

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

29 вересня - 1 жовтня 2017 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 X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

Спостерігаючи розвиток жіночого футзалу в ОНАХТ за останні 4 роки, можна відзначити, що до команди потрапляють не тільки досвідчені гравці, а й новачки, які хочуть вчитися цього виду спорту з подальшою спортивною перспективою. За статистикою, за останнім часом команда постійно поповнюється. З тих дівчат, хто вирішив спробувати цей новий для себе вид спорту, понад 60% продовжили тренування, оскільки вже не уявляли своє подальше життя без занять футзалом.

Результатом систематичних тренувань стали призові місця команди на обласних студентських іграх за останні 3 роки.

Займатися міні-футболом корисно для здоров'я, адже спортсмен завжди перебуває в русі, а це позитивно впливає на весь організм загалом. У разі систематичних тренувань міцнішає м'язовий корсет всього організму, кращає його загальна витривалість, прискорюється реакція, укріплюється серцевий м'яз та вищає стійкість до стресу. Тому жіночий футбол потрібно популяризувати в академії для залучення до нього ще більшої кількості дівчат з метою досягнення нових спортивних висот та вдосконалення стану здоров'я тих, хто займається.

Науковий керівник – ст. викладач Болтоматіс Д.В.

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Радов С. Ю., студент III курсу, факультету АМ та Р
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Сучасний етап реформування системи вищої освіти характеризується значною інтенсивністю навчального процесу. Останнім часом в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів (Т. В. Сичова, 2013; С. В. Романчук, 2014). Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функційному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Останньою стан здоров'я студентів стає предметом пильної уваги фахівців (Т. Ю. Круцевич, 2010 –2015; Ю. М. Фурман, 2013). Численні дослідження, проведені донедавна, свідчать про те, що функційні порушення постави є одним з найпоширеніших відхилень у скелетно-м'язовій системі сучасних студентів.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати ступінь наукового опрацювання у фаховій літературі з проблеми корекції порушень постави студентів у процесі фізичного виховання. 2. Визначити теоретичні та практичні засади використання реабілітаційних та профілактичних заходів із студентами, що мають порушення постави.

Актуальними є результати досліджень (Л. І. Юмашевої, 2007; М. А. Колоса, 2010; О. А. Мартинюк, 2011), у яких обґрунтовано технологію профілактики порушень постави студентів, що належать до групи ризику щодо виникнення функційних порушень опорно-рухового апарату у процесі фізичного виховання, що має виражену профілактично-оздоровчу спрямованість. Важливе дослідження А. І. Альшиної (2016), у якому описано концепцію профілактики й корекції функційних порушень ОРА дітей та молоді у процесі фізичного виховання, розроблено з огляду на передумови виконання оздоровчої діяльності (соціально-педагогічних, біологічних, особистісних) та концеп-

туальних підходів (діалектичного, аксіологічного, особистісного, діяльнісного, системного та соціально-культурного).

Порушення постави та викривлення хребта більш притаманне людині, ослабленій унаслідок перенесених численних захворювань (рахіту), деформації грудної клітини, викривлення ніг, плоских стіп. Формування неправильної постави і розвиток деформації хребта часто є наслідком короткозорості, гіпотонії м'язів, вад розвитку хребта, захворювань легень і серця.

У процесі становлення постави велике значення має розвиток м'язів тулуба, оскільки їхнє напруження формує й утримує правильне положення тіла. За умови недостатньої рухової активності та низького рівня фізичного розвитку спостерігається більшання грудного кіфозу і відсутність поперекового лордозу, що зумовлено нахилом голови вперед, зведенням плечей, звисанням рук спереду тулуба. Вищезазначені симптоми часто поєднуються з крилоподібними лопатками, коли верхні фіксатори лопаток, великі і малі грудні м'язи укорочені та напружені.

Здебільше обов'язковою умовою попередження подальшого прогресування захворювань є проведення систематичних профілактичних заходів. Адже відомо, що короткотривалі, несистематичні фізичні навантаження не супроводжуються адаптаційною перебудовою структури опорно-рухового апарату. Головною метою виконання фізичних коригувальних і профілактичних вправ є розвиток силової витривалості м'язів розгиначів тулуба у всіх відділах і розтягнення грудних м'язів. Основним аспектом, на якому має базуватися програма фізичної реабілітації молоді із порушенням постави, має бути режимність елементів життєдіяльності протягом дня, а саме: чергування різних видів діяльності, дотримання основних елементів режиму дня, оптимальна рухова активність.

Науковий керівник – ст. викладач Яготін Р.С.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

**Рекс Ю. В., студентка III курсу факультету ІТХ і РГБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

Скандинавська ходьба або, як її ще називають, нордична, фінська, північна ходьба – останнім часом стає дуже популярною. Так називають оздоровчу ходьбу з двома палицями. Народився такий вид ходи у Фінляндії. Оскільки фіни – любителі лиж, вони придумали цей метод тренувань, щоб не втрачати спортивну форму у літній період, тому замість пробіжок й почали ходити з лижними палицями.

Особливого спорядження для занять скандинавської ходьбою не треба. Всього лише одяг та взуття, в яких відчуваєш себе комфортно, та спеціальні палиці. Ці палиці ще називають Нордік. Можна також використовувати звичайні лижні палиці, але у спеціальних палицях темляк зроблений особливо, з відділенням для великого пальця, тому палиці в комплекті помічені як ліва та права. Ще одна з переваг спеціальних палиць полягає в тому, що їх зазвичай робляться телескопічними, тобто розсувними. Але головна відмінність спеціальних палиць – знімні наконечники для ходьби по твердому покритті. Для правильного вибору розміру палиць треба зріст у см помножити на 0,68 і округлити до п'яти сантиметрів.

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю

«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 29 вересня- 1 жовтня 2017 р.

Павлюк А.А.	37
ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Полоус Д.	38
ЖІНОЧИЙ ФУТЗАЛ У СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
Похлебїна Н.О.	39
ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Радов С. Ю.	40
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ	
Рекс Ю. В.	41
РОЛЬ ВИНА В РЕЛІГІОЗНИХ ВЕРОВАННЯХ	
Светличная О.А.	43
КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК МЕРА ПО УЛУЧШЕННЮ ПРИВЕРЖЕННОСТІ К ОЗДОРОВЛЕННЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	
Селиванова Т. В.	44
ОСНОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ	
Сентякова К.І.	45
WOMEN VIOLENCE AS AN ELEMENT OF YOUTH VIOLENCE	
Stepanenko K.	46
МОРАЛЬНА ЦІЛІСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Ступницька М.І.	47
ЗМІНИ В КОМПЛЕКТІ ШАХОВИХ ФІГУР	
Сярова А.С.	48
ПРАВОВИЙ ОБРИС ЗАКОНОДАВСТВА ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
Тараненко В.В., Яворська Я.Л.	50
ДО ПРОБЛЕМИ ТІЛЕСНОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ	
Храновський С.С.	51
РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Чемикос Т.В., Черняк В.О.	53
МЕДИЦИНА ЯК ЧИННИК ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Шевченко В. Г.	54
ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	
Шепеленко А.В.	55

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення **2848**