

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

1 жовтня - 3 жовтня 2020 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

1 жовтня - 3 жовтня 2020 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, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, Н.А. Ткаченко
О.О. Меліх, В.В. Немченко
О.Б. Ткаченко

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

О.О. Коваленко
А.О. Соловей
Т.П. Сергеєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2020. — 251 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 3 листопада 2020 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2020

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

користуємося, головним чином, автомобілями і громадським транспортом. Це не є погано, але помірна фізична активність дуже важлива для людського організму.

Зрозуміло, ми не зобов'язані ставати професійними спортсменами, але потрібно відвідувати фітнес-клуби, займатися бігом, багато ходити, плавати, кататися на велосипеді, роликах або просто танцювати. Ми зобов'язані розуміти негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я. Так, сигарети вбивають близько 3 мільйонів курців щорічно. Наркомани помирають дуже молодими.

Таким чином, здоровий спосіб життя представляє певну гармонію тіла, розуму та душі. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, про розвиток, вона повинна свідомо ставитися до життя, як до найважливішого дарунку природи.

Здорові люди живуть довше, вони більш успішні і отримують задоволення від власного життя. Думаю, що слідувати цим простим правилам зовсім нескладно, і вони варті того. Якщо ми будемо дотримуватися здорового способу життя, то проживемо довге, красиве, адекватне життя.

Науковий керівник – канд. істор. наук
старший викладач Мамроцька О.А.

ЗДОРОВА ЛЮДИНА – ЩАСЛИВА ЛЮДИНА

**Новікова В.С. студентка 3-го курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Нині в людей з'являється нова мода – здоровий спосіб життя. Куріння, алкоголь, фаст-фуд та погані звички відходять кудись подалі. Сучасним вважається бути здоровою, гарною, сильною людиною – це приємно не тільки нам, а й тим хто нас оточує. Розбираючи дану тему, потрібно визначитися, що ж таке здоров'я взагалі? Здоров'я людини – це цікаве явище, яке завжди привертало, привертає і буде привертати увагу дослідників та людей. Здоров'я – це певна сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття, необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей. Це гарний настрій, впевненість у собі та в завтрашньому дні. Це гарне самопочуття, яке надає людині бадьорість та радість.

Далі розглянемо, що таке спосіб життя? Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Іншими словами – це сукупність усіх звичок людини. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Виходить, що здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення імунітету й поліпшення загального самопочуття людини. Коли ми чуємо слова, здоровий спосіб життя, то ми відразу думаємо, що це означає лиш активне заняття спортом та дотримання режиму харчування, але треба заглянути більш обширно.

Здоровий спосіб життя – це баланс між активним рухом, тобто, фізичний розвиток людини та відпочинком. Це комплекс тих корисних звичок, які приносять людям радість та задоволення. Здоровий сон – це теж невід'ємна складова здорового способу життя. Після міцного та регулярного сну людина може навіть Говерлу підкорити. Не менш важливим – є гармонія з собою. Треба вчитися розуміти свій організм, іноді він дає нам підказки. Потрібно набувати корисні звички, наприклад, деякі люди знаходять радість знаходячись біля моря та вдихаючи запах морської води і свіжості. Здоровий спосіб життя починається із мислення людини. Для такого важливого кроку, потрібно все зважити та обдумати. Це повинно бути від власного переосмислення життя, а не від того, що це так модно та сучасно.

Звісно, є багато факторів, які підривають наш імунітет та лиш допомагають розвитку різних вірусів, але це ще один поштовх до того, щоб змінювати свій спосіб життя та себе. Людина постійно бореться з бактеріальними інфекціями. Одні з них менш небезпечні, а інші більш небезпечні і навіть смертельні.

Здоровий спосіб життя – це дуже добре загартовування духу та волі людини. Тому для цього потрібно прикласти немало зусиль. Відомий академік та лікар-кардіолог Микола Михайлович Амосов стверджував: "Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим".

Висновок можна зробити один, людина сама обирає свій

шлях і сама відповідає за своє здоров'я, але здорова людина – це щаслива людина.

Науковий керівник – канд. юрид. наук,
старший викладач Орлова В.О.

ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

**Панарін М.В., студент ІV курсу факультету ТЗтаЗБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Актуальність. Серед життєвих цінностей сучасної молоді найголовнішою цінністю є життя і здоров'я. Завдання збереження та зміцнення здоров'я молоді, виховання цінностей здорового способу життя та свідоме ставлення до нього - одне з основних у сучасній політиці України.

Вклад основного матеріалу. Загальновідомо, що ті хто постійно займаються фізичною культурою, менш піддані стресу. Такі люди здатні поліпшити настрій і зняти емоційну напругу за допомогою спрямованих вправ. Фізично треновані люди краще справляються з хворобами, їм легше вчасно засипати, сон у них міцніший.

Загартовування у сполученні з руховою активністю є одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я. Гартуючі процедури сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливого впливу ряду факторів навколишнього середовища - високої і низької температури, шляхом систематичного впливу на організм цих факторів. Найбільш важливим у наших дослідженнях було вироблення стійкості організму до холоду, тому що охолодження організму відіграє велику роль у розвитку респіраторних вірусних захворювань. У фізично незагартованих людей у результаті охолодження зменшується здатність організму протистояти збудникам хвороб. Під впливом охолодження знижується рівень обмінних процесів, послаблюється діяльність центральної нервової системи. Все це призводить до ослаблення організму, сприяє загостренню наявних хронічних захворювань чи виникненню нових.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ Бойцова М.П.....	4
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Величко О.М.....	6
ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я, ЙОГО КРИТЕРІЇ І ОЗНАКИ Домбровська М.О.....	8
РОЛЬ ЗВИЧОК У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Кирилова В.П.....	10
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ Кобзева І.М.....	12
РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РЕКЛАМИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Мальчева А.Д.....	17
ЗДОРОВ'Я – НАГАЛЬНА НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ Місержи В.В.....	19
ЗДОРОВА ЛЮДИНА – ЩАСЛИВА ЛЮДИНА Новікова В.С.....	20
ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ Панарін М.В.....	22