

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



SINCE **Ш** 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

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-

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