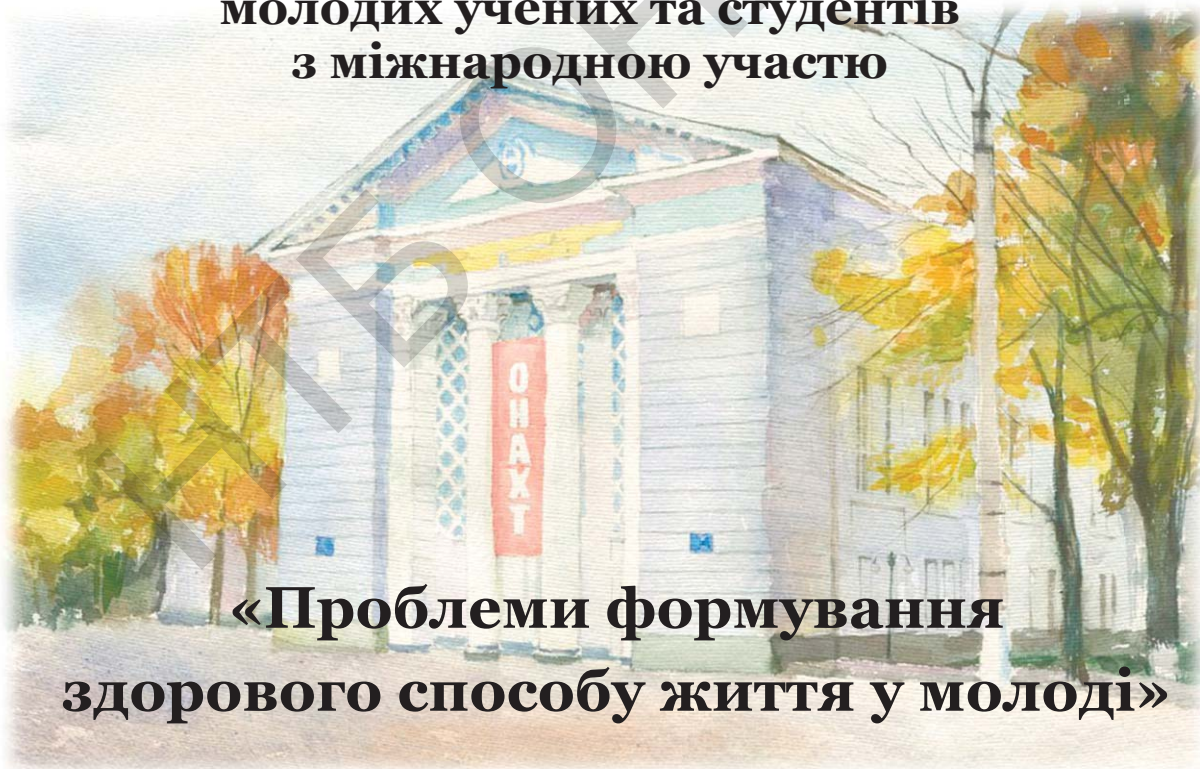


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

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

КОРЕКЦІЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АППАРАТУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Акименко М.О., студентка 3 курсу факультету ІТХіРГБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Студентський вік є сприятливим до залучення людини до постійних вправ з фізичного виховання, метою яких є збереження стійкості до захворювань і деформації опорно-рухового апарата.

Дані щорічних медоглядів студентів 1-го курсу свідчать, що близько 20 % їх мають проблеми у стані опорно-рухового апарату. Одне з найчастіших захворювань цієї групи – це порушення постави. Опорно-руховий апарат (ОРА) є вмістищем життєво важливих органів, який захищає їх від зовнішніх дій. У порожнині черепа розташований головний мозок, в хребетному каналі – спинний мозок, в грудній клітці – серце і великі судини, легені, провідник їжі, в порожнині тазу знаходяться сечостатеві органи, та ін. Кістки беруть участь у мінеральному обміні речовин, будучи постачальниками кальцію, фосфору, інших солей. Проте в тканинах ОРА часто розвиваються функціональні порушення, що обмежують рухові можливості. Порушення постави несприятливо позначається на фізичному розвитку організму, особливо на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, оскільки правильна постава, за висновках науковців (Г.Л. Апанасенко, Г.А.Горяної, Б.М. Міцкан), є важливими показниками здоров'я.

