

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**VI Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»**



5-6 листопада 2013 року

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
Л.В. Капрельянц
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія, доктори
наук, професори:

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

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 їзимо 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 відкладатись 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.

З М І С Т

РОЗДІЛ 1 – ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A PROMOTION TO A HEALTHY LIFESTYLE MONITORING OF STUDENTS PHYSICAL EFFICIENCY (BEEP-TEST) Nestorova D., Zadarko E., Karaslavova E., Koleva T.....	4
PHYSICAL EDUCATION IN AID OF HEALTH EDUCATION USING THE TEST «SF-36» AS A MONITORING OF THE HEALTHY CONDITION OF STUDENTS Nestorova D., Koleva T.....	5
ЗНАЧЕННЯ ІГРОТЕРАПІЇ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ Лупаренко С.Є.....	6
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Онищук С.О.....	7
ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я Шевченко А.О.....	9
ВПЛИВ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ НА НАСТРІЙ І СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Пендюк М.Ю.....	10
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ Гончаренко А.П.....	11
ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ Кравчук О.С.....	12
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СТАРТ ДЛЯ КАР'ЄРИ МЕНЕДЖЕРА Скрипніченко В.О.....	13
ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА Проваторова С.И.....	14
ДЕРЖАВНА ПІДТРИМКА ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Павленко О.П.....	15
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Примачик Є.А.....	17
ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ СЕРЕД МОЛОДІ Нестеренко А.С.....	18
ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я І УСПЕХА МОЛОДЕЖІ Гаевская Н.В., Билук Е.В.....	19
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ Кіщенко А.....	20

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»
5-6 листопада 2013 року**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848