

**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

і дотримання принципів здорового способу життя починається з нашого свідомого вибору, який кожному доводиться робити щодня.

Науковий керівник – канд. істор. наук,
доц. Соловей А.О.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

**Кобзєва І.М., завідувач Навчально-методичної лабораторії
здоров'язберігаючих технологій комунального закладу вищої
освіти «Дніпровська академія неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради**

Освітній процес закладів вищої освіти спрямований на всебічний розвиток здобувачів освіти як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового способу життя молоді займає провідне місце в педагогічному процесі.

Одним з основних завдань, яке сучасне суспільство ставить перед закладами освіти, є формування молоді особистості, що прагне самореалізації, в тому числі через здоровий спосіб життя. Тобто стан розвитку суспільства вимагає інший підхід та інше ставлення до здоров'я студента, до того способу життя який він веде.

У зв'язку з цим однією з першочергових і практично значущих проблем сьогодення є формування здорового способу життя як основи майбутньої професійної діяльності студентської молоді зокрема, та її життєдіяльності в цілому. Адже здоров'я – це перша і найважливіша потреба, яка забезпечує гармонійний розвиток особистості і без якої людина не в змозі самореалізувати себе у творчому і фізичному потенціалах, а його формування потребує придбання необхідних знань і цілеспрямованої праці над собою.

Останнім часом акцент у збереженні і зміцненні здоров'я зміщується в бік активізації здоров'язберігаючої позиції самої особистості, підвищення рівня знань, оволодіння уміннями і навичками здорового способу життя. На пріоритетності проблеми здоров'язбереження наголошується у Національній стратегії розвитку освіти України на 2012-2021 рр., Законі України про «Про вищу освіту» (2014), Державна національна програма «Освіта («Україна XXI століття»)), Національна доктрина розвитку освіти України в XXI

столітті та інших нормативних документах. Зокрема, зазначено, що потреба у здоров'ї є основоположною в системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої не можлива самоактуалізація особистості [2]. Ця проблема стала предметом дослідження філософів, психологів, педагогів, медиків, зокрема проблему особистісно зорієнтованого підходу до формування здорового способу життя висвітлено в роботах К. Альбуханової-Славської, І. Беха, Л. Божович, Ю. Кікнадзе, О. Кононко, М. Левківського, А. Маслоу, С. Рубінштейна; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя розглянуті у дослідженнях Т. Бойченко, Г. Голобородько, Н. Денисенко, О. Жабокрицької, Т. Круцевич, В. Оржеховської, Т. Похолєнчука, В. Радула, С. Свириденко, М. Солопчука, А. Шинкарюка та ін.

Дослідженнями вчених встановлено, що здоров'я людини лише на 7-8 % залежить від успіхів охорони здоров'я та на 50 % – від способу життя. Але, незважаючи на велику цінність, яка надається здоров'ю, поняття «здоров'я» з давніх часів не мало конкретного наукового визначення. Існує біля 300 визначень даного поняття. В Уставі ВООЗ (1997) сказано, що здоров'я – це динамічний стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % – діяльністю системи охорони здоров'я. В. Петленко наводить наступні співвідношення факторів, що визначають здоров'я людини: людський фактор – 25 % (фізичне здоров'я – 10 %, психічне – 15 %); екологічний фактор – 25 % (зовнішня екологія – 10 %, внутрішня – 15 %); соціально-педагогічний фактор – 40 % (спосіб життя, матеріальні умови праці й побуту – 20 %, поведінка, режим життя, звички – 25 %); медичний фактор – 10 %.

