

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



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 року

м. Одеса

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 техн. наук,
професори:

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

- дотримання 3-4-разового харчування, не вживаючи їжу напередодні сну та вночі;
- обов'язкове вживання гарячих страв;
- не нехтувати сніданком;
- повноцінний обід із використанням рідких страв (супи, бульйони);
- скоротити вживання страв із фаст-фудів;
- збільшити кількість фруктів та овочів у раціоні, використовуючи їх і як перекуси протягом дня;
- зменшити кількість газованих напоїв, кави, віддаючи перевагу свіжим сокам і негазованій якісній питній воді.

Виховання в нашої молоді розуміння важливості правильного харчування є запорукою формування здорової нації.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Лисюк В.М.

ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ. РУХ ГРУПИ НА МАРШРУТІ

**Болтоматіс Д.В., ст. викладач кафедри ФКтаС
Одеська національна академія харчових технологій**

Спортивний туризм є активним, а часто й екстремальним видом подорожей. Він має на увазі автономне подолання великих відстаней і різноманітних локальних перешкод, що вимагає від туриста фізичної сили, доброго здоров'я і володіння різними навиками.

Захоплення і заняття пішохідним туризмом сприяють фізичному та інтелектуальному розвитку людини, підтримці гарної фізичної форми за рахунок певного періоду перебування у природних умовах навколишнього середовища. Основні нитки пішохідних туристичних маршрутів в Україні й за її межами пролягають через екологічно чисті райони і заповідники. Маршрут пішого походу може містити в собі не тільки програму фізичної, спортивно-оздоровчої підготовки, але і програму ознайомлення з історією та культурною спадщиною населення району пересування по маршруту.

Особливу увагу хочеться приділити студентському пішохідному туризму. Даний напрямок пішохідного туризму починає набирати все більшу популярність і розвиток серед молодого покоління, так як дозволяє фізіологічно й інтелектуально гармонійно розвиватися молоді, пропагує здоровий спосіб життя, категорично заперечує такі негативні соціальні явища як: куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків.

Туризм дуже корисний для здоров'я. Тривалі фізичні навантаження, пов'язані з ходьбою або сходженням на гори, з пересуванням на лижах або велосипеді, з перенесенням вантажів, з веслуванням, розвивають нові рухові навички, а перебування на відкритому повітрі в будь-яку погоду сприяє загартовуванню організму. Похідні умови, сон під відкритим небом, зміна вражень, пригоди і несподіванки, якими так багаті подорожі, – все це добре діє на нервову систему.

Дефіцит рухової активності робить чинить згубний вплив на здоров'я і красу. Вчені встановили, що якщо людина не займається активними фізичними вправами, то після 25 років вона різко втрачає фізичні якості – силу, швидкість, витривалість, сприт-

ність, гнучкість. У той же час у тренованих людей подібних змін, як правило, не спостерігається аж до 60 років. Рухатися, відчувати легкість у всьому тілі, стимулювати нервові рецептори і капіляри, щоб зберегти високий тонус шкіри, поліпшити обмін речовин – значить продовжувати своє активне життя.

Фізично не підготовлені або літні люди можуть пройти пішки 10-12 км. Треновані у ходьбі туристи повинні скласти маршрут, виходячи з 20 – 30 км на односторонню пішохідну туристичну прогулянку із середньою швидкістю 4-5 км на годину (5-8 годин на день на переходи).

У кожної людини є комфортна для нього швидкість пересування, частота і тривалість привалів. Академічна година становить 45 хвилин – це приблизний час, протягом якого людина може здійснювати монотонні дії, в міру стомлюючись. Тому більшість туристів теж ходять 45 хвилин, а потім відпочивають 15. Таким же чином велася підготовка фахівців з туризму в рамках походів спортивно-туристичного клубу «САЛО» ОНАХТ протягом перших трьох років нашої діяльності. Але вже після 3-4 годин привалу спостерігалася помітна втома на обличчях туристів. Втома на маршруті є одним з головних факторів, які підвищують небезпеку і можуть призвести до нещасного випадку. Статистика стверджує, що чверть всіх важких травм трапляється у туристів у стані втоми. У поході практично у кожного туриста відзначається стомлюваність, що призводить до уповільнення реакції, зниження уваги, порушення координації рухів.

