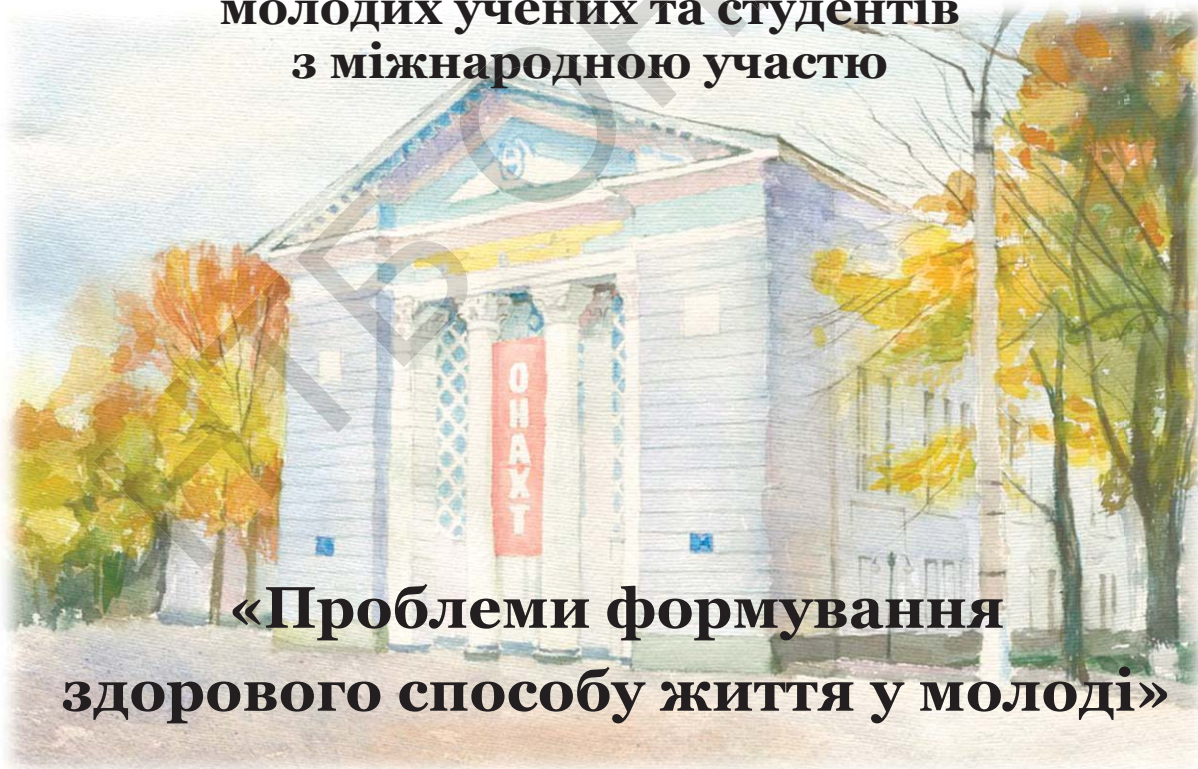


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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:

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

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,

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

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 молодої 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

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, торс, 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 ший 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.

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