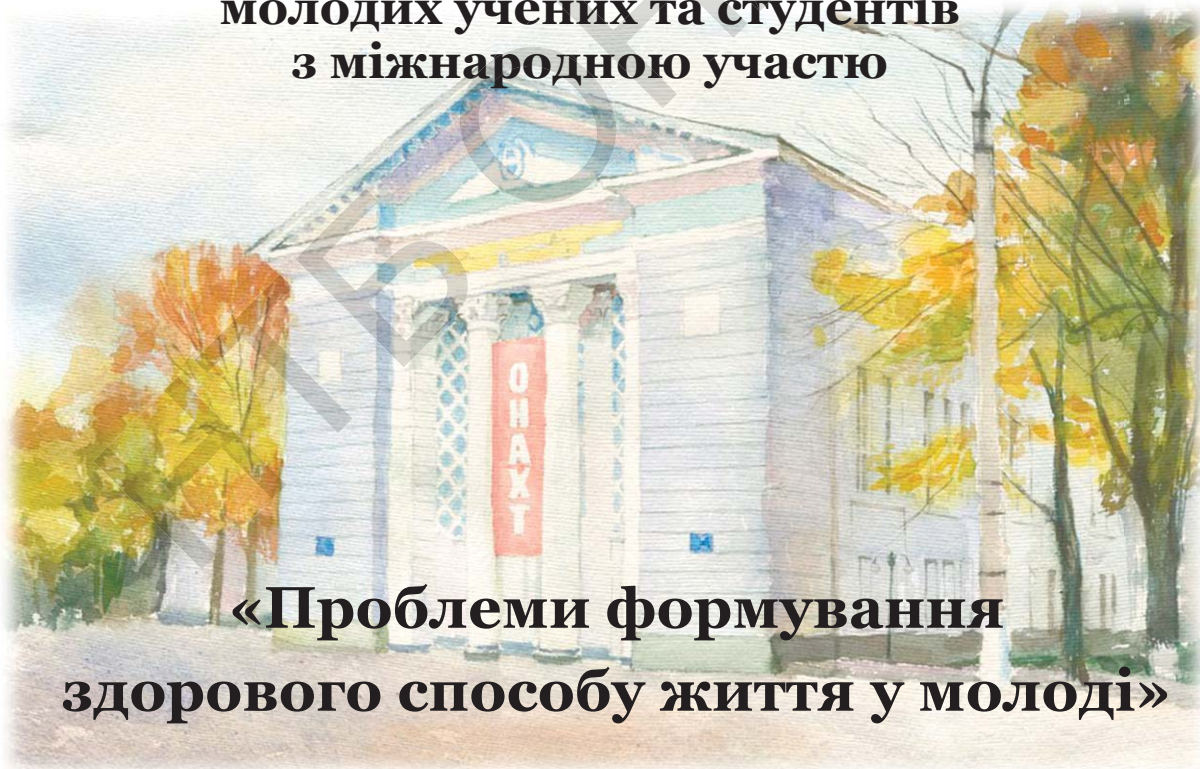


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

КАТЕГОРІЯ «МІРА» В РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Бурбело Т. І., студент курсу факультет ІнЕБМД
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця**

На даний момент «Здоровий Спосіб Життя» – це не тільки спосіб зберегти своє здоров'я, але і стиль життя, світогляд та навіть щось більше.

Наше здоров'я постійно піддається небезпеці. Багато факторів впливають на фізичний стан людини та його самопочуття. Сильні перенавантаження, емоційні розлади, нестача сну, незбалансоване харчування, погана екологічна обстановка в регіонах, шкідливі звички, такі як куріння і вживання алкоголю, сидячий спосіб життя – все це впливає на наше здоров'я.

Поняття «Здоровий спосіб життя» має обмежений перелік визначень але, в залежності від світогляду тієї чи іншої людини, безліч форм реалізації. Старанні тренування свого тіла, життя без шкідливих звичок, дотримання правил харчування, здоровий психологічний стан є стереотипним розумінням «Здорового способу життя». Але чи настільки він корисний для всіх? Адже є люди з хворобами серця, судин, мозку, ЦНС, для яких таке розуміння «Здорового способу життя» може бути шкідливим. Такі умови життя швидше їх виведуть з колії, а ніж піднімуть їх фізичний та духовний стан. Найчастіше, навіть якщо брати здорову людину, то такий підхід до оздоровлення свого тіла може бути пагубним для організму. Багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму різноманітними тренуваннями, що може призвести до перетомлень та навіть травм.

Звісно, стверджувати, що здоровий спосіб життя це погано теж не вірно. Тому в реалізації «Здорового способу життя» є доречним використання категорії «міра». Для кожної особистості повинна бути своя міра в тренуваннях, їжі, режиму сну та відпочинку. І тільки враховуючи індивідуальну «міру» реалізація «Здорового способу життя» зміцнює наше тіло, наш імунітет та дає змогу нам уникати походів у лікарню, аптеку та витратити гроші на ліки, які, начебто, лікують нас, адже кількість речовин, хімічних елементів, які є в сьогодишніх ліках, скоріше шкодять нашому організму аніж лікують. Наприклад, науковці повинні щодня знаходити антибіотики, які будуть сильнішими за вірус, який вже адаптувався до попередніх ліків. А чим сильніші антибіотики, тим більше бактерій вони вбивають. Знищення бактерій в нашому організмі призводить до зниження імунітету, підтримки нашого організму в нормальному стані. Тому повинна бути якась міра, рівень розуміння «Здорового способу життя», адже для когось проведення свого часу в спокої та «релаксії» вдома це і є «Здоровий спосіб життя», а постійні тренування свого тіла та духа є пагубними.

Тому нам потрібно обережно ставитись до розуміння та реалізації «Здорового способу життя», адже, «не все то золото, що блищить».

Науковий керівник — к. ф. н., доцент Мельник Ю.М.

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