психіку дітей. Завдання на кмітливість є нешкідливими, але часто діти не можуть зупинитися і продовжують думати над розгадкою чергової таємниці, відволікаючись від уроків, тому для розваг потрібно вводити обмеження в часі. Проте від війн і «стрілялок» у віртуальному світі дитину необхідно обмежити повністю. Звісно, стратегія покращує логічне мислення, але лише в тому випадку, якщо вона впливає на дитячий мозок не довше години на день.

Важливо зазначити, що комп'ютер, разом із телебаченням, посилюють свій вплив в умовах урбанізації, коли зростає темп життя, і люди все більше віддаляються від природного середовища існування. Унаслідок цього сучасні міські діти майже позбавлені можливості самостійно організовувати свій вільний час поза домом, гратися в колективні дитячі ігри, відлучатися з друзями за межі свого двору, відвідувати разом із ними традиційні «заборонені» місця (наприклад, дахи будинків), переповідати в колі однолітків традиційні «страшилки» і переживати разом з іншими дітьми викликаний

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 та 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 напрямок 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 змінюйте «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, їй 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, укладали 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-

лий, активний, сприяє спілкуванню. Чудовий вибір для робочих кімнат гуртожитку та кухні. Зелений колір найбільш придатний для тих місць, де ви працюєте.

Про лікувальні властивості музики було відомо давно. Ще у VI столітті до н.е. давньогрецький мислитель Піфагор застосовував музику у лікувальних цілях. Древні вважали, що музика усуває відчуття страху, злості і ненависті. Жорж Санд писала композитору Мейєрберу, що музика лікує від депресії краще, ніж лікар.

Мелодії, що приносять людині задоволення, створюють приємний настрій, уповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, знижують артеріальний тиск, розширюють судини. Коли ж музика роздратовує, пульс частішає, сила серцевих скорочень слабшає.

Вчені довели, що звукотерапія – надзвичайно важливе доповнення до традиційного лікування. Вже випускають диски з антистресовою музикою. Цікаво, що кожний орган співзвучний певному музичному інструментові. Скрипка – лікує нервову систему, віолончель – заспокоює серцевий біль, кларнет – показаний при захворюванні печінки, флейта – потрібна всім після напруженого нервового дня. Найвищий інтелектуальний коефіцієнт виявився у молодих людей, що регулярно слухали Моцарта.

Отже, кожен може, подумки змодельовавши різні стресові ситуації, за допомогою кольору та музики подолати їх. Для цього необхідно діяти. Лише в активності, в дії лежить вихід із будь-якого стресу. І кожен із нас повинен розуміти, що він несе індивідуальну відповідальність за стан свого здоров'я.

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Гончаренко А.П., студентка II курса факультета ТВКПиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

*Фитнес – это увлекательный путь к здоровью,
который каждый человек должен пройти сам.*

Э. Хоули

Фитнес-культура затрагивает сегодня различные аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи – быт, досуг, мир окружающих материальных и духовных ценностей. Поэтому рассмотрение различных видов и форм в формировании человеческого потенциала занимает особое значение.

Фитнес (англ. *fitness*, от глагола «*to fit*») – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность организма человека. Если фитнес – культура безусловно важна для людей разного возраста, то для студентов она жизненно необходима. Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии – это один из стресс-факторов, негативно влияющий на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья. Уровень физической подготовленности является одним из важнейших параметров эффективности фитнес-культуры студентов. Стремление к красивому и гармоничному телосложению заложено в основу фитнес-программ. Улучше-

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 5-6 листопада 2013 р.

ние здоровья, способность адекватно действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях – вот реальные преимущества фитнес-культуры. Студенты, занимающиеся фитнесом регулярно, делают это с удовольствием, и с нетерпением ждут начала очередного занятия. В результате которых они улучшают свое здоровье, качество своей жизни, лучше выглядят, становятся стройнее. Систематические занятия фитнесом позволяют: справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам; нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что, в конечном счете, повышает творческую активность студентов, их работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки; повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Таким образом, можно сказать, что фитнес – это гораздо более широкое понятие, чем ежедневные домашние тренировки или регулярное посещение спортзала, оснащенного огромным количеством современного оборудования и предлагающего множество дополнительных услуг. Это определенный образ, стиль жизни, это мировоззрение личности. Если человек действительно настроен на поддержание хорошей физической формы, он всегда найдет правильный путь к достижению своей цели.

Научный руководитель – ст. преподаватель Гончарук В. В.

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

**Кравчук О.С., студент І курсу факультету ГРтаТБ
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Життя складне. Цивілізований світ настільки спеціалізований, що у вирішенні своїх проблем ми звертаємося до різних фахівців. Це ж стосується й здоров'я. Природно, що під час хвороби людина довіряється лікареві. Та оскільки йдеться про власне здоров'я й життя, людина має бути активною й допомагати лікареві. А така активність вимагає знань, знань про себе.

У наш час людину потрясають, призводять до передчасного старіння та смерті психосоматичні захворювання – хвороби душі й тіла. На думку російського професора В. Гарбузова, основною причиною психосоматичних захворювань є дезадаптація людини – порушення здатності пристосовуватися до змін умов життя, які все ускладнюються, коли природне прагнення молодої людини до самоствердження, успіху наражається на конкуренцію та постійно зростаючі вимоги до особистості.

Людина, невід'ємна частина природи, виявилася відірваною від неї. Виникла штучна інфраструктура життя: штучне освітлення, парове опалення, синтетична одяга, метрополітен, рафінована їжа тощо. Людина працює в той час, коли відповідно до сонячних і місячних ритмів повинна спати та відпочивати. Людина мало рухається, хоча природно запрограмована на здобування свого хліба у поті чола. Психічні перевантаження перетворились на повсякденну реальність. Такі стреси накладаються, не даючи часу на релаксацію та відновлення психічного здоров'я. Число проблем і конфліктів із

самим собою, з іншими, з повсякденною реальністю зростає, їх розв'язання все більш ускладнюється, оскільки складнішим стає життя, тривалішими стають переживання людини, яка розгубилась перед цим усім.

Особливо це стосується нашої молоді. Демократизація суспільства, конституційно декларована рівність людей відкривають перед молодого людиною необмежені можливості, збільшуючи кількість тих, хто хоче досягти небачених висот. Однак люди дуже різні за своїми психофізичними та потенційними можливостями, мають різні вихідні умови для вияву та реалізації цих можливостей, тому вершин слави досягають одиниці. Зростає конкуренція, а з нею й число тих, хто програв, зазнав краху. Людина прагне встигнути, не відстати, не випасти з потоку часу, добитись певної мети, перевершити саму себе, але часто зусилля виявляються марними. Слабкий прагне обігнати сильного, але багато не встигають, відстають, не добиваються, тобто програють, а отже – дезадаптуються.

З цього приводу доречно згадати такий історичний факт. Канадський учений Ганс Сельє, автор теоретичних та практичних аспектів стресу, у своїх спогадах писав: «Я засмучувався, що не отримував бажаних нагород, але потім утішився почутим про те, як одного разу видатному римському державному діячеві та філософові Катонів-старшому сказали: «Ганьба, що досі у Римі не встановлено твоєї статуї. Ми зараз же створимо спеціальну комісію». «Не потрібно, – відповів Катон. – Нехай краще запитують, чому немає статуї Катона, ніж дивуються, навіщо вона тут стоїть».

Молоді люди можуть уникнути зайвих переживань у своїй кар'єрі, коли заздалегідь подумають про ці проблеми. На кораблі може бути лише один капітан, у фірмі – один директор, у відділі – один завідувач. Та всі інші співробітники можуть бути не гіршими, а навіть кращими.

Таким чином, молода людина повною мірою може і повинна контролювати свої вчинки, захищаючи організм від зайвих стресів і зберігаючи належний стан здоров'я.

Науковий керівник – д-р філол. наук, проф. Науменко Н.В.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СТАРТ ДЛЯ КАР'ЄРИ МЕНЕДЖЕРА

**Скрипніченко В.О., студент II курсу факультету ITiKB
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Згідно з опитуванням, проведеним Дослідницьким центром порталу SuperJob.ru., третина керівників країн СНД переконана в тому, що головною перешкодою до швидкого просування кар'єрними сходами, у більшості випадків, являється неправильний спосіб життя і підірване здоров'я. «Чим більше віддаєш сил кар'єрному зростанню, тим менше залишається часу на те, щоб любити себе, і цей час вже не повернути.». – стверджує Акіо Морита, відомий японський підприємець, засновник компанії «SONY».

На мою думку, саме в поєднанні якостей менеджера із здоровим способом життя і полягає усім відомий «секрет» успішної кар'єри. Людина, на чій плечі лягає ноша управління виробництвом, несе відповідальність за всю роботу підприємства. Хіба мо-

жна довіряти менеджерів, який не може знайти потрібний підхід до свого організму, що вже говорити про ціле виробництво.

Експерти філософсько-соціологічного напрямку розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, хоча багато хто сприймає її, лише як незначну складову частину життя суспільства. У психолого-педагогічному напрямі здоровий спосіб життя розглядається з точки зору свідомості, психології людини, мотивації. Є і інші точки зору (наприклад, медико-біологічна), проте різкої грані між ними немає, оскільки вони націлені на вирішення однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивідуума.

Однозначне поняття «Здорового способу життя» ще не сформувалося. Одні джерела стверджують, що здоровий спосіб життя спрямований на профілактику хвороб, для інших він означає збереження природних функцій організму, треті впевнені, що здоровий спосіб життя полягає у збереженні "внутрішньої краси", але з усіх цих понять можна винести одне «зерно істини» – здоровий організм.

За оцінками фахівців, здоров'я людей залежить на 70 % саме від способу життя, на 18 % – від генетичної схильності, і лише на 12 % - від охорони здоров'я. Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення їм активного довголіття і повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, громадській, сімейно-побутовій, побутових формах життєдіяльності. Саме від цих семидесяти відсотків, які менеджер «тримає» у своїх руках, залежить те, як він виконує свою роботу і яку користь він принесе своєму підприємству.

Багато хто поставить питання: Як продуктивно працювати і жити згідно правил здорового способу життя? Адже усім відомо, що люди, що займають керівні пости, схильні до стресу сильніше за інших, а те, що стрес і здоровий спосіб життя - поняття несумісні стало прописною істиною. Існує безліч антистресових методик, які ще десятиліття тому були для людства в новинку, а зараз стали загальнодоступними і часто практикованими. Приміром, Акіо Морита ввів у своїй компанії, так звані, «кімнати гніву», де кожен співробітник міг виплеснути негативну енергію, розбиваючи тарілки або кидаючи дротики в портрет начальника. Кількість скарг від персоналу скоротилася удвічі, а продуктивність офісу, на якому були обладнані подібні кімнати, підвищилася на сім відсотків. Експеримент японського підприємця показав, що стрес від роботи можна легко прибрати, і головна перешкода здорового способу життя стає несуттєвою.