Проблеми з хребтом людини це не тільки погана постава, але й зсув центру ваги, який часто є причиною неправильного розподілу ваги – поява проблемних зон і жирових пасток, прискорення загального старіння організму, знижений метаболізм, підвищена стомлюваність, головні болі та інше. На думку багатьох вчених і практиків (Т.Ю. Круцевич, 2008; С.Н.Попова, 1985) проблема полягає в розумінні причин виникнення порушень опорно-рухового апарату та вибору найбільш ефективних засобів профілактики та реабілітації в умовах ВНЗ.

При активних заняттях фізичними вправами процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10-15 років. Фізичні вправи підвищують силу, покращують координацію рухів і їх швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі. Під їх впливом поновлюється дефіцит складних рухів, зміцнюється м'язовий апарат, збільшується амплітуда рухів в суглобах. Внаслідок цього підвищується рухливість хребта та грудної клітки, покращується постава.

При систематичних заняттях фізичними вправами позитивні зміни спостерігаються в опорно-руховому апараті: вдосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів, підвищується активність ферментів, які прискорюють аеробні і анаеробні реакції в м'язах, покращується функціональна здатність суглобів. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини.

Згідно з даними медичної статистики, близько 90% дорослого населення страждає від остеохондрозу. І якщо 15-20 років тому це захворювання було "привілеєм"старості, то тепер воно дуже помолоділо (Г.А. Горяна).

З метою профілактики остеохондрозу хребта необхідно під час навчання і побуті дотримуватися щадних принципів праці: часто розминати м'язи спини, зменшувати

навантаження на між хребцеві диски. Загальні правила для профілактики остеохондрозу: намагатися не перевантажувати хребет, не робити різких рухів, уникнення травм; тримати спину рівно, міняти час від часу положення тіла; використовувати ортопедичний матрац для сну; піднімати важкі предмети з положення сидячи, а не нахиляючись за ними; не носити сумки в одній руці, на одному плечі, а використовувати сумки на колісцатках, рюкзаки; намагатися як можна менше нахилятися і перебувати в такому положенні; носити переважно взуття без каблука; робити гімнастику, займатися плаванням; загартовувати організм; уникати переохолодження; правильно харчуватися; вести здоровий спосіб життя; висіти на перекладині, не тільки витягаючи хребет, а й зміцнюючи руки; боротися із зайвою вагою.

Для попередження порушень постави корисно виконувати комплекс вправ, який спрямований на зміцнення м'язів-розгиначів спини, живота і міжреберних м'язів. Слід пам'ятати те, що однією з основних умов здорового хребта є збереження на всьому протягу життя природних вигинів хребта, зміцнення м'язового апарату спини.

На формування постави значний вплив робить статико-динамічна функція стопи. Для зміцнення й розвитку м'язів і зв'язок стопи рекомендують: масажувати її; ходити навшпиньках та п'ятках, із зігнутими та піднятими пальцями, на зовнішньому вигині ступні; перекладати дрібні предмети, захоплюючи їх пальцями ніг; перекочувати м'яча вздовж вигину ступні; ходити босоніж по траві або піску по колоді боком і в подовженому напрямі.

Дефекти постави усуваються вправами коригуючої гімнастики м'язової системи. Систематичне виконання студентами різноманітних фізичних вправ, оптимальні гігієнічні умови їх побуту, загартовування організму сприяють формуванню правильної постави й профілактиці плоскостопості. У усіх випадках важливо дотримуватися принципів поєднання загальної і місцевої дії фізичних вправ.

Для корекції постави студентів необхідно впровадити в процес фізичного виховання сучасні фізкультурно-оздоровчі технології і цілеспрямовано впливати на опорно-руховий апарат. Для того, щоб зайняття оздоровчою гімнастикою приносило найбільшу користь, слід: а) виконувати вправи щодня; б) виконувати вправи старанно, в повільному темпі, не спотворюючи самовільно форму, швидкість і інтенсивність виконуваних вправ; в) при виконанні вправ не затримувати дихання.

Корекцію і профілактику функціональних порушень постави необхідно проводити упродовж усього періоду навчання у ВНЗ при переході від одного до іншого розділам учбової програми. З цією метою доцільно застосовувати спеціальні комплекси коригуючих вправ, розроблені для кожного з видів учбового матеріалу програми (легка атлетика, плавання, волейбол і т. ін.)

Наук. керівник – старший викладач кафедри
фізичної культури та спорту Т.В. Захлевська

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