

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, канд. техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна
Н.М. Поварова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

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,

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук., доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,
О.О. Коваленко,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Терзема́н Влади́мир Влади́рович,
студент III курса специальности «Прикладная экология»
Техникум газовой и нефтяной промышленности
Одесской национальной академии пищевых технологий, г. Одесса

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. У здорового образа жизни нет четко выраженного определения из-за нескольких направлений: медико-гигиенического, социального, психолого-педагогического, философско-социологического. Я бы дал такое определение: «Здоровый образ жизни – это совокупность поведенческих привычек, при которых физические, психические и социальные составляющие здоровья поддерживаются на благополучном уровне». В достижении здорового образа жизни человек столкнется с многими проблемами: влияние общества, отказ от вредных привычек, двигательная активность, культура питания, культура общения и соблюдение нравственно-этических принципов, соблюдение режима труда и отдыха, соблюдение личной гигиены. Здоровый стиль жизни человек строит в соответствии со своими биологическими, социальными и духовными потребностями. Стиль жизни выступает управляемым фактором здоровья человека.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, поэтому для достижения здорового способа жизни немалую роль играют родители. Подросток встречается со многими проблемами, ранее не встречавшимися ему и нуждается в помощи, общении и совете, ведь иначе он может закрыться в себе, что приведет к ужасным последствиям и ухудшению психической составляющей здоровья, в то время как все аспекты здоровья напрямую взаимосвязаны друг с другом.

Стойкое психическое состояние повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли. Психическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так, мысли укрепляют тело и, наоборот, безволие, снижение эмоционального настроения способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психологического и физического здоровья. Говоря о положительных эмоциях, следует также помнить, что в педагогике поощрение считается более эффективным рычагом воздействия на подростка, чем наказание. Учитывая вышесказанное, напрашивается вывод, что, поощряя подростка, мы сохраняем и укрепляем его здоровье, и наоборот. На здоровье подростка так же влияет и его микросреда, т.е. учебное заведение, друзья, коллеги. Для обеспечения психического здоровья в учебных заведениях необходимо создать благоприятную микросреду для каждого воспитанника. Психологически безопасная атмосфера в группе рождает у подростков чувство защищенности, привязанности, доверия ко взрослым, окружающему миру, содействует эмоциональному комфорту. Так же есть и такой фактор - саморазрушающий стиль жизни, который несомненно встанет на пути каждого подростка, где он должен сделать правильный выбор, ведь выбирая саморазрушающий стиль жизни (курение, алкоголизм, наркоманию) он наносит неотвратимый удар по своему психическому и физическому состоянию здоровья, а также здоровью окружающих. Для того, чтобы под-

росток соблюдал здоровий образ жизни, потребуется немалая сила воли и верность своим принципам и разуму.

Научный руководитель – преподаватель ТГНП ОНАПТ Березовская Л.В.

НТТБ ОНАПТ

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Похлебіна Н.О	37
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ФІЛОСОФІЇ Ромець А.В.....	38
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ НА СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Рудяшко Н.В.....	39
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ Солошенко С.Ю.....	40
ЯК ПРАВИЛЬНО ОБРАТИ МІСЦЕ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ВЕЛИКОМУ МІСТІ (НА ПРИКЛАДІ М. ХАРКІВ) Стаднік В.Ю.....	41
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ЦІННОСТЕЙ ЛЮДИНИ Таран В.....	42
СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА ДО ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ Терещенко І.В.....	44
ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ Терземан В.В.....	45
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ЗАПОРУКА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ Ткаченко Ю.М.....	46
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Хасанова В.Ю.....	47
ЗДОРОВА МОЛОДЬ – ЦЕ ЗДОРОВЕ МАЙБУТНЄ НАЦІЇ Хрупчик А.В.....	48
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМАНДИ ІГРОВИХ ВИДІВ Шандор А.А.....	49
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ОНАПТ В БОКСЕ Яготин Р.С.....	50

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
30 вересня - 2 жовтня 2016 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

Н.М. Поварова

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87