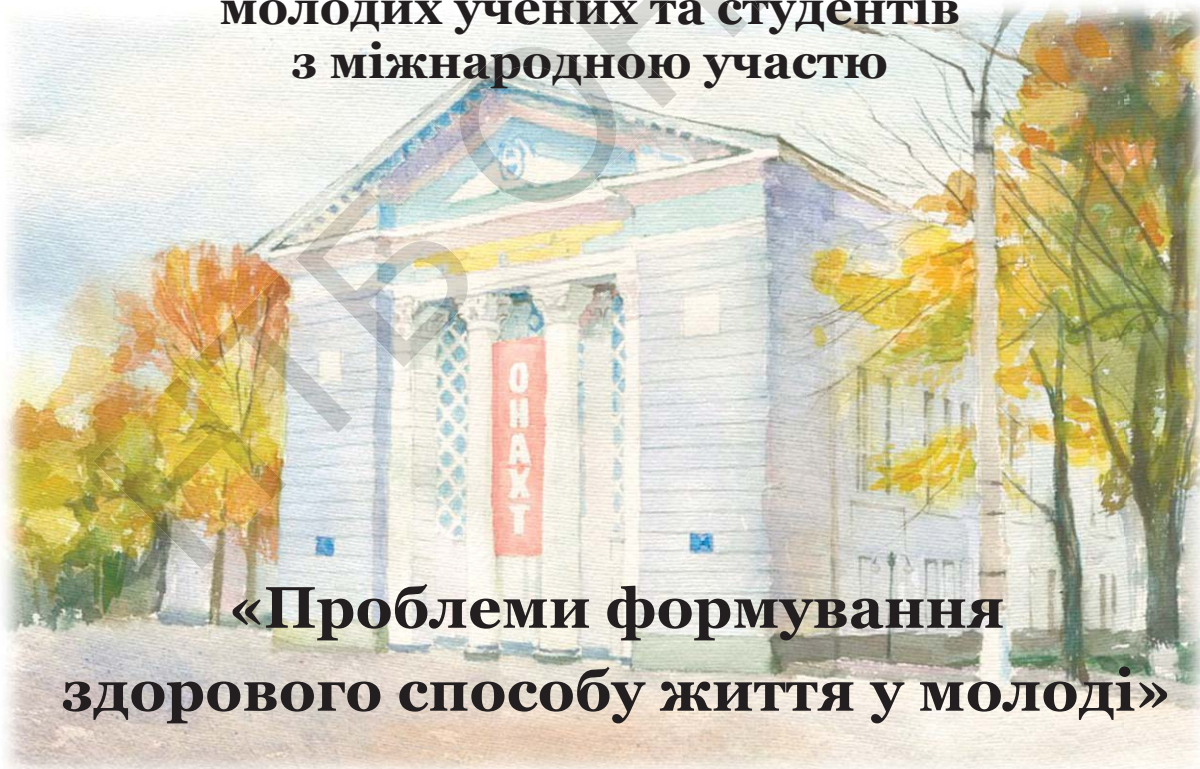


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

Таким чином, на сьогоднішній день проблема безпеки харчових продуктів представляє великий науковий і практичний інтерес.

Науковий керівник – к.і.н., доц. Соловей А.О.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

**Волков І. С., студент 4 курсу факультету КСтаА
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Якщо говорити мовою сухих визначень, то здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей або спосіб життя людини, який спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я.

Загалом, поняття «Здоровий спосіб життя» однозначного поки ще не визначено. Представники філософсько-соціологічного напрямку розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому.

Але безперечно одне – здоровий спосіб життя – це не просто комплекс оздоровчих заходів, а стан душі людини, її життєва філософія! Це система переконань, яка зачіпає всі сфери її життя: сімейну, соціальну, творчу, тощо. Вона не тільки допомагає забезпечити гармонійний розвиток та зміцнює здоров'я, але й підвищує рівень самого життя.

Основними елементами здорового способу життя є: правильний режим праці та відпочинку; правильне харчування; врегульований режим дня; активне проведення вільного від навчання часу; заняття спортом; відмова від шкідливих звичок; загартовування; масаж, тощо.

З'єднати всі ці компоненти воедино відразу може видатись нелегкою справою. Однак це цілком реально.