Виходячи з того, що здоров'я є предметом дослідження багатьох наук, є спроби систематизувати підходи до його визначення саме за цим критерієм. Дотримуючись цілісного погляду на здоров'я, вчені не заперечують існування його складових. Тому виділяють наступні складники здоров'я [4]:

- фізичний складник розкриває індивідуальні особливості організму людини, генетичну спадковість, рівень фізичного розвитку органів і функціональних систем організму, відсутність чи наявність тілесних вад або недуг;

- психологічний складник – уміння людини пристосовуватися до мінливих умов життя, розвиватися та самовдосконалюватися,

здатність до самоуправління поведінкою, гнучкість, прийняття невизначеності та здійснення якнайкращих виборів у конкретній ситуації та в житті загалом;

– духовний складник включає здатність визначати, формулювати й будувати власне життя відповідно до найбільш доцільного життєвого сенсу й мети; навчитися давати й отримувати любов; прагнути до творчого й наповненого змістом життя; сприяти покращанню духовного здоров'я інших;

– екологічний складник – ставлення людини до природи, її вплив на навколишнє середовище, а також вплив цього середовища на саму людину, відчуття причетності до світу природи, культура споживання;

– емоційний складник розкриває вміння людини адекватно переживати все, що з нею відбувається, розуміти емоції й почуття інших людей, керувати своїм емоційним станом. Знання свого ставлення до самого себе й інших людей допомагає виражати свої почуття у зрозумілій для інших формі;

– інтелектуальний складник визначається здатністю людини знаходити потрібну їй інформацію чи користуватися вже отриманою раніше, отримувати знання з найрізноманітніших джерел, засвоювати та використовувати їх, приймаючи ті чи інші життєві рішення, які стосуються, зокрема і власного організму;

– професійний складник характеризується професійним самовизначенням людини, відчуттям перебування на «своєму місці», самореалізацією в обраній професії та задоволенням від того, що вона робить;

– соціальний складник, яке залежить від сім'ї, побуту, безпеки, матеріального рівня, соціального статусу, економічного, політичного, соціального стану в країні тощо.

Здорова людина завжди потенційно цілісна, тобто спрямована у своєму становленні на формування цілісності та єдності. Саме на уявленні про здоров'я як цілісності та певного рівня інтегрованості особи ґрунтується холістичний підхід (Е. Еріксон, Г. Олпорт.) До стійких характеристик здорової особистості можуть бути віднесені наступні: самоактуалізація, повноцінний розвиток, особисте зростання, відкритість досвіду й довіра до процесу життя, свобода в самовираженні та самовизначенні, осмисленість, свідомість існування.

Позитивна концепція здоров'я (А. Антоновські, О. Васильєва, Л. Куликов, Г. Никифоров, М. Селігман, В. Пахальян, М. Чиксентміхалі) базується на положенні: кожна людина має величезну кількість здібностей і великий потенціал, котрі потрібно розвивати, підтримувати та зміцнювати. Нездоров'я розглядається як стійка

форма життєдіяльності людини, що є результатом її нездатності до позитивного саморозвитку в конкретних життєвих обставинах (Ю. Науменко).

Особлива увага в позитивній концепції приділяється пошуку чинників, які сприяли б благополучному існуванню й розквіту індивідів та співтовариств. Виділяють три основні групи факторів, котрі сприяють здоров'ю, а саме: суб'єктивне почуття щастя (позитивні емоції, конструктивні думки про себе і своє майбутнє – оптимізм, впевненість в собі, задоволення життям; вищі індивідуально-психологічні людські якості (мудрість, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, відчуття реальності, пошуки сенсу життя, прощення і співчуття, гумор, щедрість, емпатія; позитивні соціальні інститути (демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові соціальні співтовариства).

Здоров'я управляється самою людиною незалежно від того, усвідомлює вона це чи ні, а отже і відповідальність за управління (і його ефективність) несе вона ж і також незалежно від того, усвідомлює вона це чи ні.

Управління здоров'ям – це усвідомлювана поведінкова діяльність людини по організації здоров'ярозвиваючого процесу для досягнення благополуччя в усіх складових здоров'я. Звідси слідує необхідність навчання здоров'я протягом всього життя. Навчання здоров'я повинне мати на меті контрольовану грамотність індивіда по «виروضуванню» та підтримці здоров'я.

Вирізняють шість рівнів здоров'я, структурованих за кількісною ознакою від окремого індивіда до людства загалом. Перший рівень – індивідуальний, здоров'я окремої людини. Другий рівень визначається як рівень здоров'я певної групи людей (групове здоров'я). Третій рівень – рівень здоров'я організації (групове здоров'я або здоров'я організації). Четвертий рівень – здоров'я громади (регіональне здоров'я). П'ятий рівень – рівень країни (громадське здоров'я), і, останній, шостий – рівень усього світу (глобальне здоров'я).