Подолання цих негативних тенденцій можливе шляхом впровадження нововведень. Інновацією в цьому випадку стало введення нового режиму ходьби і відпочинку на маршруті. У трьох останніх походах 2013 року використовувався новий режим руху на маршруті: 30 хвилин ходьби – 5-7 хвилин відпочинку! При такому режимі стомлюваність у туристів виявлялася лише до кінця ходового дня, а не до обіду, як це було раніше; спостерігався здоровий колір обличчя, підвищена працездатність при установці табору і приготуванні вечері і, звичайно ж, що вельми важливо, гарний настрій протягом усього ходового дня. Проходячи півгодини, туристи просто не встигали втомлюватися, але, відновивши сили за 5-7 хвилин привалу, насолоджувалися навколишньою красою, а не опускали голови в підлогу, чекаючи перепочинку, як це бувало раніше. Ще одним вагомим аргументом про доречність такого режиму руху на маршруті може служити кількість пройдених кілометрів за день. Для порівняння: в 2011 і 2013 році відбулися два ідентичних турпоходи на Шацькі озера. Склад і фізпідготовка груп була приблизно однаковою, але використовувався різний режим руху на маршруті. У 2011 році група туристів «САЛО» подолала 17, 14 і 9 км шляху в 1, 2 і 3 день відповідно. У 2013 році показники стали набагато кращі – 22 і 18 км в 1 і 2 день, а на третій день влаштували днювання і насолоджувалися природою на березі озера Світязь, пройшовши весь шлях у перші два дні походу!

Що стосується інноваційних рекомендацій у спортивному туризмі, а саме русі групи на маршруті, то вони полягають у наступному:

1. Режим руху групи на маршруті повинен бути таким: 30 хвилин ходьби – 5-7 хвилин відпочинку. Краще попередити втому, ніж відновлювати сили у терміновому порядку.

2. Намагайтеся ходити рівним темпом (кроки не великі, поспішати не потрібно, відпочивати тільки на привалах), так серце працює в стабільному режимі і менше втомлюється.

3. Бажано, щоб вся група йшла в темпі, заданому керівником. Вгору рекомендується йти невеликими кроками, вниз не бігти, йти на напівзігнутих ногах для амортиза-

ції, тому спуски технічно складніші за підйоми, а в житті нам дається тільки одна пара колін (хрящові тканини в суглобах регенеруються погано).

4. Якщо погода дозволяє, на привалі краще зняти взуття і шкарпетки, посушити шкарпетки і ноги, спину і футболку, полежати. Якщо ж холодно, не забудьте прикрити мокру спину теплим одягом, який потрібно завжди тримати для цієї мети вгорі рюкзака.

5. На привалі можна відновити сили кишеньковим харчуванням (цукерки, сухофрукти, горіхи), яке дає швидкі вуглеводи. Іноді буває добре покласти за шок цукерку або курагу перед затяжним підйомом.

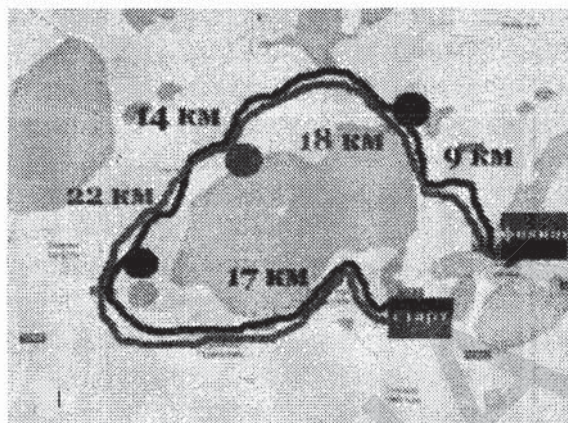


Рис. 1 – Схема маршруту

На основі експерименту був зроблений висновок, що введення інноваційного режиму руху групи на маршруті «30 хвилин ходьби – 5-7 хвилин відпочинку» не тільки доречно, а більш того, доцільно для використання в подальшому і залученні до нього широких туристичних мас. На відміну від занять у спортзалі, піший туризм - це пересування по свіжому повітрю. Ранковий свіже повітря, ласкаві промені сонця допомагають підняти настрій і додати бадьорості людині. Навіть всього лише одна подорож пішки додасть сил і впевненості в собі на довгий час.

МЕНТАЛЬНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАПРЯМКУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	
Кочерга Є.В.....	19
ПРОБЛЕМА СУТІ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я	
Мазур А.В.....	20
ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ОБ ЭТИОЛОГИИ ВРОЖДЕННЫХ ПОРОКОВ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА	
Кудрявых Т.В.....	21
УПРОВАДЖЕННЯ ЗАХОДІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ (ПОЧАТОК ХХ ст.)	
Лупаренко С.Є.....	22
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПОВЫШАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА	
Крушельницкий Д.О.....	23
О ПРОБЛЕМАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Смаль М.....	24
УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	
Онищук С.О., Чігідзе Л.М.....	26
ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ВИЩОМУ УЧБОВОМУ ЗАКЛАДІ	
Павлюк А.А.....	27
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ	
Плохотнюк М.М.....	28
О ПОНЯТИИ И СУЩНОСТИ ЗДОРОВЬЯ	
Семенчук О.В.....	29
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Трегуб В.Л., Трегуб П.О.....	30
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ	
Андреева О.С.....	33
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Білан В.В., Вічвінська В.С.....	34
ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ. РУХ ГРУПИ НА МАРШРУТІ	
Болтоматіс Д.В.....	35