

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**4 жовтня - 6 жовтня 2018 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,  
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктор філол. наук,  
професор  
доктор техн. наук., доцент  
доктор техн. наук,  
ст. наук. співроб.  
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват  
О.Б. Ткаченко,  
О.О. Коваленко,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,  
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

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

## EMS (ELECTRIC MUSCLE STIMULATION) ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Беценко О.А.** студент кафедри готельно-ресторанної справи  
**Коваль О.В.** к.т.н, доцент кафедри готельно-ресторанної справи  
**Абрамова А. Г.** к.т.н, доцент кафедри готельно-ресторанної справи  
**Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Проблема формування та дотримання здорового способу життя є предметом дослідження багатьох галузей знань. На ринку регулярно з'являється велика кількість новітніх розробок, які допомагають підтримувати фізичну форму організму. Серед них варто виділити EMS тренажери, розробка яких почалась ще в 1960-х роках для космічної галузі. Перед EMS поставала задача вирішити проблему атрофії м'язів космонавтів в невагомості. Технологія EMS також застосовувалась в медицині, а саме – реабілітації: після переломів, травм, вагітності, при остеохондрозі та ін.

Electrical muscle stimulation (EMS) в перекладі з англійської означає "електростимуляція м'язів". Робота м'язового апарату людини складається з передачі електричного імпульсу і скорочень. Сигнали виходять з нейронів, приводячи в рух кожне м'язове волокно. Технологія EMS повторює процес, посилюючи потенціал сигналу. Цей процес протікає на мікро рівні, тому людина, що займається не відчуває дискомфорту. Костюм, з вбудованою системою електродів, виробляє власний заряд, збільшуючи частоту скорочень. Імпульси активізують і задіють близько 600 м'язів, примушуючи їх скорочуватися набагато сильніше, ніж при звичайному тренуванні. Під час занять в тренажерному залі може бути задіяно приблизно 100 м'язів. Для посилення ефекту і кращій передачі імпульсів ділянки на зворотному боці жилетів, де розташовуються електродні пластини, сприскують водою.

Електростимуляція м'язів безпечна для організму, так як подаються імпульси, що не відрізняються від тих, які формує наш мозок під час звичайних занять спортом.

На відміну від класичних методів тренування в EMS не спричиняє навантаження на опорно-руховий апарат, не викликає скупчення молочної кислоти, травматизм зв'язок, нерівномірні навантаження на судинну систему, перевтому. Тому що при такому методі немає необхідності застосовувати вільну вагу для навантаження.

За допомогою EMS тренувань можна точно направити навантаження до цільових груп м'язів, що дуже важко зробити в умовах класичного тренування. Тривалість EMS тренування становить максимум 45 хвилин, що відрізняється від класичних тренувань, які можуть досягати і 2-х годин. В період одного заняття спалюється до 500 Ккал. Потужний ефект підвищує тонус організму, покращує загальне самопочуття. З посиленням обмінних процесів підвищується спалювання жиркових відкладень, дозволяючи домогтися зниження ваги.

Найголовніше для людей, які обирають для себе той чи інший метод тренування – це результат. Згідно з даним досліджень іноземних вчених 6 тижневий курс знижує вміст жиру до 4%, а 87% опитаних респондентів підтвердили, що заняття на EMS тренажерах змінили їх загальний стан в кращу сторону. За рахунок EMS тренування активізується близько 90% всіх м'язів тіла, внаслідок цього підвищується швидкість кровообігу. Варто також відзначити позитивний вплив на стан спини, за допомогою EMS тренажерів можна поліпшити поставу, позбутися від хворобливих відчуттів і зміцнити

м'язи.

Отже впровадження сучасних технологій таких як Electrical muscle stimulation (EMS) сприяє процесу формування здорового способу життя населення України, розширюючи спектр задіяних в заняттях спортом і таким чином зміцненні власного здоров'я.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В УЯВЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Бігнер С.Б., студент V курсу факультету ММіЛ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Цілісність особистості молоді людини проявляється насамперед у взаємозв'язку та взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює сприятливі умови щодо творчого самовираження в різних сферах життя молоді та досягається сумлінним дотриманням здорового способу життя.

Сучасна наука розглядає здоров'я особистості як складний феномен глобального значення, що містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти і виступає як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, у свою чергу, постійно змінюється.

Здоровий спосіб життя передбачає поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах. Інші складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я.

Молодь є найактивнішим психологічним суб'єктом суспільства, але не завжди має сформований стійкий світогляд та найбільше піддається зовнішньому впливу. Молодь, у тому числі й студентська, потенційно є майбутніми батьками. Саме тому для них здоровий спосіб життя має бути основою життєвих позицій та принципів. Відомо, що діти фіксують у своїй свідомості ту атмосферу, яку створюють батьки під час спілкуванні між собою та з оточуючими. Принципи, якими керується родина, активно закладаються в основу ставлення до життя дітей.

Формування здорового способу життя є запорукою збереження здоров'я молоді. А стиль життя людини не складається сам по собі в залежності від обставин. Він формується протягом життя цілеспрямовано і постійно.

Викликає занепокоєння те, що сьогодні мало хто дотримується здорового стилю життя. Молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Навчання здоров'ю, на перший погляд, – простий процес. Адже зараз є так багато інформації про здоров'я, про засоби його зміцнення. Проте, навчитися цьому людина може лише сама.

Людина – суб'єкт і одночасно головний результат своєї діяльності. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть нездоровий спосіб життя. Тому для здоров'я потрібні знання і вміння, які увійшли б у повсякденну звичку кожного.

Бути здоровим – це природне прагнення людини. Напевне, ні в кого немає сумніву в тому, що здоровий спосіб життя сприяє успіху. Кожна людина від народження отримує певний генетичний набір, який повинен забезпечити досягнення максимально

## З М І С Т

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

КОРЕКЦІЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Акименко М.О. ....	4
EMS (ELECTRIC MUSCLE STIMULATION) ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Беценко О.А. , Коваль О.В., Абрамова А. Г. ....	6
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В УЯВЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Бітнер С.Б.....	7
ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ: ОЗНАКИ, ПРИЧИНИ І ПРОФІЛАКТИКА	
Борець С. О. ....	8
КАТЕГОРІЯ «МІРА» В РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Бурбело Т. І. ....	10
БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ	
Васильєва Ю.В. ....	11
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА	
Волков І. С. ....	12
ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Генш В.Є.....	13
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
Дочинець І.В. ....	14
STORYTELLING ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ НА ПРИКЛАДІ «МОРФІЙ» М. БУЛГАКОВА ТА ОЛЕКСІЯ БАЛАБАНОВА	
Журавльов О.С. ....	15
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Іванова Є.Л. ....	16
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	
Климентьєва І.О. ....	17
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО	
Курнік Б.В. ....	18
ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІТЧИЗНЯНИХ ГРОМАДСЬКИХ ТОВАРИСТВ	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.**

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

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848