

**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**

для життя кожного індивідуума знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної педагогічної освіти.

Студентство, як самостійна соціальна група, завжди було об'єктом особливої уваги. Протягом останніх десятиліть відзначено тривожну тенденцію погіршення здоров'я молоді, її фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, що сталися в економіці, екології, умовами праці та побуту російського населення, але і з недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної функції, що позначилося на гармонійному розвитку особистості. Сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну, низькою руховою активністю молоді тощо. Таким чином, змінилися цілі і завдання педагогічного виховання студентів.

У сучасному суспільстві проблеми формування потреби студентів ВНЗ у здоровому способі життя посідають ключові позиції, оскільки студенти – основний резерв і значна частина трудових ресурсів народного господарства, а стан здоров'я студентів сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації через 10, 20, 30 років.

Проблема здоров'я в особистісному та суспільному вимірі набула загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку для подальшого розвитку людства. Відвернути імовірну небезпеку можливо шляхом формування здорового способу життя осіб, громад, країн, світу загалом.

Формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передусім – відповідної державної політики. Водночас формування здорового способу життя є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами. Знання і практичні навички з формування здорового способу життя мають бути якомога більше поширені в суспільстві; ними потрібно керуватися під час розробки і прийняття управлінських рішень на всіх рівнях усіх гілок влади, усіх галузей державного сектора. Потрібно також всіма засобами впливати на приватний сектор і громадські організації у напрямі моніторингу, контролю, сприяння і спрямування діяльності на користь здоров'я населення.

Науковий керівник – д-р техн. наук, професор Ткаченко Н.А.

## **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ**

**Сухарєва В.А., студентка II курсу медичного інституту  
Сумського державного університету, м.Суми**

На сьогоднішній день проблема правильного харчування є однією з найголовніших, оскільки є одним із факторів продовження тривалості та якості життя.

Найбільш вразливою групою у цьому плані є діти та молодь. Їх життя пов'язане з постійними затратами енергії, у зв'язку з ростом, розвитком, навчанням. Студенти складають велику соціальну групу молоді. Тому дуже важливо слідкувати за їх харчуванням, аналізувати та корегувати.

За мету роботи було поставлено оцінити харчування студентів, які навчаються у різних Вузів України.

Для цього ми склали анкету, до якої вмістили найбільшу кількість питань щоб оцінити правильність харчування.

Анкету заповнили 684 студенти, серед яких 434 дівчини (63 %) і 250 хлопців – (37 %), що свідчить про більшу зацікавленість до цього питання у дівчат.

Серед студентів більшість не дотримується режиму харчування, який регламентує кількість прийомів та їх склад. 48 % опитаних харчуються 2-3 рази на день, 38 % – 3-4 рази, 11 % – 5 раз та більше. Проте, 2 % – тільки один раз на день. Половина респондентів, а саме 53 % харчуються менше ніж за 2 години до сну, що може бути пов'язана з великим навантаженням та нераціональним розподіленням часу. 43 % – більше, ніж за 2 години, а 4 % не вечеряють взагалі.

Більше половини студентів (54 %) добре снідають, проте 46 %- ні, їх сніданок складає чай або кава. Серед студентів які добре снідають, як вони вважають, 49 % не вживають каші на сніданок, тобто оцінити його як правильне харчування стає неможливим.

М'ясо та риба-головні продукти через які людина може отримувати білок. Серед наших опитаних 87 % їдять м'ясо як мінімум 2 рази на тиждень, проте інші 13 % – ні. Стосовно риби тут зовсім інша ситуація: 55 % вживають рибу дуже рідко, 29 % – 1 раз на тиждень, 13 % – 2 рази на тиждень та 3% – 3 та більше разів.

Для приготування їжі більшість (74 %) обирає рослинну олію для приготування їжі, 9 % готує на всіх жирах, 7 % обирає тільки вершкове масло, 2 % тільки тваринний жир.

Більшість студентів віддають перевагу продуктам з високим вмістом легкозасвоюваних вуглеводів, які одразу дають енергію, а саме солодощі, батончики, солодкому чаю або каві ( 65 %).

Таким чином, за результатами опитування встановлено, що подальше ігнорування якого може призвести до поганих наслідків.

Науковий керівник – канд. біол. наук, ст. викладач Михайлова Т.І.

## **ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ**

**Чернюк И.Л., студент I курса факультета АЭКСиУ  
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Этот доклад посвящён проблемам экологии нашего города, города Одессы, и влиянию этих проблем на молодёжь.

И так, как мы все знаем – Одесса курортный город и мы стараемся соответствовать нашему статусу, но и в нашем городе есть заводы и фабрики. Я не стану утверждать, что все предприятия загрязняют окружающую среду, но безусловно большая часть из них причастна к нашей экологической проблеме. Сама проблема заключена в загрязнении воздуха и прилегающей к Одесской области водной глади. Я уверен, что многие заметили как за последние двадцать лет изменилось море. С каждым годом мы видим всё больше и больше мусора в воде, хоть прибрежную территорию и чистят, чтобы облагородить вид. К счастью наш мэр, Алексей Костусев, принимает меры по решению этой проблемы. В частности начало он положил в июле этого года (2013 г.).

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