

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

7 жовтня - 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

7 жовтня – 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ШКІЛЬНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ПОГІРШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

**Апенько Д. В. - студентка III курсу ІМІ
Державний університет «Одеська політехніка»,
м. Одеса**

Навчальна діяльність пов'язана з емоційними переживаннями, подоланням складних стресових ситуацій, які чинять негативний вплив на стан здоров'я учнів. З кожним роком кількість стрес-факторів, які впливають на дитину, яка зростає. Джерелами шкільних стресів є:

- вікові фізіологічні гормональні зміни організму;
- труднощі у відносинах з однокласниками і вчителями;
- велике, навчальне навантаження;
- тиск з боку дорослих з приводу успішності;
- контроль успішності;
- надмірна укомплектованість класів, що веде до емоційної виснаженості.

У підлітків нервово-психічні розлади відзначаються в 1,5 рази частіше, ніж у дітей до 14 років, що пояснюється анатомо-фізіологічними особливостями підліткового віку (інтенсивний фізичний розвиток, статеве дозрівання, нейрогормональна перебудова), психосоціальними факторами, і певною мірою залежать від педагогічної діяльності.

Аналіз наукових робіт показав, що серед причин погіршення нервово-психічного здоров'я учнів, пов'язаних зі школою, перше місце займає перевантаження учнів, друге – ставлення педагога (іноді несправедливе), що принижує гідність учня, третє – неприйняття дитячим колективом, зміна його тощо. В результаті школа перетворюється в додатковий фактор ризику розвитку захворювань учнів замість того, щоб виконувати оздоровчі функції.

З огляду на, що серед чинників, які впливають на здоров'я, найбільшу питому вагу займає спосіб життя (50-55%), необхідне підвищення ролі системи освіти в рішенні проблеми збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя школярів.

Багаторічні дослідження дозволили не тільки виявити ті шкільні чинники ризику (ШЧР), які негативно позначаються на рості, розвитку і здоров'ї дітей, а й проранжувати їх за значущістю та силою впливу.

До числа ШЧР відносять:

1. Стрессова педагогічна тактика (тактика педагогічних впливів).

2. Інтенсифікація навчального процесу.
 3. Невідповідність методики технологій навчання віковим і функціональним можливостям школярів.
 4. Нераціональна організація навчальної діяльності, в тому числі фізкультурно-оздоровчої роботи.
 5. Низька функціональна грамотність педагогів і батьків у питаннях охорони та зміцнення здоров'я.
- Сила впливу ШЧР визначається тим, що вони діють щодня і тривало, комплексно і системно.
- Модернізація системи освіти в Україні викликана потребою в перегляді освітньої парадигми, потребує появи нових форм і змісту освіти, а також інноваційних рішень в збереженні здоров'я учнів. Потрібні заходи, спрямовані на збереження здоров'я учнів, а саме на усунення і подальше прогресування відхилень.

Науковий керівник — канд. пед. наук,
доцент Подгорна В.В.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ОНАХТ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

**Бойцова М.П., студентка IV курсу факультету КІП та К
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров'я студентської молоді в Україні є серйозною педагогічною проблемою, оскільки ускладнює процес навчання, знижує його якість, викликає відхилення у соціальній поведінці молодшої людини. Сучасна молодь завдяки постійному зростанню рівня науково-технічного прогресу та бажанню побутового комфорту найчастіше веде малорухливий спосіб життя, що стає причиною її хронічного "рухливого голоду". Але недостатня рухова активність студентів, з одного боку, і постійно зростаюче учбове і психологічне навантаження — з іншого, особливо на молодших курсах, робить їх найбільш вразливим прошарком суспільства. У зв'язку з цим формування у студентів постійної потреби у систематичних фізичних навантаженнях як під час обов'язкових занять фізичним вихованням, так і в додатковий час стає все більш

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
BUILDING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT ENVIRONMENT BY VOLUNTARY ACTIVITIES Vojtech Bartoska.....	4
ШКІЛЬНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ПОГІРШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ Апенько Д.В.....	6
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ОНАХТ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ Бойцова М.П.....	7
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ! Брюшков К.Ю.....	14
ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Величко О.М.	16
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ Гріщенко А.В.....	19
ЩОДО ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ Кобзева І.М.....	21
ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крилов Н.Г., Баріна Л.Д.....	24
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СІЛЬСЬКОЇ МОЛОДІ Куліш І. М.....	26