Зі всього вище сказаного можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя є не лише хорошою платформою для початку кар'єри менеджера, але і гідною опорою для подальшого просування кар'єрними сходами, піднятті виробництва і більшої мотивації робочого персоналу.

Науковий керівник – канд. політ. наук, доцент Димова О.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

**Проваторова С.И., студентка IV курса факультета ПТТиТ
Политехнический колледж ЛНАУ, г. Луганск**

В результате проведённого нами опроса мы выделили наиболее значимые формы физкультурной деятельности, влияющие на формирование потребности студентов

колледжа в здоровом образе жизни. Одной из форм стали занятия физической культурой. Как показывает практика, для большинства студентов обязательные академические занятия остаются принудительным мероприятием, а принудительно потребность в систематических занятиях не вырабатывается. Потребность в занятиях формируется тогда, когда студент занимается любимым видом спорта или системой физических упражнений. Значимой формой физкультурной деятельности являются занятия в спортивных секциях. В колледже работают следующие спортивные секции: баскетбола, волейбола, плавания, атлетической гимнастики, настольного тенниса, аэробики, легкой атлетики, футбола. В колледже проводятся спартакиада, турниры, соревнования. Преподаватели стараются делать всё возможное, чтобы студентам было интересно заниматься любимым видом спорта, постоянно работают над стимулированием и привлечением большего количества студентов к занятиям в спортивных секциях.

Другой значимой формой студенты называют массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Они представляют собой включение всех участников педагогического процесса в различные виды физкультурно-оздоровительной работы, предполагающие разноуровневые спортивно-оздоровительные мероприятия, проводимые в масштабах вуза, города, области. Особую роль играет курс пропаганды здорового образа жизни: беседы, доклады, диспуты, встречи, научные конференции и т.п. Основными задачами являются: формирование убеждений студентов в пользу занятий физической культурой, в необходимости ее внедрения в повседневный быт; формирование практических умений и навыков использования физической культуры для укрепления здоровья и предупреждения заболеваний, повышения уровня физической подготовленности студентов. Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны стать обязательной составной частью здорового образа жизни студентов: они позволяют восполнить недостающий режим двигательной активности, являются неотъемлемой частью научной организации труда, способствуют более быстрому восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работы. Проведение физкультминуток и физкультпауз является доступной формой занятий в колледже. Они решают задачу обеспечения активного отдыха студентов колледжа и повышения их работоспособности. С учетом особенностей работоспособности студентов в течение дня содержание физкультурных пауз нужно подбирать с таким расчетом, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участия в учебно-трудовой деятельности.

Таким образом, формирование потребности студентов колледжа в здоровом образе жизни - это управляемый процесс, который должен учитывать интересы, мотивы, уровень физической подготовленности студентов, возможности колледжа.

Научный руководитель – преподаватель Чепракова М.А.

ДЕРЖАВНА ПІДТРИМКА ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Павленко О.П.

Дніпропетровський державний аграрний університет, м.Дніпропетровськ

Тривожні тенденції щодо стану здоров'я молоді потребують внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики,

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 5-6 листопада 2013 р.

розробки й прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних та управлінських рішень, які б дозволили державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян та підняти рівень особистої відповідальності за його збереження кожної людини. В країні зростає частка дітей, народжених поза шлюбом (у 2009 р. вона склала п'яту частину від усіх новонароджених). Нині кожна 6-та дитина народжується з відхиленнями здоров'я. Значну шкоду репродуктивному здоров'ю молоді наносять онкологічні захворювання. Хвороби, що передаються статевим шляхом також негативно впливають на дітонародження, провокуючи безплідність і хронічні захворювання. Нині ця проблема торкається до 20 % усіх українських сімей. У зв'язку з цим, питання діагностики і лікування безпліддя у молодих людей є вкрай актуальним та потребує конкретних рішень не тільки в сфері охорони здоров'я, але й в соціальній та освітній сферах через активізацію інформаційно-просвітницької роботи з акцентом на вироблення навичок здорового способу життя.

За дослідженнями, проведеними в межах підготовки даної доповіді, досвід статевого життя у віці 15–17 років вже мають 42 % учнівської молоді (55 % – хлопців та 31 % дівчат). Від 7 % до 15 % підлітків (залежно від місця навчання) вступили в статеві стосунки до 15 років. Значна частина дівчат незалежно від місця навчання, практикує незахищений секс: майже кожна четверта дівчина з тих, що мали статеві стосунки, під час останнього статевого акту не користувалася презервативом. Найчастіше молоді люди отримують знання щодо методів контрацепції з телепрограм (41 %), Інтернету, від друзів й однокласників (по 31 %) та медичних працівників (25 %). Тобто нагальним продовжує залишатися питання первинної профілактики з попередження ризикованої поведінки молоді та протидії поширенню соціально-небезпечних хвороб.

Йдеться про зростання захворюваності на ВІЛ-інфекції та туберкульоз. За даними Міністерства охорони здоров'я, з часу виявлення першого випадку ВІЛ-інфекції (у 1987 році) до 2009 року включно, в Україні офіційно зареєстровано 161 119 випадків ВІЛ-інфекції серед українських громадян, більшість яких молодого віку. Епідемії ВІЛ-інфекції та туберкульозу збіглися в часі з епідемією ін'єкційної наркоманії. За останні 10 років частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6–8 разів. За різними експертними оцінками, близько 80 % наркозалежних – молоді люди від 14 до 35 років. В Україні 13 % молоді вживають, так звані, «легкі» наркотики. Досвід вживання марихуани або гашишу мають 16 % учнівської молоді віком 15–17 років (24 % – хлопці, 9 % – дівчата). Загалом, не дивлячись на реалізацію багатьох профілактичних програм, ситуація щодо поширення вживання наркотиків продовжує залишатися дуже гострою. Це свідчить про необхідність зміни стратегічних підходів у цій сфері та активізації процесу популяризації здорового способу життя.

Покращення вищезазначеної ситуації потребує активізації процесу формування здорового способу життя та зростання рівня відповідального ставлення до вибору способу життя з боку молоді. Для цього потрібна сприятлива державна політика та активізація молодіжної участі у реалізації відповідних програм.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Примачик Є.А., студентка IV курсу факультету ХЕТОП
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

У філософському розумінні спосіб життя – це характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

У наш час невпинно зростає питома вага захворювань, пов'язаних із порушеннями в харчуванні. Низька якість продуктів спричинена недотриманням технологій їх виробництва і зберігання, застосуванням мінеральних добрив, великих доз консервантів, хімічних барвників, синтетичних домішок тощо. Давня мудрість говорить: людина ризикуючи собі могилу ложкою. Від того, що вона їсть, коли і скільки, прямо залежить стан здоров'я.

Дослідження нутріціологів свідчать про те, що в сучасному суспільстві одне лише традиційне харчування неминуче призводить до тих чи інших видів харчової недостатності. Причини цього загальновідомі – дефіцит білків, нестача вітамінів та інших есенціальних мікронутрієнтів, вживання рафінованої їжі, широке використання різноманітних харчових добавок, що не мають біологічної цінності. Тому проблема поліпшення структури харчування, якості та безпеки харчових продуктів є однією із найважливіших як у межах однієї країни, так і планети в цілому.

Сьогодні харчовий раціон населення розвинених країн характеризується загальним зниженням енергетичної цінності добового набору продуктів. В його забезпеченості провідна роль належить білоквмісним продуктам тваринного походження, таким як м'ясо, риба, яйця. В економічно розвинених країнах склалася переважно білкова структура споживання харчових продуктів, у населення України в складі харчового раціону домінують вуглеводні компоненти.

Одноманітне жиру-вуглеводне харчування більшої частини населення зумовило збільшення маси тіла у 30 % жінок, 15 % чоловіків та 10 % дітей. Параметри національного здоров'я вимагають системно-комплексного програмного підходу до вирішення проблеми харчування населення. Пошук альтернативних шляхів розв'язання цього надзвичайно важливого завдання привів учених і практиків до ідеї про необхідність розроблення та реалізації нових, значно досконаліших технологій виробництва харчових продуктів, а також продукції ресторанного господарства, адекватних за компонентним складом потребам сучасної людини. Це комбіновані продукти оздоровчого, профілактичного, функціонального призначення.

Оздоровче, функціональне харчування – це таке харчування, що сприяє нормальному росту і розвитку людини, збереженню і підтриманню її здоров'я на належному рівні. На сьогодні багато людей замислюються над необхідністю здорового харчування, проте ще більша кількість не усвідомлюють що і скільки вони їдять. Через незнання навіть при правильному режимі харчування на сьогоднішньому етапі людина не отримує тих есенціальних речовин які необхідні для повноцінного розвитку організму. Тому саме харчова індустрія сьогодні перетворюється на важливу складову охорони здо-

ров'я й посідає важливе місце у сфері інтелектуальної та виробничої діяльності людини.

Науковий керівник – канд. хім. наук, доцент Стеценко Н.О.

ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ СЕРЕД МОЛОДІ

**Нестеренко А.С., студентка III курсу відділення «Сестринська справа»
Харківський базовий медичний коледж № 1, м. Харків**

Сьогодні стиль життя сучасної людини призводить до того, що харчуємося ми достатньо поживно та багато, споживаючи продукти з підвищеним вмістом вуглеводів та жирів, самі не помічаючи цього. Більшість людей поділяється на дві категорії щодо фізичного навантаження: ті, у кого воно велике та надвелике, та ті, у кого воно обмежене, тобто ведуть малорухомий спосіб життя. Ми їздимо на автівках та громадському транспорті, займаємося сидячою роботою, багато часу проводимо за комп'ютером, мало ходимо пішки, ігноруємо заняття фізичними вправами. А між тим усім відомо зі школи, що енергійний обмін живих організмів підкоряється першому закону термодинаміки – закон збереження енергії: «енергія не з'являється і не зникає, кожного разу, коли енергія використовується для виконання роботи, або переходить з однієї форми в іншу, загальна кількість енергії залишається сталою». Низька фізична активність може сприяти виконанню ожиріння, хоча б тому, що на фізичну активність витрачається енергія. Надлишок спожита з їжею енергія повинна або розсіятись у вигляді тепла, або відкладається у вигляді жиру.

За даними ВОЗ на земній кулі – 1,7 мільярда людей страждають від зайвої ваги. В усьому розвиненому світі проблем з ожирінням немає тільки в одній країні – Японії, де 15 % зайвої ваги дозволяють собі лише 2 % населення. Це в 9 разів менше ніж в Україні, і в 20 разів менше, ніж в Америці. Кожний третій українець страждає ожирінням.

