

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



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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



5-6 листопада 2013 року

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

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

Редакційна колегія, доктори
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

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

О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

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

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

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

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

- 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. Сформуванню ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні

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