

**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

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 молодою 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 подумают 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 говорить 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 дже-рела 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 физической деятельности, влияющие на формирование потребности студентов

З М І С Т

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

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

Наукове видання

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

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

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