Враховуючи актуальність проблеми, члени науково-пошукової групи з анатомії, фізіології та патології провели дослідження серед студентів другого курсу всіх спеціальностей Харківського базового медичного коледжу № 1.

Мета роботи: скласти уяву про харчовий раціон студентів; виявити наявність зв'язку між якістю харчування та захворюваністю; поглибити та систематизувати знання студентів з теми «Обмін речовин та енергії» дисциплін «Анатомія людини» та «Фізіологія»; дослідити харчовий раціон студентів; дослідити негативні фактори, що впливають на стан здоров'я студентської молоді; вдосконалити вміння студентів коледжу користуватися науковою літературою; довести до студентської молоді значення збалансованого харчування та розвинути у майбутніх молодших медичних спеціалістів вміння проводити пропаганду здорового харчування серед пацієнтів.

Метод дослідження: був використаний метод анонімного опитування, який включав 12 питань з подальшою статистичною обробкою в межах дозволеної похибки.

Результати дослідження виявили, що 50 % студентів намагаються дотримуватись режиму харчування, 8 % – вважають це непотрібним, 48 % підлітків – знаходяться під лікарським спостереженням у таких спеціалістів як гастроентеролог, кардіолог, невропатолог, ендокринолог, імунолог, ортодонт, тобто відмічається високий процент за-

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., Билюк 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 большинству 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 морально-го воспитания молодежи, улучшения различных сфер социальной жизни.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Научный руководитель – 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 комфорті. 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

для збільшення тривалості життя і збереження повноцінного здоров'я. Кожен з нас, так чи інакше, знаходиться під впливом стресових факторів. Деякі з нас багато їдять коли відчують стрес, в той час як інші зовсім втрачають апетит в такій ситуації. Піший туризм грає величезну роль у боротьбі зі стресом, оскільки він діє як фактор зняття напруги. Не тільки природа сприятливо впливає на людину, а й можливість побути наодинці з самим собою сприяє вирішенню багатьох проблем. В результаті поліпшується апетит, нормалізується загальне самопочуття.

Фізично невідготовлені або літні люди можуть пройти пішки 10-12 км. Треновані в ходьбі туристи повинні скласти маршрут, виходячи з норми 20 -30 км на однокдену пішохідну туристичну прогулянку з середньою швидкістю 4-5 км на годину.

На відміну від занять у спортзалі піший туризм – це знаходження на свіжому повітрі. Ранкове свіже повітря, ласкаві промені сонця допомагають підняти настрій і додати бадьорості людині. Навіть, всього лише одна подорож пішки додасть сил і впевненості в собі на довгий час.

Науковий керівник – ст.викладач Болтоматис Д.В.

ВИЯВЛЕННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТОК ОНАХТ

**Баран Н.А., студентка II курсу факультету ІТтаКБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

У наш час спостерігається різке погіршення стану здоров'я студентів. За даними щорічного медичного огляду на 100 студентів виявлено 95 захворювань самого різного характеру.

Багатолітня практика вузівського фізичного виховання показує, що воно в значній мірі сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовки студентів до подальшої активної життєдіяльності і професійної праці. У теперішній час збільшилась роль жінок в житті суспільства. Це потребує підтримання високого рівня їх функціональних можливостей. При цьому питанню мотивації жінок до занять фізичним вихованням у вузі у літературних джерелах не приділяється достатньо уваги. Тому завданнями нашого дослідження було визначити найбільш значущі мотиви підвищення рухової активності у дівчат-студенток ОНАХТ в процесі фізичного виховання

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, методи статистичної обробки даних.

Дослідження проводилося у вересні 2012 року. Студенткам була запропонована анкета, у якій містилися чотири блоки мотивів, які спонукають дівчат-студенток ВНЗ до занять фізичною культурою: мотиви зміцнення здоров'я, соціальні мотиви, емоційні мотиви; мотиви мати красиву фігуру. У дослідженні брали участь 58 студенток I-III курсів факультетів низькотемпературної техніки і технологій, екології та енергетики та інформаційних технологій. Їм було запропоновано 18 мотивів до занять фізичним вихованням, віднесених до вищеназваних 4 блоків.

Результати досліджень На основі проведеного опитування ми виділили пріоритетні блоки мотивів, які спонукають студенток до занять фізичною культурою Домінуючим з них, виявився блок мотивів «Красива фігура», якому віддали голоси 39,48 %

опитаних. Це пояснюється тим, що бути стрункою і зовні привабливою - провідна потреба жінки і домінуючий мотив до занять. Другу позицію зайняв блок мотивів під назвою «Зміцнення здоров'я». Йому віддали перевагу 30,52 % респондентів, що пояснюється прагненням до покращення та збереження здоров'я засобами фізичного виховання. Третє місце посів блок емоційних мотивів, який зібрав 19,14 %. І на останньому місці опинився блок соціальних мотивів, який обрали значущим для себе лише 10,86 % студенток.

Висновки та рекомендації: Основною мотивацією для занять фізичними вправами для більшості студенток є потреба мати красиву фігуру і міцне здоров'я.

Для підвищення мотивації студенток до занять фізичним вихованням необхідно: 1) значно переглянути дидактичне наповнення занять фізичним вихованням, активно насичувати процес фізичного виховання різними видами спортивних ігор, різноманітними сучасними оздоровчими фітнес-програмами (стрейчинг, пілатес, фітнес-йога, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, заняття на фітболах та ін.), аква-аеробікою, які змогли б збільшити зацікавленість різного контингенту студенток до академічних та самостійних занять фізичною культурою; 2) зробити процес фізичного виховання максимально індивідуалізованим, залучати студенток до видів фізичної культури і спорту з урахуванням особливості їх нервової системи і стану здоров'я; 3) надати можливість студенткам займатися у оздоровчих секціях за інтересами у позаучбовий час.

Використання цих рекомендацій дозволить значно підняти мотивацію студенток до учбових та позаучбових занять фізичним вихованням, що, на нашу думку, значно поліпшить їх стан здоров'я і фізичну підготовленість.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Халайджі С.В.

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА

**Макаренко А.В., студентка II курсу факультету ІТХРГ і ТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Одна з проблем сучасного суспільства – величезна кількість людей, що палять, в тому числі зросла кількість студентів-курців, які курять, щоб виглядати кращими, курять, щоб завоювати авторитет серед однолітків, курять з цікавості, за компанію, щоб схуднути, тому що це модно, не замислюючись про наслідки, не думаючи про майбутнє. Деякі помилково вважають, що куріння мобілізує.

Деякі починають палити, надивившись реклами, добре, що зараз на телебаченні заборонена реклама сигарет. Хоча про чудодійні властивості пива продовжують вести мовлення на всіх каналах, помилково припускаючи, що після 22 годин, студент телевізор не дивиться. За даними анкетування студентів 1-2 курсів щодо причин куріння - 45,4 % відповіли, що не знають.

Статистика свідчить, що з кожних 100 чоловік, померлих від раку легенів, 90 курили, з кожних 100 чоловік, померлих від хронічних захворювань легенів, 75 курили, з кожних 100 померлих від ішемічної хвороби серця 25 курили. Причому, якщо палити людина починає в підлітковому віці, це якраз і сприяє виникненню зазначених вище хвороб. Тютюновий дим в 4 рази більш забруднений токсичними речовинами в порівнянні з вихлопними газами автомобіля, а один кубічний міліметр тютюнового диму мі-

стить до 3 мільйонів частинок сажі. Регулярне куріння змушує серце працювати з підвищеним навантаженням, що призводить, його до передчасного зношування. При тривалому безперервному курінні частота серця зменшується через 30 хвилин тому отрута потрапляє в кров швидше.

Таблиця – Процентне співвідношення залежно від причин куріння

Студенти	Наслідкування іншим	Почуття новизни, інтересу	Бажання здаватися дорослішим, самотнім	Точної причини не знають
1-2 курс	4,1 %	25,5 %	25,5 %	45,4 %

Разом із курінням прийшла мода і на алкоголь. Алкоголь згубно впливає на організм студентів, адже купити напої із вмістом алкоголю дуже легко. Алкоголь, так як і сигарети молодь вживає, бо це модно і так роблять всі. Вживання таких напоїв призводить до втрати самоконтролю. Також алкоголь може призвести до таких захворювань, як рак печінки, цироз печінки, захворювань шлунку. Таким чином, основна небезпека вживання і зловживання спиртними напоями, особливо у студентські роки, полягає у виникненні алкогольної залежності, яка поступово переходить у тяжкі захворювання – алкоголізм – і проявляється у необоротному ураженні ЦНС та всіх органів і систем.

За даними опитувань п'ята частка молодих людей знайомі з дією наркотиків. Але за рік кількість молоді, що вживає наркотики зросла майже на 6 %. Серед учнів ПТУ і студентів ВНЗ цей відсоток ще більше (8,9 % і 11,5 %, відповідно). Поясненням може бути те, що наркотики, як дороге задоволення, більш доступні забезпеченим і самостійним (порівняно зі школярами) студентам. Найістотнішими причинами вживання наркотиків є цікавість, бравата, прагнення до незвичайних відчуттів, вплив оточення. При цьому стає очевидним, що цікавість підігривається більш "досвідченими" товаришами і доповнюється власною самовпевненістю та наївністю початківця. Бажання випробувати незвичайні відчуття, спробувати щось, про що знають інші, підсилюється прагненням бути як усі, не виглядати білою вороною. Сприятливою умовою при цьому є відсутність батьківського контролю за життям і дозволами дитини. Наркотики більш згубна звичка ніж алкоголь та куріння, бо від неї важче відмовитися, бо насамперед викликає сильну залежність. Також можна захворіти захворюваннями такими як сифіліс, ВІЛ, СНІД та іншими інфекційними хворобами.

Отже, людина, яка не здатна сказати "ні" зловживанню шкідливих звичок, стає на шлях, що може призвести її до деградації фізичної, моральної, духовної, соціальної і врешті-решт, до загибелі.

Науковий керівник – ст. викладач Максимчук Б.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗОЖ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**Валькер А.В., студентка II курса факультета ИТиКБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Мировой опыт говорит о том, что по мере развития рыночной экономики конкуренция за рабочие места возрастает. Соперничество, борьба за рабочее место требует от работника не только профессиональных знаний и умений, но также здоровья и соответствующих физических и психических качеств. Государственная политика по вопросу привлечения населения к двигательной активности призвана остановить ухудшение

здоровья нации, способствовать качественному улучшению человеческого ресурса, формированию ЗОЖ, воспитанию негативного отношения к вредным привычкам (наркомании, курению, употреблению алкоголя). Низкий уровень здоровья студенческой молодежи делает исключительно актуальным поиск путей его укрепления. Увеличение студентов с ослабленным здоровьем с 4 % в 1996-1997 гг. до 14 % в 2000-2001 гг. говорит о тенденции роста нарушений здоровья молодых людей. В вузе студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, отнесены к специальной медицинской группе.