Обов'язковою умовою здорового способу життя є правильно складений режим праці та відпочинку. Праця людини різноманітна. Вона включає в себе і розумову, і фізичну діяльність людини і являє собою, з одного боку, зміст життя, а з іншого – етапи вдосконалення розумового, духовного та фізичного розвитку особистості. Однак для того щоб правильно побудувати свою діяльність і забезпечити високу працездатність, уникаючи при цьому перевтоми, необхідно передбачити чергування різних видів діяльності і відпочинку, виходячи із загальних фізіологічних закономірностей функціонування організму. Щоб даремно не витратити сили і час, необхідно, щоб будь-яка діяльність була планомірною. Плановість дозволить рівномірно розподілити роботу, уникнути зайвого перевантаження і втоми.

Вільний час можна проводити, в залежності від інтересів, у світі мистецтва, літератури, техніки, спорту. З одного боку, це переключення видів діяльності, а з іншого розширення кругозору, один із шляхів самовдосконалення. Важливо, щоб у вільний час був присутній компонент активних дій. Займатися спортом слід не рідше двох разів на тиждень по 2-3 години.

Періодичне чергування неспання і сну також є одним із проявів біологічних ритмів. Сон – це відпочинок. Тривалість сну повинна бути не менше 7-8 годин, а кращий час для сну – з 22 до 6 години ранку. Процеси гальмування в корі головного мозку, що

виникають під час сну, необхідно вранці замінювати процесами збудження, які стимулюються зарядкою, сніданком, прогулянкою.

Здоровий спосіб життя передбачає виключення або зведення до мінімуму факторів, що негативно впливають на здоров'я людини. До факторів, здатним завдати неоправданної шкоди здоров'ю людини, її розумовому і духовному розвитку, відносяться такі шкідливі звички: паління; вживання спиртних напоїв; вживання токсичних і наркотичних речовин. Тому для того, щоб зберегти і покращити своє здоров'я, необхідно знати про небезпеку шкідливих звичок, не допускати їх виникнення і вміти з ними боротися.

Науковий керівник – старший викладач кафедри ФКтаС Волкова Т.В.

ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Генш В.Є., студентка II курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Статистичні дані свідчать, що більшість студентів у світі визнають переваги здорового способу життя. Чому ж велика їх частина не практикує його? Виявляється, що в сучасному світі величезною проблемою виступає прокрастинація. У науковий обіг термін «прокрастинація» був уведений лише у 1977 р. П. Рінгенбахом, а перший аналіз феномену прокрастинації був зроблений Н. Мілграмом. П. Стіл наголошує, що людина може відкласти як початок справи, так і її завершення. Науковці відзначають складність досліджуваного феномену, бо попри усвідомлення деструктивності поведінки при відкладанні справ, людина все одно прокрастинує. Пошукова діяльність К. Лея і П. Стіла дозволила виявити домінуючі риси людей, схильних відкладати на потім свої справи: надмірна імпульсивність, невпевненість у собі, висока тривожність тощо. Н. Фьоре наголошував, що прокрастинація може спостерігатися у всіх сферах життя людини.

Ученим виділено шість ознак прокрастинації:

1. Сприйняття людиною життя, як низки зобов'язань, які вона не може виконати;
2. проблеми з відчуттям часу;
3. відсутність ясності стосовно власних планів чи цінностей;
4. усвідомлення власної нереалізованості, відчуття фрустрації, пригніченості;
5. нерішучість, страх почути критику, що спонукає відкладання фінальної стадії виконання роботи, прагнення довести її до досконалості;
6. низька самооцінка та відсутність впевненості у собі, які заважають почати працювати продуктивно.

Раз вам відомо рівняння прокрастинації, ваша основна стратегія очевидна. Оскільки зазвичай ви нічого не можете зробити, щоб прискорити отримання нагороди, треба сфокусуватися на тих трьох складових рівняння, які ви можете контролювати. Щоб перемогти прокрастинацію, потрібно: вірити в успіх; збільшити цінність завдання (зробити сам процес виконання або нагороду більш приємною); знизити рівень своєї імпульсивності. Один із способів зарядитися оптимізмом - використовувати спіраль успіху. Коли ви досягаєте однієї складної мети за одною, ви отримуєте підтвердження своєї здатності досягати успіху. Поставте перед собою серію значущих, складних, але дося-

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