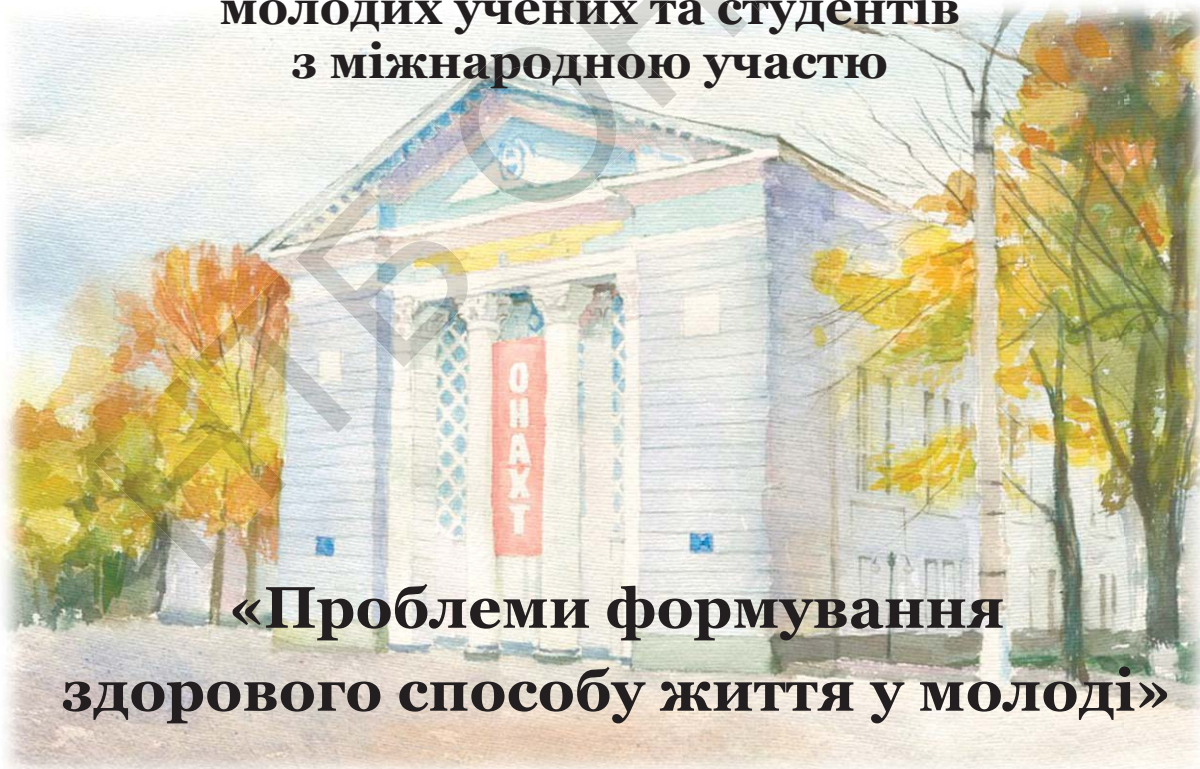


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

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-

жних цілей і домагайтеся їх по черзі! Налаштуйте себе на успіх, виконуючи те, що ви робите добре, щоб ваша впевненість трималася на високому рівні. Найкраще для тренування спіралі успіху підходять екстремальні види спорту і пригоди: рафтинг, альпінізм, походи. Освойте що-небудь нове. Наприклад, навчіться готувати. Або почніть займатися карате. Головне - досягайте однієї мети за одною і думайте про свій успіх. Для студентів важливо піклуватися про успіх в різних сферах життя: у спорті, особистому житті, навчанні. Усюди необхідно послідовно перемагати прокрастинацію.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доцент Іванов Є.В.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Дочинець І.В.

Національний університет харчових технологій м. Київ

На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетним напрямом виховного процесу є формування у студентів моральних цінностей, що виробила цивілізація протягом тисячоліть свого існування. Нове покоління виросло в умовах становлення ринкової економіки, воно суттєво відрізняється від попередніх і має свої цінності та пріоритети, з якими потрібно рахуватися.

Молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Роботу по формуванню здорового способу життя слід розвивати і вдосконалювати, вивчати і перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати світовий досвід. Формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Складові здорового способу життя містять деякі елементи, найважливіші з них є харчування (якісна питна вода, вітаміни, мікроелементи, білки, жири, вуглеводи, в необхідній кількості), побут (якісні умови житла, пасивний і активний відпочинок, рівень психічної і фізичної безпеки), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку та підтримку, відновлення сил після навантажень).

Найголовнішим є формування свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей. Найпопулярнішими формами роботи стосовно формування здорового способу життя в молодіжному середовищі стали інноваційні методики: інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро, тощо. Практика фізичної культури та спорту є ефективним засобом формування здорової молоді особистості.

Держава повинна забезпечити рівний доступ молоді до можливостей для занять фізичною культурою та спортом шляхом: розвитку мережі безкоштовних закладів фізичної культури та спорту для молоді; розвитку практики проведення всеукраїнських, міжрегіональних і регіональних спортивних змагань, турнірів молоді з масових мало-

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