Задачей нашего исследования было определение степени использования студентами специальной медицинской группы оздоровительных компонентов здорового образа жизни, который, как показывают многочисленные исследования, может существенно улучшить их состояние здоровья.

Для решения этой задачи мы использовали анкетный опрос, в процессе которого было опрошено 68 студентов специальной медицинской группы.

В результате получены данные, приведенные на рис.1.

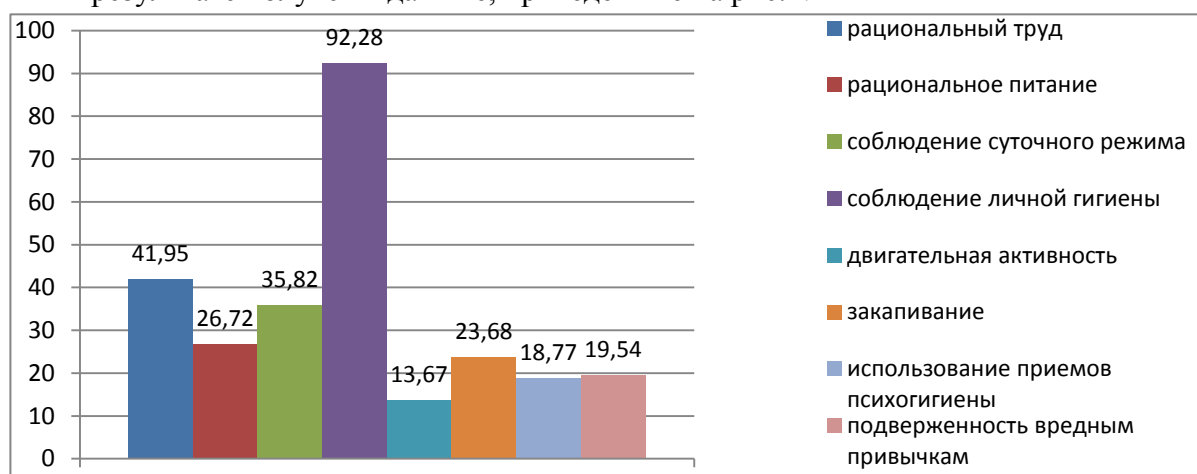


Рисунок 1 – Использование студентами специальной медицинской группы компонентов ЗОЖ (в %)

Из рис.1 видно, что рационально трудятся – 41,95 % респондентов, рационально питаются – 26,72 %, соблюдают суточный режим – 35,82 %, соблюдают личную гигиену – 92,28 %, выполняют рекомендации преподавателей по рациональной двигательной активности – 13,67 %, закаливаются – 23,68 %, используют приемы психогигиены – 18,77 %, подвержены вредным привычкам – 19,54 %. В целом используют все оздоровительные компоненты образа жизни 29,58 % обследованных студентов.

На основе проведенных исследований можно сделать вывод, что большая часть студентов специальной медицинской группы не приобщена к оздоровительным компонентам образа жизни. Это ставит вопрос о необходимости включения в практику оздоровительных занятий студентов специальной медицинской группы формирования валеологической культуры, здорового и оздоровительного образа жизни.

Научный руководитель - ст. преподаватель Цапенко Л.Н.

ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

**Пирютко Ю.О., студентка II курсу факультету ІТХРГіТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими. Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90 % молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість.

Фізкультурно – оздоровча діяльність – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді. Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність призводить до зменшення часу, який використовується для занять фізичними вправами, викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників. Медичне обстеження студентів харчової академії показало, що рівень фізичного стану за ознаками фізичної підготовленості і стану здоров'я є низьким. Це зумовлено низькою мотивацією до занять фізичною культурою і дотримання здорового способу життя і недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів, яка не забезпечує не тільки оздоровчих, але й розвиваючих впливів. Виходячи з цього, нами проведено анкетування, у якому визначалося дієве ставлення студентів до фізкультурно - оздоровчої діяльності. Питання запропонованої анкети включали оцінювання позиції студентів щодо занять фізкультурно - оздоровчою діяльністю. Лише 6 % студентів мотивовані до занять фізичними вправами; менше 35 % – не проти занять і знають їх користь; близько 55 % – планують займатися фізичними вправами, оскільки це необхідно. На жаль, 76 % студентів не ставлять перед собою мету – заняття фізичними вправами в найближчий час. Як бачимо, стає актуальною самостійна робота студентів, що передбачає належний рівень фізкультурної самоосвіти.

Одним із головних завдань процесу стимулювання є активізація фізкультурного інтересу, оскільки без цього психологічного механізму не може здійснюватися розвиток мотиваційної й емоційної сфер людини у фізкультурній діяльності. Розв'язання вказаної проблеми поєднано з двома головними завданнями під час підготовки студентів до професійної діяльності: по-перше, сприяти повноцінному відображенню й розкриттю у свідомості студентів значення фізкультурної діяльності для майбутнього професійного та особистісного становлення; по-друге, на цій основі спонукати й підтримувати відповідне ставлення до всіх структурних компонентів фізкультурної діяльності, яке було б наповнене готовністю самостійно здобувати інформацію,

Розв'язання цих завдань значною мірою забезпечує поєднання розвитку й навчання, показником якого є фізкультурний інтерес.

Найважливішими умовами оптимізації процесу фізичного виховання, які сприяють залученню студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, є актуалізація системи значущих потреб, мотивів, інтересів та фундаментальний підхід до дидактичного наповнення змісту занять. Це можливе в разі тісного особистого співробітництва між викладачем і студентом. Викладач має детально аналізувати методи впливу, які використовувалися раніше та які він використовує сьогодні під час залучення студентів до

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 стійкий 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 TiEXPiPK3
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 тонусу кровоносних 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 швидкісно-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; дотримування здорового способу життя; дієтичне роздільне харчування; методи профілактики і зняття стресу.

Науковий керівник – ст.викладач Сергєєва 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,

орієнтований на специфіку стану здоров'я студента. Комплекс спеціально підібраних вправ націлений на покращення здоров'я студента.

Кожному людині необхідний двигальний мінімум і складається він з ходьби, бігу, плавання, гімнастики, тому заняття фізичною культурою і виконання всіх вправ тільки будуть сприяти покращенню здоров'я студента, ні в якому разі не варто відмовлятися від них. Вона тренує окремі частини (м'язи) ми створюємо м'язовий каркас, який в роботі з скелетом формує найбільш стійку систему організму. Саме тому під впливом більшої сили м'язів кісткам простіше зберігати стійкий стан. Фізичні вправи надають стабілізуючий вплив на хребет, зміцнюючи м'язи тулуба, дозволяють досягти коригуючого впливу на деформацію, покращити осанку.

Добросовісне виконання всіх вимог залежить від власної установки. Кожен студент повинен намагатися привити собі звички здорового способу життя. Якщо не стежити за станом свого здоров'я тоді, хвороба буде прогресувати. Прогресування викривлення хребта супроводжується зміною положення і деформацією внутрішніх органів, що неминемно відбивається на їх функціях.

Тому слід стежити за собою! І пам'ятайте життя в ритмі спорту — це заклад здоров'я і підтримання відмінної фізичної форми на довгі роки.

Науковий керівник – ст. викладач Павлюк О.В.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ СТРЕСІВ

**Самаріна Ю.Ю., студентка ІІ курсу факультету ІТХРГіТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м.Одеса**

Стрес – це сильний прояв емоцій, який викликає комплексну фізіологічну реакцію, це стан душевного та поведінкового розладу, пов'язаного з нездатністю особистості доцільно діяти у відповідних ситуаціях. За частих стресових ситуацій у людини зникає апетит, настає депресія, знижується інтерес до роботи, спілкування, настає апатія, знижується ефективність праці. Стресові ситуації негативно позначаються на здоров'ї, у людини з'являється цілий букет захворювань: виразки, мігрень, гіпертонія, астма, артрит, алергія, діабет, шкірні хвороби тощо.

1. Психологічні аспекти екзаменаційного стресу. Суспільне життя людини постійно ставить її у ситуації «екзаменів» – тих чи інших випробувань, де їй необхідно доводити свою соціальну значущість, матеріальне благополуччя, фізичне самопочуття чи рівень інтелекту. В принципі симптоми екзаменаційного стресу можна побачити у школярів перед контрольною роботою, у студентів ВНЗ під час сесії, у водіїв, які вперше здають на права, у хірурга, котрий опановує нову операцію, у безробітного, який прийшов на співбесіду до потенційного роботодавця. Класичний приклад «екзаменаційного стресу» можна відшукати у періоди сесії в будь-якому ВНЗ м. Одеса. Ночі без сну, тривожні думки, зниження апетиту, пришвидшення пульсу та тремтіння кінцівок – ось типові прояви страху перед екзаменами.

2. Чергування розумової та фізичної діяльності. Під час підготовки до екзаменів найбільш оптимальною формою розподілу навантаження є півторагодинні заняття з п'ятнадцятихвилинними перервами між ними для фізкультпауз.

Спосіб фізичної активності не має суттєвого значення – це може бути звичайна фізична зарядка, аеробіка, танці та ін. При цьому бажано задіяти всі групи м'язів для підсилення кровообігу у організмі. Особливо сприятливо такі паузи діють на лімфообіг, котрий практично припиняється за сидячої розумової роботи і тому вимагає періодичної активної стимуляції за рахунок роботи м'язів.

Крім короткотривалих перерв у режимі дня слід передбачити 1 – 2 великих годинних перерви для прогулянок на свіжому повітрі. Прогулянки влітку бажано організовувати у парках, скверах та інших місцях, які мають зелені насадження, з тим, щоб забезпечити активну вентиляцію легень й насичення організму киснем.

Висновки: Заняття фізичною культурою та спортом є одним з найбільш потужних природних антистресових засобів. Спорт та різноманітні фізичні вправи, рухи активізують роботу серцево-судинної та нервової систем, завдяки їм згоряє надлишок адреналіну, вони підвищують активність імунної системи, відволікають думки від життєвих проблем і т.д.

Активність тіла, поєднана з позитивними емоціями, автоматично призводить до підвищення активності психіки, доброго настрою.

Науковий керівник – ст. викладач Захлевська Т.В.

