

**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

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. Бо тренуючи 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 чудової 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.

ВИЯВЛЕННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТОК ОНАХТ	
Баран Н.А.....	21
ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТА	
Макаренко А.В.....	22
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗОЖ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	
Валькер А.В.....	23
ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	
Пирютко Ю.О.....	25
СУЧАСНІ МОЖЛИВОСТІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ	
Узоєва Д.Д.....	26
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА	
Молчановская А.С.....	27
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ СТРЕСІВ	
Самаріна Ю.Ю.....	28
СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Мусик А.Н.....	29
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА	
Гаврилишка А.В.....	30
ПОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Тупікова І.О.....	31
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ	
Сухарєва В.А.....	32
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ	
Чернюк И.Л.....	33
РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	
Семенова А.Е.....	34
ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Довганич О.С.....	36
ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Вострецова Н.О.....	37

Наукове видання

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

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

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