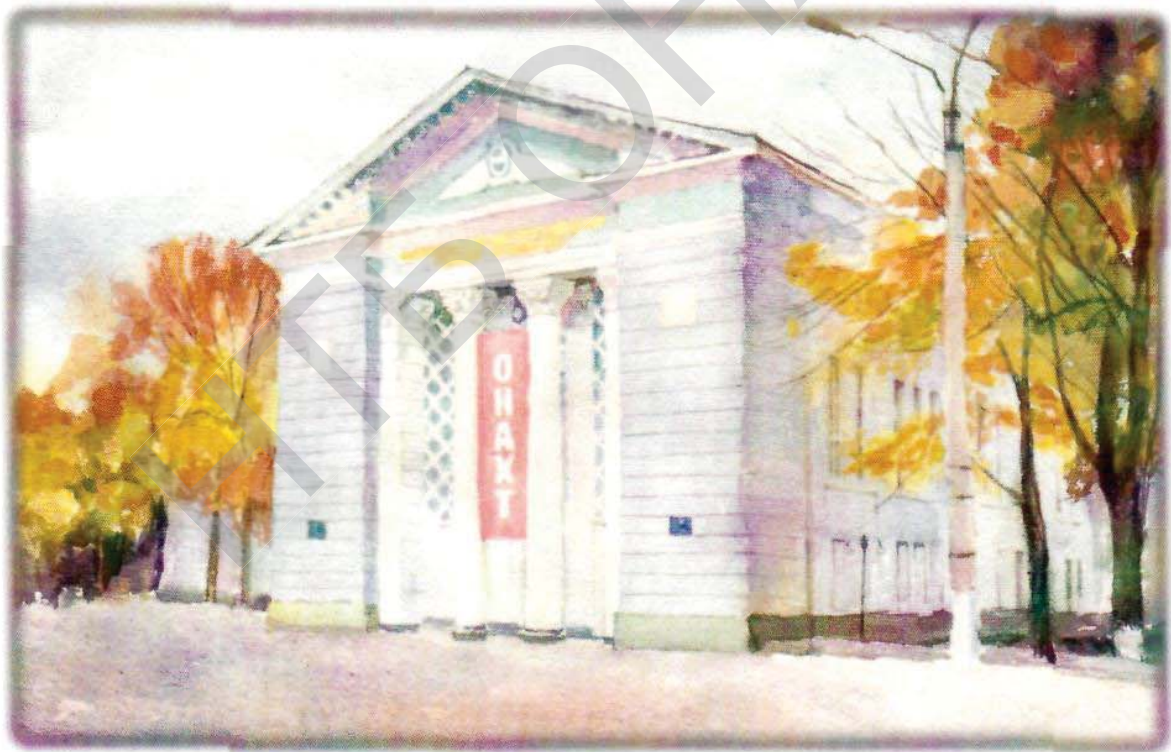


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

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 палиць 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.

Займаються скандинавської ходьбою в парках або на природі, тому поверхня, якою проходить ходьба, може бути самою найрізноманітнішою: асфальт, земля, трава. Тому і взуття повинне бути зручним і не заважати руху. Підшва його має бути досить гнучкою і мати добре зчеплення з дорогою. Напевно, краще кросівок придумати нічого не можна. Одяг має бути легким, звичайно, слід ураховувати і кліматичні умови.

Для першого заняття вистачить 20 хвилин. З кожним разом можна додавати ще 5-10 хвилин. Щоб підтримувати себе у формі, достатньо 2-3 тренувань на тиждень по 30-40 хвилин. А щоденні тренування протягом години – це запорука схуднення.

За одиницю часу під час скандинавської ходьби спалюється більше калорій, ніж під час звичайної з огляду на роботу більшої кількості м'язів. Змінюється опорно-руховий та вестибулярний апарат, що робить скандинавську ходьбу дійовим засобом боротьби з остеопорозом. На думку шведських лікарів, ходьба з палицями корисніша за біг, оскільки палиці зменшують навантаження на суглоби, що важливо у разі проблемних колін. Є дані, що в любителів скандинавської ходьби зміцнюється імунітет, змінюється біохімічний склад крові, що знижує ризик розвитку онкологічних захворювань, нормалізується склад крові, тобто серцю працюється легше, меншає небезпека тромбозування та інфаркту. Активізується метаболізм, прискорюється жировий обмін, а рівень ендорфінів крові вищує у 5 разів – ось чому ходьбу з палицями рекомендують для лікування безсоння, неврозів та депресій.

У ходьбі з палицями руки й ноги рухаються у протифазі: ліва рука з палицею попереду – ліва нога ззаду, у наступному кроці – все навпаки. Крокувати треба перекастом з п'ятки на носок, енергійно відштовхуючись носком від доріжки на кожному кроці. Тулуб під час ходьби має перебувати не у вертикальному положенні, а трохи під кутом. Потрібно слідкувати і за руками: вони мають рухатись, як маятник, плечі – працювати. Рухи прості, природні, без ривків. Кожна рука виходить вперед і назад, за спину, на 45° – так активніше задіяні м'язи рук.

Початківцям рекомендують влаштовувати 2-3 прогулянки з палицями на тиждень в одязі, який не обмежує рухів, та зручному взутті з амортизатором. Швидкість залежить від мети. Якщо треба підкачати м'язи і привести себе в тонус, то темп руху має бути таким, щоб можна було, не задихаючись, сказати декілька слів. Ритм дихання зручно підлаштовувати під кроки: 1-2 кроки, вдих, 3-4-5 кроків – видих. Видих має бути у 1,5 – 2 рази довший за вдих. Не потрібно боятись дихати ротом, особливо під час швидкого руху.

Зважаючи на корисність скандинавської ходьби, її потрібно розвивати та популяризувати серед студентів ОНАХТ.

Науковий керівник – ст. викладач Волкова Т.В.

Павлюк А.А.	37
ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Полоус Д.	38
ЖІНОЧИЙ ФУТЗАЛ У СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
Похлебінa 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
КОММУНИКАТИВНА КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК МЕРА ПО УЛУЧШЕНІЮ ПРИВЕРЖЕННОСТІ К ОЗДОРОВЛЕНІЮ 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**