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Мусик А.Н., студент II курса факультета ТиЭПиПКЗ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Для сохранения здоровья и безопасной жизнедеятельности человека в современном обществе неотъемлемой составляющей выступает оценка человеческого организма применительно к условиям его профессиональной деятельности, особенно если профессиональная деятельность протекает в стрессовых условиях. Проблема исследования и изучения здоровья в профессиональной деятельности в современной психологии находится на стыке двух научно-практических направлений: психологии труда и психологии здоровья. Психология труда - это система психологических знаний о труде как о деятельности и о трудящемся человеке как о ее субъекте. Психология здоровья - это система психологических знаний о причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Актуальность проблемы сохранения здоровья в профессиональной деятельности подтверждается результатами ряда исследований, а именно:

- показано, что профессиональная деятельность оказывает одно из наиболее существенных воздействий на состояние физического и психического здоровья и влияет она неоднозначно: то есть может его, как ухудшать, так и улучшать;
- существуют группы т.н. «профессионального риска» или стрессогенные профессии, которые предъявляет к физическому и психическому здоровью профессионала повышенные требования, обусловленные как содержанием труда, так и его условиями;

- профессиональные заболевания часто являются следствием плохо организованной профессиональной деятельности, а также могут быть рассмотрены как один из существенных факторов, препятствующих профессионализации. Несомненная практическая значимость перечисленных результатов привела в настоящее время к резкому повышению популярности исследований здоровья в профессиональной деятельности.

Неблагоприятную реакцию организма на профессиональные стрессы, выражающуюся в комплексе психологических, психофизиологических и поведенческих изменений, называют «синдромом эмоционального выгорания» (СЭВ) (burnout- сгорание, выгорание). Этот термин впервые был введен в 1974 г. американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером. Кроме чувства физической и эмоциональной опустошенности, у человека с СЭВ отмечается бесчувственное и негуманное отношение к клиентам и подчиненным, ощущение профессиональной некомпетентности, неуспеха во всех сферах жизни. Появлению СЭВ способствуют личностные особенности: молодой возраст (у молодых выше риск «выгорания»), система жизненных ценностей (приоритет отдается работе), склонность к самопожертвованию. С другой стороны, существуют и объективные причины: повышение профессиональной нагрузки, недостаточное понимание должностных обязанностей, неадекватная социальная и психологическая поддержка.

Профилактика СЭВ должна быть комплексной. Но прежде всего, нужно, чтобы сам человек осознал, что он несет ответственность за все, что с ним происходит, а значит, сам довел (или позволил довести) себя до такого состояния. Чтобы избежать СЭВ, необходимо следовать следующим правилам: стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; научиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться всегда и во всем быть первым, лучшим и т.д. А еще лучше эмоциональное выгорание предупредить: общение с друзьями и с природой, юмор, посещение театров и художественных выставок, литература обогащают жизнь и возрождают интерес к ней.

Научный руководитель – канд. биол. наук, доцент Дюдина И.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА

**Гаврилишка А.В., студентка 1 курса факультета ММиЛ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Каждый из нас стремится добиться успеха в карьере, личной жизни и других, важных для нас, сферах. Психология успеха держится на трех китах, зная и используя которые можно исполнить свои самые заветные мечты.

Вера – это невероятная движущая сила, способная свернуть горы на пути к вашим достижениям. Существует множество примеров, когда человеком двигала только его вера.

Вы должны верить в себя. Если вы не верите в себя, то никто в вас не поверит. Веру в себя нужно собирать по частицам, тренируясь, каждый день. Внутренний монолог с самим собой очень важен. Когда вы говорите себе, что вы на что-то не способны, вы просто внушаете это не только самому себе, но и Вселенной. И она просто отреагирует на ваше неверие и отдаст все лавры более уверенному в себе человеку.

Миф о везении. Не верьте в этот миф и тем, кто верит в обычное везение. Умение оказаться в нужном месте в нужное время – это не просто везение, это, прежде всего, настойчивость и концентрация воли на достижении своей цели.

В интернете больше количество сайтов о бизнес идеях. Многие из них были придуманы людьми, которые просто занимались любимым делом, и однажды к ним пришло озарение. Это может произойти в те моменты, когда человек, на основе своих знаний и опыта, делает что-то новое и готов поделиться со своей инновацией с другими людьми.

Любите свое дело, продолжайте делать то, что вы делаете, и вы обязательно окажетесь в нужном месте. Помните, музы любят трудолюбивых.

Удивительно, но очень часто мы не хотим принять успех и счастье в свою жизнь на бессознательном уровне

Принятие успеха – это готовность принять ответственность за свою жизнь, свои решения, выйти из зоны комфорта. Выйдя с зоны комфорта, делая те вещи, которые вы раньше никогда не делали, вы можете стать совершенно другим человеком, общаться с новыми людьми, носить более дорогую одежду и это, конечно же, отразится на вашей жизни самым позитивным образом.

Вы должны хотеть изменений, быть готовыми к принятию другой, лучшей жизни и отказаться от внутренних, негативных убеждений, которые находятся на пути к успеху.

Научный руководитель – канд. ист. наук, доцент Черкасский А.В.

ПОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тупікова І.О., асистент кафедри ТМЖіПКЗ

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Сучасна система професійної освіти в Україні характеризується наявністю низки проблем. Одна з них зумовлена тим, що високо розвинуте суспільство вимагає підвищеної напруги розумових, психічних і фізичних сил, додаткових навантажень на фізіологічні функції організму, специфічних характерологічних особливостей особистості фахівця. У зв'язку з цим метою професійної освіти є підготовка висококваліфікованого фахівця, конкурентоспроможного на ринку праці, що працює за фахом на рівні світових стандартів.

Сучасний студент, майбутній фахівець, вимагає високої якості освіти від системи освіти загалом і від рівня викладацької діяльності зокрема. Здоров'я є провідним чинником, що визначає не тільки гармонійний розвиток, але й успішність оволодіння студентом професії, ефективність професійної діяльності.

На жаль, останнім часом спостерігається постійне погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. У зв'язку з цим виникає необхідність формування у студентів здорового способу життя, готовності до нього, а це, в свою чергу, вимагає орієнтації системи освіти на навчання і виховання, що сприяє збереженню здоров'я. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного режиму дня і харчування. Сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні

для життя кожного індивідуума знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної педагогічної освіти.

Студентство, як самостійна соціальна група, завжди було об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначено тривожну тенденцію погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту російського населення, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функції, що позначилося на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну, низькою руховою активністю молоді тощо. Таким чином, змінилися цілі і завдання педагогічного виховання студентів.

У сучасному суспільстві проблеми формування потреби студентів ВНЗ у здоровому способі життя посідають ключові позиції, оскільки студенти – основний резерв і значна частина трудових ресурсів народного господарства, а стан здоров'я студентів сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації через 10, 20, 30 років.

Проблема здоров'я в особистісному та суспільному вимірі набула загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку для подальшого розвитку людства. Відвернути імовірну небезпеку можливо шляхом формування здорового способу життя осіб, громад, країн, світу загалом.

Формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передусім – відповідної державної політики. Водночас формування здорового способу життя є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами. Знання і практичні навички з формування здорового способу життя мають бути якомога більше поширені в суспільстві; ними потрібно керуватися під час розробки і прийняття управлінських рішень на всіх рівнях усіх гілок влади, усіх галузей державного сектора. Потрібно також всіма засобами впливати на приватний сектор і громадські організації у напрямі моніторингу, контролю, сприяння і спрямування діяльності на користь здоров'я населення.

Науковий керівник – д-р техн. наук, професор Ткаченко Н.А.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ

**Сухарєва В.А., студентка II курсу медичного інституту
Сумського державного університету, м.Суми**

На сьогоднішній день проблема правильного харчування є однією з найголовніших, оскільки є одним із факторів продовження тривалості та якості життя.

Найбільш вразливою групою у цьому плані є діти та молодь. Їх життя пов'язане з постійними затратами енергії, у зв'язку з ростом, розвитком, навчанням. Студенти складають велику соціальну групу молоді. Тому дуже важливо слідкувати за їх харчуванням, аналізувати та корегувати.

За мету роботи було поставлено оцінити харчування студентів, які навчаються у різних Вузів України.

Для цього ми склали анкету, до якої вмістили найбільшу кількість питань щоб оцінити правильність харчування.

Анкету заповнили 684 студенти, серед яких 434 дівчини (63 %) і 250 хлопців – (37 %), що свідчить про більшу зацікавленість до цього питання у дівчат.

Серед студентів більшість не дотримується режиму харчування, який регламентує кількість прийомів та їх склад. 48 % опитаних харчуються 2-3 рази на день, 38 % – 3-4 рази, 11 % – 5 раз та більше. Проте, 2 % – тільки один раз на день. Половина респондентів, а саме 53 % харчуються менше ніж за 2 години до сну, що може бути пов'язана з великим навантаженням та нераціональним розподіленням часу. 43 % – більше, ніж за 2 години, а 4 % не вечеряють взагалі.

Більше половини студентів (54 %) добре снідають, проте 46 %- ні, їх сніданок складає чай або кава. Серед студентів які добре снідають, як вони вважають, 49 % не вживають каші на сніданок, тобто оцінити його як правильне харчування стає неможливим.

М'ясо та риба-головні продукти через які людина може отримувати білок. Серед наших опитаних 87 % їдять м'ясо як мінімум 2 рази на тиждень, проте інші 13 % – ні. Стосовно риби тут зовсім інша ситуація: 55 % вживають рибу дуже рідко, 29 % – 1 раз на тиждень, 13 % – 2 рази на тиждень та 3% – 3 та більше разів.

Для приготування їжі більшість (74 %) обирає рослинну олію для приготування їжі, 9 % готує на всіх жирах, 7 % обирає тільки вершкове масло, 2 % тільки тваринний жир.

Більшість студентів віддають перевагу продуктам з високим вмістом легкозасвоюваних вуглеводів, які одразу дають енергію, а саме солодощі, батончики, солодкому чаю або каві (65 %).

Таким чином, за результатами опитування встановлено, що подальше ігнорування якого може призвести до поганих наслідків.

Науковий керівник – канд. біол. наук, ст. викладач Михайлова Т.І.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ

**Чернюк И.Л., студент I курса факультета АЭКСиУ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Этот доклад посвящён проблемам экологии нашего города, города Одессы, и влиянию этих проблем на молодёжь.

