

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

29 вересня - 1 жовтня 2017 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:

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. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

курсах кількість курців зменшилась до 12%, зменшилась і кількість студентів, які п'ють солодкі напої. На Всеукраїнському огляді-конкурсі на кращу спортивну роботу серед ВНЗ I-II рівнів акредитації ДДКБМТА посів II місце.

МЕДИЦИНА ЯК ЧИННИК ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я.

**Шевченко В. Г., асистент кафедри хірургії №2, к. мед. н.
Одеський національний медичний університет м. Одеса, Україна**

Філософія здоров'я – це теорія здоров'я і хвороби у філософському розумінні, тобто у філософії здоров'я реалізується цілісний, системний підхід до здоров'я і хвороби. Це роздуми про те, як потрібно жити, щоб бути і почуватися здоровим. Ще Гіппократ писав: «Філософія повинна бути втілена в медицину, і медицина в філософію, бо всі якості філософії зберігають своє значення у медицині».

Здоровий глузд і здорова філософія, чинником якої є медицина, стоять поряд та впливають один на одного, а засади здорового способу життя у значній мірі формуються у сфері медицини. Здоров'я людини ґрунтується на генетичних чинниках, способі життя, екологічних умовах та медицині.

За даними статистики, в сучасній Україні із 100 000 новонароджених 10 000 осіб не доживуть до 35 років; 25 000 – не доживуть до 60 років; 184 особи помруть від онкологічних захворювань; 790 дітей не доживуть до свого першого Дня народження; 16 людей загубить алкоголь; по 12 осіб вчинять суїцид та загинуть у ДТП; 8 людей загубить туберкульоз; 5 осіб помруть від наслідків ВІЛу. [[www/segodnya.ua](http://www.segodnya.ua) – 1044322.html – від 06.08.2017]

Ця сумна статистика спричиняє особливу увагу суспільства до медицини як чинника здоров'я.

Здоров'я людини – це стан повного соціально-біологічного та психологічного комфорту, коли функції усіх органів і систем організму урівноважені з природним та соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, особливі стани та фізичні дефекти. Здоров'я людини залежить від багатьох чинників, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя, який полягає в розумному ставленні до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, організації праці та відпочинку.

Практика показує, що здоров'я людини на 50% визначається способом життя, на 20% впливом оточуючого середовища, на 20% - генетикою і на 10% - охороною здоров'я, медициною, харчуванням тощо.

У наш час медицина розвинута краще, ніж валеологія. Але сучасна медицина розглядає питання лікування окремих захворювань, а не покращення здоров'я людини у цілому. Заслуги медицини віддзеркалюються у статистиці збільшення кількості відвідувань медичних закладів, а не у зменшенні кількості захворювань серед населення.

Щоб попередити захворювання, необхідно реалізовувати профілактичні заходи трьох рівнів: третій рівень – дійсно високоефективна та професійна медицина; другий рівень – пошук маркерів схильності до хвороб ще в дитинстві (досліджувати гени і хромосоми, антигенну гістосумісність тощо).

Перший рівень профілактики захворювань має на меті покращення стану здоров'я дітей і дорослих впродовж усього життя. Для цього розроблюються рекомендації

з втілення здорового способу життя, а також засоби донесення цієї інформації до населення усіх груп.

Оскільки здоров'я людини значно залежить від генетичних та екологічних чинників, котрі медики часто не в змозі змінити, необхідним є системний підхід, коли в школах, на підприємствах, в поліклініках тощо фахівці формували б у населення поняття про здоровий спосіб життя.

Науковий керівник – завідувач кафедри хірургії №2 ОНМедУ,
д.мед.н., проф. Б. С. Запорожченко

ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

**Шепеленко А.В., студентка III курсу факультету ММ і Л
Одеська національна академія харчових технологій м. Одеса**

За останніх років проблема вдосконалення системи фізичної культури і спорту в нашій країні набула державного значення. Це обумовлено багатьма причинами, головною з яких є низькі показники здоров'я населення, з підлітками та студентською молоддю включно.

На наш погляд, фізична культура у виші, як простір оздоровлення, виховання та розвитку студентів має бути насамперед сучасною. Інакше кажучи, навчальний процес і систему додаткових занять фізичними вправами треба наповнити тим змістом, який викликає інтерес до занять і прагнення освоїти нові фізкультурно-спортивні види, дає змогу реалізувати свої рухові можливості і домогтися особистого успіху, задовольняє потреби в саморозвитку та самовдосконаленні.

З кожним роком значення фізичної культури і спорту в студентському середовищі зростає, і наше завдання полягає в тому, щоб повернути до цих занять всіх молодих людей, зробити стійким позитивне ставлення до фізичної культури і спорту та закріпити це ставлення в їхньому майбутньому житті.

Основоположним моментом в оптимізації здоров'я студентської молоді є більшання рухової активності та вищання мотивації до ведення здорового способу життя і до занять фізичною культурою.

Мотивація — спонукання, що спричиняє активність особистості і визначає її спрямованість. Так само мотивацію розглядають як процес психічної регуляції конкретної діяльності, як процес дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, напрямок і способи здійснення конкретних форм діяльності, як сукупну систему процесів, що відповідають за спонукання і діяльність.

Наочним прикладом можуть стати анкетні опитування студентів щодо фізичного виховання, які можна розподілити на три рівня мотивації:

1. Як Ви ставитеся до занять з фізичного виховання?
2. Що найбільше цікавить Вас на заняттях з фізичного виховання?
3. Чи часто Вам не хочеться йти на заняття з фізичного виховання?
4. Чи займаєтесь Ви самостійно, щоб покращити своє здоров'я?
5. Що спонукає Вас до самостійних занять фізичними вправами?

Павлюк А.А.	37
ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Полоус Д.	38
ЖІНОЧИЙ ФУТЗАЛ У СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
Похлебін Н.О.	39
ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Радов С. Ю.	40
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ	
Рекс Ю. В.	41
РОЛЬ ВИНА В РЕЛІГІОЗНИХ ВЕРОВАННЯХ	
Светличная О.А.	43
КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК МЕРА ПО УЛУЧШЕНИЮ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	
Селиванова Т. В.	44
ОСНОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ	
Сентякова К.І.	45
WOMEN VIOLENCE AS AN ELEMENT OF YOUTH VIOLENCE	
Stepanenko K.	46
МОРАЛЬНА ЦІЛІСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Ступницька М.І.	47
ЗМІНИ В КОМПЛЕКТІ ШАХОВИХ ФІГУР	
Сярова А.С.	48
ПРАВОВИЙ ОБРИС ЗАКОНОДАВСТВА ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
Тараненко В.В., Яворська Я.Л.	50
ДО ПРОБЛЕМИ ТІЛЕСНОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ	
Храновський С.С.	51
РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Чемикос Т.В., Черняк В.О.	53
МЕДИЦИНА ЯК ЧИННИК ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Шевченко В. Г.	54
ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	
Шепеленко А.В.	55

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

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

Б.В. Єгоров

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення 2848