Благополуччя індивіда можливе лише за благополуччя певної значимої для нього групи (сім'я), організації, у якій він працює, громади, де він проживає, країни та всього світу.

Здоровий спосіб життя молоді – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку і передачі його у майбутньому[1].

Ми погоджуємося з дослідниками С. Гвоздій, І. Івановою, А. Козикінім, Л. Поліщук про те, що проблема формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти; що для вирішення даної проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчальному процесу; що ця проблема повинна цікавити й турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й самого студента в першу чергу. Виходячи з цього, убачається доцільним формування здорового способу життя студентів проводити через реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя.

Формування здорового способу життя стає ефективнішим, якщо реалізується в певних умовах. Одна з них – педагогічна умова, як зовнішній чинник, що істотно впливає на протікання педагогічного процесу, в тій чи іншій мірі свідомо сконструйованого педагогом, що планує певний результат.

До педагогічних умов формування здорової особистості в освітньому просторі відносяться [3]:

- наявність системи діагностики й об'єктивного контролю за здоров'ям тих, що навчаються в освітніх установах, розробленою за вимогами санітарних норм і правил державного освітнього стандарту;
- формування знань в області збереження, підтримки і зміцнення здоров'я;
- забезпечення матеріально-просторового середовища для організації виховно-оздоровчої діяльності;
- наявність емоційно-позитивної установки на формування потреби в здоровому образі й стилі життя студентів і педагогів;
- практична включеність усіх учасників освітнього процесу в оздоровчу діяльність;
- наявність єдиних педагогічних вимог в системі «студент – педагог – батьки» щодо організації здорового способу життя;
- високий рівень активності студентів у виховно-оздоровчій роботі;
- практична реалізація змісту виховно-оздоровчої діяльності молоді в повсякденному житті;
- особистісно орієнтований і диференційований підходи до формування здорового образу й стилю життя.

Отже, здоровий спосіб життя – це не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка в різноманітних ситуаціях. Ефективність формування здорового способу життя досягається в результаті цілісного (інтегративного) підходу, що визначається вихованням у молоді підходу, спрямованого на опанування

пріоритетних цінностей, пов'язаних не тільки зі збереженням життя і зміцненням здоров'я, але й необхідністю повсякденного дотримання певних норм буття усіма суб'єктами освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – №8. – С. 1–6.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: практикум : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – К. : Слово, 2013. – 447 с.
3. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх вчителів : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфіч. центр «Скайтек»», 2006. – 432 с.
4. Касенок Д. З. Формирование нравственных ценностных ориентаций здорового образа жизни старшеклассников: дис. . канд. пед. наук / Д. З. Касенок. – Витебск, 1998. – 141 с.

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РЕКЛАМИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Мальчева А.Д. студент II курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Сучасні умови розвитку суспільства, наявність широкого кола соціальних проблем вимагають цілеспрямованої діяльності держави щодо формування політики стосовно соціальної реклами, яка буде спиратися на морально-духовні традиції й досягнення культури українського народу. Соціальна реклама має бути спрямована на формування стійких моральних якостей людини, які визначають її внутрішню свободу й соціальну цінність у всіх сферах громадського та особистого життя. Моральні якості є одним з суттєвих внутрішніх механізмів, на основі яких відбувається моральний вибір і саморегуляція поведінки, які визначають рівень соціальної активності й зрілості людини, її культуру.

Якщо проаналізувати зміст окремих зразків соціальної реклами, то ми побачимо, що профілактика негативних соціальних явищ часто пов'язана з прямим відображенням цих явищ у друкованому та медійному продукті. Іноді важко відрізнити, на що спрямовано рекламу – на профілактику небажаної поведінки, чи на заклик до такої поведінки. А продукція соціальної реклами часто розповсюджується через ЗМІ, впливаючи на

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