И так, как мы все знаем – Одесса курортный город и мы стараемся соответствовать нашему статусу, но и в нашем городе есть заводы и фабрики. Я не стану утверждать, что все предприятия загрязняют окружающую среду, но безусловно большая часть из них причастна к нашей экологической проблеме. Сама проблема заключена в загрязнении воздуха и прилегающей к Одесской области водной глади. Я уверен, что многие заметили как за последние двадцать лет изменилось море. С каждым годом мы видим всё больше и больше мусора в воде, хоть прибрежную территорию и чистят, чтобы облагородить вид. К счастью наш мэр, Алексей Костусев, принимает меры по решению этой проблемы. В частности начало он положил в июле этого года (2013 г.).

Мэр сообщил, что в Одессе до конца нынешнего года будет завершен комплексный ремонт станции биологической очистки «Южная», на что будет потрачено 40 миллионов долларов. Эти средства получены в качестве целевого кредита от Мирового банка. Причем кредит предоставлен всего под 0,67% годовых, а возратить его полностью нужно будет только к 2027 году. Мэр заявил, что на СТБ «Южная» будет установлено самое современное оборудование, «которое предотвратит попадание в море неочищенных стоков на 50-100 лет». Будем надеяться, что это правда и тогда одной экологической проблемой в Одесской области станет меньше.

Ещё одна не менее, и даже более, серьёзная проблема – это загрязнение воздуха. Загрязнение воздуха в Одессе значительная проблема, хоть и не является острой. Но я считаю, что любую проблему нужно решать. Для меня это удивительно, но Одесса один из лидеров в рейтинге с самым загрязнённым воздухом по всей Украине. Как отмечают ученые, загрязненность вызывается большими концентрациями канцерогенных газов и соединений, представляющих опасность для окружающей среды и здоровья человека — формальдегида, диоксида азота, фенола, бензапирена, фтористого водорода, оксида углерода. По большей части, все это последствия жизнедеятельности людей (прежде всего, выбросы из труб промпредприятий и автомобилей). Вредные вещества в воздухе негативно воздействуют на генетику, репродуктивную систему, дыхательные пути, глаза, кожу, нервную систему. Более всего загазованность воздуха влияет на молодое поколение одесситов и существенно вредит здоровью будущих поколений. Основным очагом загрязнения, по данным Центра экологических проблем и инициатив, является Суворовский район, где сосредоточено более 20 предприятий, на которых происходит перевалка и перегрузка нефтепродуктов.

Следующий – бывший Ленинский район, в котором основным источником загрязнения является порт. Одним из решений проблемы с загазованностью улиц является их озеленение. Но в Одессе деревья занимают 10 квадратных метров, вместо положенных 12-14. Часто в различных СМИ мелькают новости о том, что в Одессе высадили 20 деревьев. Но этого недостаточно для противостояния большому количеству вредоносных выбросов. Необходима разбивка новых скверов. В наш век, век информационных технологий, большая часть молодёжи предпочитает технику активному отдыху. Некоторые просто вынуждены проводить большую часть времени за компьютерами. Это неизбежно. Такова плата за прогресс. Но к счастью я могу дать несколько советов: 1. Делайте перерыв каждые сорок минут – час; 2. Чаще проветривайте помещение, в котором находитесь, особенно если вы рядом с зелёными зонами. 3. Чаще ходите в парки и отдыхайте душой.

Научный руководитель – канд. техн. наук Зыков А.В.

РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Семенова А.Е., педагог

Одесский технологический колледж ОНАПТ, г. Одесса

Техническое и технологическое развитие общества за последнее время характеризуется существенным увеличением рисков различных характеров и нагрузок на ор-

ганизм человека. Последствия очевидны: сокращается средняя продолжительность жизни, увеличивается число заболеваний, уменьшаются двигательная активность, нагрузочная способность, ухудшаются психологическое состояние и др. В связи с этим растет актуальность пропагандирования и развития здорового образа жизни среди всех слоев населения. Особенно важен комплекс мер, принимаемых по развитию здорового образа жизни в семье, потому как, эти меры позволят не только повлиять на взрослое население, но и на подрастающие поколения (дети, школьники, студенты), которые в будущем составят базис нации.

Необходимым условием для поддержания ЗОЖ являются личностные качества человека. Общеизвестно, что направленность формирования личности закладывается в семье, в том, что и как ему прививают, определяет его поведение и отношение, в частности к здоровью, своему и других. Таким образом, для того, чтобы ЗОЖ поддерживался человеком с юных лет, необходимо активное участие членов семьи, родителей.

Родители обязаны быть компетентными в вопросах развития своего ребенка и в различных сферах, связанных с его развитием и жизнедеятельностью. Так, родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ: положительная динамика физического состояния; уменьшение заболеваемости; формирование у ребенка умений выстраивать в коллективе; снижение уровня тревожности и агрессивности.

Существуют также масса знаний и умений, которые родителям необходимо привить ребенку в процессе его воспитания и формирования как личности, и мер, направленных на воспитание в родителях ЗОЖ, что послужит дополнительной мотивацией ребенку.

Однако в процессе взросления ребенка он старается ослабить связь и влияние родителей, и все меньше включает их в процесс своей жизнедеятельности, что может повлечь за собой изменение направления формирования личности и уход от привитых ранее моральных ценностей и устоявшихся норм. Поэтому тем важнее правильный подход к воспитанию в детстве и постоянная обратная связь с ребенком в любом возрасте.

Остро стоит проблема здорового образа жизни стоит перед современной молодежью: учащимися ВУЗов, у которых вектор был не сформирован. Формирование их сознания относительно ЗОЖ также важно для исключения возрастной прослойки населения.

К основным факторам риска, ухудшающим здоровье, особенно для студентов, следует отнести вредные привычки; некачественное, нерегулярное и несбалансированное питание; неупорядоченный режим дня; учебная перегрузка и гиподинамия; нерациональное чередование разных видов деятельности в режиме дня.

Таким образом, комплекс мер должен по укоренению ЗОЖ среди населения должен минимизировать влияние этих факторов, причем пути воздействия должны быть различными для каждой из возрастных групп. Политика популяризации и укрепления ЗОЖ среди населения должна затрагивать все сферы общественной жизни. Особое внимание следует уделить формированию и развитию ЗОЖ в семьях.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Довганич О.С., студентка II курсу факультету ТВКПтаТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу, тому що в інформаційну епоху, в якій ми живемо, посилюється психічна діяльність людей. На нас постійно тиснуть – на роботі, удома, стан у сфері безпеки і економіки, і навіть погода. Постійні удари призводять до втоми, песимізму, паніки, роздратування, вічного очікування вироку і відсутності задоволеності. Стан вічного тиску позбавляє нас задоволення від життя. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому і виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

Емоції – це переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає, що робить. Тобто до речей і явищ навколишнього світу, до людей, до їх дій і вчинків, до праці, до самого себе. Емоції мають надзвичайно великий вплив на здоров'я та працездатність людини. Вони бувають позитивні і негативні. Позитивні емоції сприяють покращенню самопочуття, працездатності, життєдіяльності організму. Природно, що негативні емоції несприятливо впливають на людину. Особливо небажана довготривала дія негативних емоцій, оскільки вона може призвести до стану перенапруження організму – стресу. В перенапруженому, перевтомленому організмі проходить бурхлива втрата резервів, порушується регулювання обміну речовин, не повністю виводяться продукти розпаду, які нагромаджуються і з часом отруюють організм. Не можна уявити собі життя, що позбавлене хвилювань і напруження, проте постійна і сильна напруга, згідно безлічі проведених досліджень, згубно позначається на нашому здоров'ї. Стрес вражає усі системи організму і може виявлятися різними симптомами: з боку травної системи, з боку дихальної системи, алергією, втомою, труднощами концентрації, уваги і пам'яті, головним болем, безсонням, депресією і панікою тощо. Стрес ослаблює імунну систему і може привести до погіршення перебігу різних захворювань, таких як, наприклад, запальні захворювання, травна система, хвороби суглобів, високий тиск, хвороби серця і судин, діабет, рак.

Під час стресу в тілі виділяються гормони, які активізують роботу нервової системи, що приводить до посиленого серцебиття, глибокого дихання, активного надходження крові у периферичні відділи організму – руки і ноги, та зменшеному кровопостачанню внутрішніх органів. Такий стан дозволяє нам швидше втекти або битися, що було актуальне для виживання первісної людини. Але сьогодні в більшості випадків ми не можемо вирішити свої проблеми, тікаючи або атакуючи, і наше тіло одержує накази, які приводять до збою нормальної роботи всіх органів і систем. Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн вмирають від стресів. Довгі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності.

Отже, треба завжди пам'ятати, що безвихідних ситуацій не буває. Ми можемо навчитися створювати власними руками сприятливе середовище для життя, а саме:

стримувати свої емоції, боротися зі своїм норовом та темпераментом.

Науковий керівник – канд. філос. наук Мельник Ю.М.

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вострєцова Н.О.

ВП «Коледж технологій та дизайну»

Луганського національного університету ім. Т. Шевченка, м. Луганськ.

Актуальність дослідження. Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями.

Проблема дослідження. Збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. Лише зплинністю часу з'являються все нові фактори, що сприяють руйнації людського буття. Добре відомо, що збереження здоров'я в його первинному вигляді практично. На сучасному етапі існування людства на Землі з'явилося безліч нових факторів, які призводять до різноманітних руйнаційних процесів в організмі людини.

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45-50 % визначається способом життя, на 20 % впливом навколишнього середовища (природного, техногенного), на 20 % спадковістю, на 8-10 % — охороною здоров'я, харчуванням тощо.

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я повинна бути образом життя. Здоровим способом життя.

Здоровий спосіб життя передбачає виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Пропоную до уваги 6 найважливіших правил здорового способу життя. Ці прості правила допоможуть бути завжди у формі і зберегти своє здоров'я.

№ 1 Найважливіше при здоровому способі життя – це правильне харчування.

№ 2 Активність. Потрібно рухатись назустріч міцному здоров'ю і довголіттю.

№ 3 Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія.

№ 4 При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний режим дня.

№ 5 Позитивний настрій. Дивіться простіше на проблеми і труднощі. Насолоджуйтеся життям.

№ 6 Дбайливе ставлення до себе.

Висновки. Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою воно залежить від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.

Здоровий спосіб життя включає в себе комплекс дій, які спрямовані на поліпшення і збереження здоров'я.

Науковий керівник – ст. викладач Смаглюкова Л.В.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**Обухова А. С. студентка V курсу факультету ПЕЕтаНГТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Проблема здорового харчування є дуже актуальною в наш час. Важливим є питання повноцінності та безпечності харчової продукції. Їжа, яку ми вживаємо, повинна задовольняти усі потреби організму, бути джерелом енергії та здоров'я для нього.

В Україні існує офіційний споживчий кошик, який відображає мінімальну кількість необхідних продуктів харчування та побутових товарів для існування.

