

**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**

можливих для нього життєвих цілей. Але реалізувати ці можливості на практиці і досягти свого життєвого піку навіть в ідеальних життєвих умовах можуть тільки здорові люди.

Отже, здоров'я студентської молоді – це основа сучасного та майбутнього благополуччя, необхідна умова активної життєдіяльності та високого трудового потенціалу, індикатор рівня культури та переконливий показник ефективності державної політики у сфері охорони здоров'я.

Науковий керівник – к.і.н., стар. викл. Ботіка Т.С.

## **ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ: ОЗНАКИ, ПРИЧИНИ І ПРОФІЛАКТИКА**

**Борець С. О. , студент 2 курсу факультету НГта Е  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Порушення постави є одним із найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату у людини. Постава — це звичне положення тіла людини під час ходьби, стояння, сидіння чи роботи. В.І. Даль визначав гарну поставу як поєднання стрункості, величавості, краси". Гіппократ говорив: "Причина усіх хвороб таїться в хребті". І сучасна медицина підтверджує: стан нашого організму безпосередньо пов'язаний із здоров'ям хребетного стовпа. За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я, захворюваннями хребетного стовпа страждає до 80 % працездатного населення. За даними досліджень, студенти ведуть малорухомий спосіб життя, сприяючий появі неправильних форм постави.

Для правильної, або фізіологічної постави властиве нормальне положення хребта з його помірними природними вигинами, симетричним положенням плечей і лопаток, прямим триманням голови, прямими ногами без сплюснення стоп. При правильній поставі спостерігається оптимальне функціонування системи органів руху, правильне розміщення внутрішніх органів і положення центру тяжіння. У вертикальному положенні голова, груди, таз, ноги підпорядковуються один одному, утворюючи стійку конструкцію, здатну протистояти інерційним силам, що діють на тіло. Якщо поставити людину щільно до стіни, то правильну поставу характеризуватимуть потилиця, лопатки, сідниці та п'яти які доторкаються однієї вертикальної площини стіни.

Правильну поставу слід розглядати як певне вміння, як рухову навичку. В основі формування досвіду постави лежить механізм умовно-рефлекторних зв'язків. Одномаїтне положення, особливо коли руки лежать на столі – дуже стомливе, тому що тулуб нахилено вперед, черевна порожнина здавлена, дихання поверхневе, м'язи шиї і спини напружені. Від положення голови залежить тонус м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок, розгиначів хребта. Якщо опустити голову на груди, то тонус цих м'язів знижується. Окрім того звисаюча голова (своєю тяжкістю) викликає зміщення хребців, по відношенню один до одного в нижньошийних і верхньогрудних частинах хребта, у зв'язку з чим відбувається висунення плечових суглобів уперед, западання грудної клітини, розбіжність лопаток. В результаті розвиваються сутулість і верхньогрудний кіфоз.

Більш виразне відхилення у формі спини твориться при сколіозах (важке прогресуюче захворювання опорно-рухового апарата, що характеризується дугоподібним викривленням хребта у фронтальній площині і розворотом хребців навколо своєї осі).

Однією з найважливіших факторів ризику є порушення опорно-рухової системи під час роботи з комп'ютером, що може призвести до таких захворювань, як сколіоз, порушень осанки та інших. Щоб запобігти дані захворювання потрібно в першу чергу правильно підібрати робоче місце та встановити комп'ютер. Не рекомендовано встановлювати комп'ютер на звичайні побутові столи. Краще придбати спеціальний стіл та стілець, рекомендується мати можливість регулювати висоту робочої поверхні від 655 до 740 мм. Важливим є простір для ніг користувача: висота – не менше 600мм, ширина – не менше 600мм, глибина на рівні коліна – не менше 400мм, на рівні підлоги – не менше 600мм. Також рекомендується мати на комп'ютерному робочому місці спеціальний стілець, який: зможе змінювати свою висоту, має можливість регулювати уклін опори для спини (від 0 до 20 градусів), може повертатися, має опір для ліктів. Не погано також мати підставку для ніг. Висоту стільця треба підбирати таким чином, щоб забезпечити перпендикулярність лінії зору користувача екрану монітора. Рекомендується, щоб монітор був розташований не менше ніж на висоту 500мм від очей, взагалі від тіла людини. Важливо також, щоб відстань від очей до монітора, клавіатури та документів чи книжки була однаковою, бажано рівна 500мм.

Із-за несприятливих умов зовнішнього середовища можуть виникнути різні порушення постави, які характеризуються такими ознаками: голова опущена, спина зігнута, плечі зведені вперед і т. д. Надалі це може привести до викривлення хребта. Встановлення початкових форм порушень постави і їх профілактика невід'ємна частина фізичних вправ на заняттях. Серед початкових дефектів постави найчастіше спостерігається так звана в'яла постава. Це порушення виникає із-за недостатнього розвитку м'язів спини й живота. Студент з такою поставою часто змінює положення тіла і має стомлений вигляд.

Виділяють три ступені порушення постави. При порушеннях першого ступеня відхилення від норми виражені слабо і зникають при стоянні. При порушенні постави другого ступеня відхилення від норми стійкі, вони пов'язані лише із тонусом м'язів і тому піддаються виправленню. Викривлення хребта третього ступеня зачіпають кістки скелету і корегування гімнастикою піддаються з великим трудом.

На формування постави значний вплив робить статико-динамічна функція стопи. Навіть незначна зміна її форми може стати причиною порушення правильного положення тазу, хребта, і як наслідок цього – патологічних дефектів постави. Будь-яка патологічна зміна стопи негативно позначається на опорній функції нижніх кінцівок. Студенти швидше стомлюються, погіршується їх самопочуття, знижується працездатність.

Необхідно повсякденно стежити за поставою студентів. Треба привчати їх помічати недоліки у своїй осанці і прагнути самостійно виправляти їх.

- не виконувати роботу в положенні згинання більше 5-10 хвилин;
- не піднімати надмірну вагу;
- в процесі роботи в статичних позах рекомендується через 1,5–2 години робити перерву на 5-10 хв. з виконанням комплексу вправ, сприяючих розвантаженню хребетного стовпа і зміцненню м'язів спини.

Науковий керівник – ст. викладач кафедри ФКтаС Н.Г.Лаговська

## 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**