Метою нашого дослідження є оптимізація існуючого офіційного продуктового кошику у відповідності до формули збалансованого харчування та вартості продуктів, що його складають.

При аналізі переліку продуктів, що вказаний у документі було виявлено наступні недоліки: вказані продукти не є біологічно повноцінними за амінокислотним складом та мають низьку харчову цінність; перелік не відповідає нормам дієтології щодо різноманітності харчування; вартість його висока та не відображає харчові вподобання молодих українців.

Завдання дослідження полягає у підвищенні харчової та біологічної цінності споживчого кошику при зниженні його вартості. Це має бути новий оптимізований індивідуальний раціон харчування на базі мінімального прожиткового мінімуму.

Першим етапом дослідження було складання переліку популярних серед української молоді продуктів харчування. Уточнення переліку було здійснено за допомогою анкетування студентів (36 осіб) у гуртожитку № 5 Одеської Національної Академії Харчових Технологій. Для отриманого переліку продуктів було визначено показники харчової та біологічної цінності, встановлено їх середньостатистичну ринкову вартість.

Другий етап – створення модельного раціону харчування студента та за допомогою функції «Пошук рішення» (MS Excel) оптимізація його за критеріями харчової та біологічної цінності, вартості.

Третій етап – експериментальна перевірка нового актуалізованого, оптимізованого та «здорового» кошику, доступного кожному українцю. На протязі місяця ми харчувалися відповідно запропонованого переліку продуктів та занотовували усі зміни і покращення стану здоров'я за цей період.

В результаті оптимізований кошик виявився на 15 % дешевше, ніж офіційний, відповідає формулі збалансованого харчування та майже задовольняє смаки молодого українця, що веде здоровий спосіб життя та піклується про своє здоров'я.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Шевченко Р. І.

ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Баралюк Ю.В., Полукетова І.Г., студентки II курсу факультету ПЕЕтаНГТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

У сучасну нам історичну епоху стає усе більш актуальним розглядати людину, її буття, розвиток, здоров'я, духовність, цінності у тісному взаємозв'язку з оточуючим

природним середовищем. Бо без гармонії людини та довкілля, суспільства та природи нормальний, здоровий, стійкий розвиток сучасної цивілізації не можливий. Одним із основних критеріїв якості життя та рівня цивілізованості країни є здоров'я її населення. Як висловився всесвітньовідомий античний мудрець Сократ: «Здоров'я не є всім, але все без здоров'я є нічим». У нас на Україні у зв'язку із занадто важкою екологічною ситуацією, яка склалася сьогодні, проблема гармонізації взаємовідносин людини та природи набуває підвищеної гостроти. Головне питання, що постає першим, є наступним: «Якими є основні небезпечні екологічні чинники, що безпосередньо впливають на здоров'я пересічного громадянина?». Основними джерелами хімічного забруднення атмосфери є промислові підприємства, металургійні та хімічні комбінати, теплові електростанції, котельні, транспорт, які внаслідок масового використання застарілих технологій, викидають у газовій та аерозольній формі великі обсяги небезпечних для людини речовин. Серед найбільш шкідливих слід назвати оксид вуглецю, сірчаний ангідрид, хімічні речовини, що містять у своєму складі хлор. Окрім хімічних забруднень на стан здоров'я людей негативно впливають забруднення біологічного походження. До них відносяться промислові та побутові звалища, стічні води промислових виробництв та сільського господарства, комунальних підприємств та комплексів побутового забезпечення міст і селищ, кладовища тощо. Вода є основоположною компонентою у життєдіяльності людини. Але вона, тим не менш, також може, за певних обставин, розглядатися як небезпечний екологічний чинник. Якщо оцінити сучасний стан водних ресурсів України, її річок та озер, то слід зробити висновок про їх незадовільний стан. І люди, що кожного дня користуються водою, систематично вносять у свій організм геть непотрібні їм та шкідливі для життя речовини, що із часом призводять до появи різноманітних хронічних захворювань, які дуже важко лікувати. Ще одним із небезпечних екологічних чинників, якому поки що не приділяють достатньої уваги, є звук. Якщо його гучність перевищує 80 Дб, це негативно впливає на фізіологічні процеси у людському організмі, хоч сучасна людина, оскільки звикла слухати гучну музику, це, як за правило, не усвідомлює. Подальше збільшення гучності може викликати сильні больові відчуття та стати для людини нестерпним. Постійний вплив на людину та стан її здоров'я мають природні кліматичні чинники, яким притаманний циклічний характер. Ці чинники бувають як безпосередньої, так і непрямої дії. Перші з них впливають на кровообіг, систему дихання та серцево-судинну систему. Чинники непрямої дії мають опосередкований вплив на людський організм через активізацію біоритмів шкідливих для здоров'я паразитів та життєві цикли збудників інфекційних хвороб. Слід також взяти до уваги, що вразливість людини щодо природних кліматичних чинників може суттєво збільшуватись внаслідок довготривалого знаходження у штучно створених комфортних умовах мікроклімату виробничих та житлових приміщень. Чим більше людина знаходиться у ізолюваних від природного довкілля умовах, тим вона стає вразливішою.

Науковий керівник – ст. викладач Лар'яновський І.С.

ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ „ЗДОРОВ'Я”

Борщенко Т.О.

ВП «Коледж технологій та дизайну»

Луганського національного університету ім. Т. Шевченка, м. Луганськ.

Основною проблемою філософського аспекту поняття «здоров'я» виступає той факт, що ні в одному філософському словнику або енциклопедії не можна знайти єдиного визначення поняття «здоров'я». Просто тому, що його там немає. У той же час актуальним це питання є тому, що за значимістю і відповідно частотою використання поняття «здоров'я», безсумнівно, грає найважливішу роль для всього живого на Землі, оскільки – це фундамент всього існування.

Проблема здоров'я та здорового способу життя існувала завжди. Вона ставала все гострішою з кожним новим етапом розвитку науки, культури, цивілізації. Залежно від того, як швидко набирала обертів людська історія, усе більше замислювалася людина над сенсом свого існування на землі, над причинами скороминучості життя та його щасливим перебігом. Людина завжди намагалася продовжити собі життя; забезпечити комфортні умови існування, суспільно-соціальної діяльності.

Звернення до філософських поглядів минулого дає можливість дослідити та проаналізувати розмаїття думок і висновків щодо здоров'я та здорового життя, визначити чинники та обставини, які безпосередньо вплинули і впливають на формування здорового способу життя і збереження здоров'я. Як результат протиріччя у визначеннях поняття «здоров'я», можна пояснити багатозначимістю самого поняття і неготовністю конструктивно співіснувати у взаємодії з іншими аспектами системи. Зокрема здоров'я, в філософському аспекті отримує загальні орієнтири на шляху до його досягнення. Загальний філософський підхід до поняття «здоров'я», відіграє важливу роль в пошуках шляхів профілактики хвороб і обґрунтуванні, так званого, здорового способу життя. Філософський аспект поняття «здоров'я» добре корелює з філософським підходом теорії замкнутих систем.

Використання загального філософського системного підходу в процесі розгляду поняття «здоров'я», дає можливість об'єднати, систематизувати і структурувати наявний емпіричний матеріал. З цієї точки зору, поняття «здоров'я» отримує неоціненну методологічну підтримку величезного розгалуженого теоретичного апарату філософії і акумулює в своїх поняттях і законах досвід багатьох поколінь мислителів в самих різних галузях творчості та життєдіяльності.

Отже, філософський аспект поняття «здоров'я» дає можливість узагальнювати, аналізувати й відкривати нові закономірності здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок. Філософське узагальнення науково-практичного досвіду оздоровчої практики людства дозволяє нам розуміти об'єктивні закони функціонування й перспективи розвитку в суспільстві педагогічних, психологічних, медико-біологічних, соціально-реабілітаційних систем, програм, методик, технологій оздоровлення людини.

Науковий керівник – ст. викладач, Смаглюкова Л.В.

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Баховская Е.В., студентка III-го курса факультета экономики
Одесский технический колледж ОНАПТ, г. Одесса**

*Когда здоров, и жизнь хороша, и жить хорошо,
и многое хочется сделать.*

Укрепление здоровья человека – одна из важнейших проблем современного общества. Здоровье – это непреходящая ценность, которую осознаешь, когда теряешь... Пожалуй именно этим объясняется вся сложность формирования разумного отношения человека к себе: пока человек здоров, он почти не нуждается в знаниях о себе. а когда заболевает – время оказывается уже упущенным, акцентирование же внимания на собственной персоне лишь усугубляет болезнь.

Нет более загадочной и более притягательной проблемы для исследования, чем проблема выживаемости человека в современном мире.

Путём создания здорового образа жизни сейчас, мы будем пожинать плоды в будущем.

Здоровья не следует рассматривать как самоцель, оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Здоровье не может быть дано никаким самым квалифицированным врачом: оно добывается первобытным способом – неутомимым, ежесекундным трудом познания и реализации себя, каждой минутой жизни. Ни одна система здоровья не может сделать человека здоровым, если он не научится слышать и видеть.

Философия здоровья зиждется на формировании и развитии здорового сознания, исключающего основные пороки человека: страх, лень, зависть, и др.

Это никогда не слишком поздно – изменить свои привычки.

Здоровье – это умение жить в ладу с самим собой и окружающим миром.

Вся философия обучения здоровью должна строиться так, чтобы максимально развить способности каждой личности творить себя и мир вокруг себя, а, в общем-то, Жизнь

Человеку, желающему быть здоровым, нужно быть готовым неустанно трудиться для достижения мудрости жизни. Это так просто и – так сложно! Попробуем разрешить это противоречие.

Научный руководитель-преподаватель высшей категории Спирженко Р.И.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**Кушнір Н.А., канд. техн. наук, Васильєв М.В., студент II курсу
факультету ІТХРГіТБ**

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Здоров'я – безцінне придбання не лише кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо припаде, то і значні перевантаження. Здоровий спо-

сіб життя – це спосіб життя, який оснований на принципах моральності. Він має бути раціонально організованим, активним, трудовим, гартуючим.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так й в Україні. Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % всього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20%), і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50 %). Крім розглянутого підходу, що став базовим для українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я", існує широкий перелік дещо інших підходів до визначення поняття здоров'я людини.

Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я

Харчування – це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

Найголовнішою складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли йде мова про харчування, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я. Перший закон – рівновага між енергіями, що отримує та витрачає людина. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо людина споживає їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку, для роботи і хорошого самопочуття – вона повнішає. Зараз більше ніж третина населення нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна – надлишкове харчування, що в результаті призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілого ряду інших недуг.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Більшість з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а поступають лише з їжею. Відсутність одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювань і навіть до смерті. Вітаміни групи В отримуються головним чином з хлібом з борошна грубого помелу, а джерелом вітаміну А та жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риб'ячий жир та печінка.

Харчовий раціон – набір продуктів, необхідний людині на певний період часу (зазвичай на день, на тиждень). Сучасна фізіологія стверджує, що харчовий раціон людини повинен містити продукти, що належать до всіх основних груп: м'ясо, рибу, молоко, яйця, зернові і бобові продукти, овочі, фрукти, рослинну олію.

Формування образу життя, що сприяє зміцненню здоров'я людини, здійснюється на трьох рівнях: соціальному: пропаганда, інформаційно-просвітницька робота; інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), профілактичні установи, екологічний контроль; особистому: система ціннісних орієнтирів людини, стандартизація побутового укладу, харчування.

Повноцінне і правильно організоване харчування – необхідна умова довгої і повноцінного життя, відсутності багатьох захворювань.

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. Тележенко Л.М.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Цигура В.В.

Сумський національний аграрний університет, м. Суми

Важливу роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшенні тривалості життя і збереженні працездатності людей відіграє харчування. Для того, щоб харчування відповідало вище перерахованим вимогам, воно має бути раціональним. Відомо, що раціональне харчування - це правильно організоване та своєчасне постачання організму їжі, що містить оптимальну кількість різних поживних речовин, необхідних для життя, росту і розвитку організму, а отже, для зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини. Враховуючи умови сучасного харчування молоді та студентів, нами розпочата спроба вивчення деяких аспектів сучасного харчування.

Відомо, що для нормальної життєдіяльності організму в харчовому раціоні необхідно близько 600 всмоктуючих компонентів, що відповідають застосуванню 32 харчових продуктів.

Їжа являється єдиним постачальником речовин із котрих будуються клітини організму, вона в основному є потребою для продовження життя.

Відомий дослідник в області дієтології Покровський А.А. справедливо вказав, що вплив харчування являється основним в забезпеченні росту і розвитку людського організму, його працездатність.

Людський організм постійно під впливом тих чи інших шкідливих факторів, приводить до виникнення нової ситуації: змінюється внутрішній стан організму, в ньому порушується нормальний обмін, біохімічні процеси.

Внаслідок цього в організмі накопичуються шкідливі речовини (токсини, шлаки), які поступають із зовнішнього середовища і залишаються в середині організму в результаті порушення нормального обміну біохімічних процесів.

Наслідком цього зявляється зниження адаптованих можливостей організму, порушення окисно-відновного процесу, що збільшує потребу організму в біологічно-активних речовинах, які знаходяться в їжі.

Охорона чистоти внутрішнього стану людини повинна бути признана одним із основних принципів гігієни харчування і гігієнічного нормування.

На сьогоднішній день переїдання широко розповсюджене і перетворилось в медичну проблему. По деяких даних надмірною масою страждають 50 % жінок, 30 % чоловіків, 12 % дітей.

Переїдання веде до ожиріння. В теперішній час встановлена достовірна і пряма залежність між ожирінням і серйозними захворюваннями такими, як: цукровий діабет, гіпертонічна хвороба, інфаркт міокарда і рак.

Ожиріння відноситься до числа хронічних захворювань з глибоким порушенням обміну речовин, порушення принципу збалансованого харчування.

Широкі епідеміологічні дослідження свідчать про розповсюдження надмірної ваги.

З цього є зрозумілим наскільки харчування може впливати на загальний стан людини. При дотриманні елементарних правил раціонального харчування можна уникнути низки проблем, які так чи інакше можуть відобразитись на самопочутті людини.

Як підсумок даної роботи, можна сказати наступне: постійне залучення до занять фізичною культурою та елементарне дотримання раціонального харчування можуть гарантувати людині будь-якого віку хороший стан здоров'я та хорошого самопочуття.

Науковий керівник – канд.техн. наук Назаренко Ю.В.

ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕТОД

**Стаховська Л.О., студент 1 курсу, Полковенко О.В., канд.біол.наук, доцент
Гуманітарний Інститут КУ імені Грінченка, м. Київ**

Дельфінотерапія – метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Прибічники терапії вважають, що спілкування з дельфінами допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження, пацієнт заспокоюється, швидко знаходить вихід із кризової ситуації.

Дельфінотерапію іноді використовують з метою психологічної реабілітації для людей, що потрапили в екстремальні умови: пережили землетруси, урагани, аварії чи інший сильний стрес. Існує значна критика ефективності дельфінотерапії. Хоча дослідження 2005 року показало, що спілкування з дельфінами є ефективним методом для лікування слабких та середньої слабкості депресій.

Напрями дельфінотерапії.

1. Вільна взаємодія з твариною. У даному напрямку клієнт (пацієнт) сам вибудовує свої відносини з дельфіном, вибирає способи взаємодії в рамках припустимих можливостей. Роль фахівців обмежується забезпеченням безпеки клієнтів і дельфінів.

2. Спеціально організоване спілкування. Спілкування із твариною здійснюється через фахівця (лікаря, психотерапевта, психолога і т.д.), де спілкування з фахівцем для клієнта несе психотерапевтичне значення, а спілкування з дельфіном виступає як середовище.

Тут характер і тип дельфінотерапії підпорядковується наміченій меті. У цьому напрямку дельфінотерапія може вирішувати різні завдання: психотерапевтичні, психокорекційні, психопрофілактичні, фізіотерапевтичні.

ні, педагогічні - це залежить від запиту клієнта й фахівця, який буде замикати терапевтичний ланцюг.

Які хвороби лікує дельфінотерапія? Спілкування з дельфінами дає потужний психотерапевтичний ефект. Саме цим обумовлені хороші показники в лікуванні дітей, що страждають психологічними відхиленнями. Контакт з мешканцем морів є потужним емоційним чинником, що дає позитивну установку на життя. Крім того, спілкування з дельфінами позитивно позначається на здоров'ї людей, які страждають цілим рядом порушень: синдром хронічної втоми; м'язова астенія; посттравматичного розладу; вегетосудинна дистонія; дитячий церебральний параліч; захворювання опорно-рухового апарату; різноманітні психосоматические розлади.

У комплексі процедурами, що практикувалися в санаторії "Поділля", спілкування з дельфінами дає чудовий ефект у ліквідації багатьох хронічних захворювань та їх профілактики.

Спілкування з дельфіном дозволяє досягти наступного: прийти до принципового переконструювання ставлення до себе, до оточуючих людей, до природи, до світу взагалі; витягти людину з полону самоізоляції, стимулювати розвиток інтересу до зовнішнього світу, що стає умовою до встановлення, відновлення, коректування, оптимізації соціальних відносин; виступає в якості сенсорного стимулятора, активізуючи роботу мозкових структур і всього організму в цілому; стимулювати і вербальну експресію, сприяючи мовному розвитку дітей зі зниженим інтелектом; стимулювати процес розвитку особистості; заповнювати дефіцит позитивних емоцій та забезпечувати підтримку дітям та дорослим, що переживають самотність або стан дезадаптації; через тактильну стимуляцію створити умови для емоційного реагування.

ЗНАЧЕННЯ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Балабан В.В., Василюха М.О., студенти II курсу факультету ІТХРГІТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м.Одеса**

Однією з глобальних проблем людства є зайва вага. Харчування для нашого організму — насамперед джерело поповнення сил. Організм вивільняє вуглеводи з їжі, яку споживає людина і перетворює їх на енергію. Під час цих процесів підвищується кількість цукру в крові. Глікемічний індекс (ГІ) — це показник інтенсивності впливу продукту на рівень цукру в крові. В 1981 році канадський вчений Девід Дженкінс намагався визначити, яке харчування має більш сприятливий вплив на людей, які хворі на діабет. Учасникам експерименту видавали різні продукти, які мали однаковий вміст вуглеводів та спостерігали за зміною рівня цукру в крові впродовж 3 годин. Результати аналізували. За еталон для порівняння була прийнята глюкоза, чий ГІ дорівнює 100. Показники інших продуктів знаходяться нижче або вище цього значення. Швидкість засвоєння вуглеводів має велике значення для організму людини. Якщо рівень цукру підвищується дуже швидко, то це негативно впливає на клітини внутрішніх органів, особливо печінки. Залишкова енергія перетворюється в жир, наслідком цього є поява надмірної ваги, серцево-судинних захворювань і діабету. Корисним для здоров'я є поступове збільшення цукру, тому що воно надає людині енергію на протязі тривалого часу і не заподіює шкоди організму. За ГІ продукти поділяються на три групи. У першу

входять зелені овочі, томати, лимони, гриби, молочні продукти, бобові, вишня та ін. Показник ГІ при їх переварюванні не перевищує 40. До 2 групи відносяться продукти, які мають середню швидкість виділення цукру — від 41 до 70. До них відносяться гречка, макаронні вироби з твердих сортів пшениці, фрукти, буряк, гіркий шоколад і ін.. ГІ від 70 і вище належить третій групі продуктів харчування. Значна кількість цих продуктів сильніше підвищує рівень цукру у крові, ніж чиста глюкоза. Потрібно пам'ятати це під час купівлі білого хлібу, фініків, картоплі фрі, кондитерських виробів та ін. Значно менший показник мають сирі фрукти і овочі. Термічна обробка сильно впливає на ГІ продуктів, це потрібно враховувати при створенні дієти. ГІ сирій моркви — 35, а вареної — 85. Зменшити загальний ГІ страви можна шляхом додавання невеликої кількості рослинного жиру або продуктів, багатих на клітковину. Темп пережовування їжі також впливає на ГІ, тому їжу потрібно повільно і ретельно пережовувати.

Чому ГІ такий важливий? Повільне перетравлення їжі та м'які коливання рівня глюкози в крові, що викликаються продуктами з низьким ГІ, полегшують життя не тільки людям, які хворі на діабет, але і всім людям, які піклуються про своє здоров'я, оскільки це допоможе скоротити виділення інсуліну протягом дня. А мінімальний викид протягом дня гормону інсуліну підшлунковою залозою сприяє активізації процесу розщеплення жиру і нормалізації ваги. Зазвичай, коли ми вживаємо в їжу будь-які вуглеводи, ми звертаємо увагу на калорійність продукту. Різниця калорійності білого і чорного хліба може бути всього лише 5 ккал. А ось, виявляється, білий хліб, що має високий ГІ, відразу викликає підвищення глюкози в крові, у відповідь виробляється багато інсуліну, процес розщеплення жиру припиняється. Інсулін нормалізує рівень цукру в крові, але при цьому сприяє виробленню особливих ферментів, які захищають жирові клітини від руйнування, сприяють збільшенню їх числа. У результаті ми перестаємо худнути і ризикуємо набрати зайву вагу.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Саркісян А. О.