

**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

BUILDING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT ENVIRONMENT BY VOLUNTARY ACTIVITIES

**Vojtech Bartoska, fourth year student
of the faculty of Sports Technology
Brno university of technology, Brno, Czech Republic**

Formulation of the problem. Despite the active promotion of a healthy lifestyle, which is carried out both in universities and in the media, the number of students following these calls remains rather limited. This fact is primarily due to the age characteristics of young people. Most students believe that youth and health is something that will always be with them and therefore, they do not do anything special to preserve and strengthen it. In this connection, we can say that the methods, forms and means of promoting healthy lifestyles in the student environment are in need of updating and transformation. In our opinion, a significant potential for solving the problem we have identified is contained in volunteer activity, since, on the one hand, it is possible to transmit through it the appropriate attitudes and patterns of behavior, and, on the other hand, volunteer activity itself can help to improve the health of students.

Presentation of the main material. The promotion of a healthy lifestyle in the student environment is due to the characteristics of the student body as a special social group. In addition, the effectiveness and success of students' education directly depends on the psychological, physical and social health of students. Moreover, the following regularity has been established: the higher the student's health indicators, the greater his productivity in the learning process. Bearing in mind this connection, one should strive to protect young people as much as possible from the influence of external factors that have a negative impact on their health. The complex of preventive measures aimed at maintaining and strengthening the health of students should include the following activities:

- monitoring the physical condition of young people, timely detection of diseases and their prevention;
- distribution of students in accordance with their state of health into basic and special groups;
- involvement of students in activities for a healthy lifestyle.

Achieving the above provisions and promoting a healthy lifestyle can be carried out by involving students in volunteer activities, which means volunteer work, which is carried out by people on a gratuitous basis and is aimed at achieving socially significant goals and solving social problems. Volunteering is multidimensional in nature. First, it is a powerful tool and resource in solving many social problems, a means of increasing the efficiency of student communities, acting as the economic, political and social potential of our country.

Secondly, volunteering acts as a means of expressing common human values (including a healthy lifestyle), humanism and a way to strengthen mutual respect, tolerance and cooperation. The increase in the number of young people (including students) involved in volunteering is due to the fact that within its framework, young people are aware of their place and role in the system of public relations. In addition, young people are a powerful social force capable of carrying out various undertakings, they are more open to new things, more creative, they have their own special view of social problems. It should also be noted that most often it is young people who become the initiators of serious social changes. Volunteering in this case acts as a resource that has a wide range of possibilities, including the promotion of a healthy lifestyle.

The criteria that distinguish this social phenomenon from other types of pro-social behavior are: personal initiative; voluntary character; socially useful and significant nature of work; activities are carried out in their free time; the content of the activity, expressed in free labor; the subject of volunteering does not have expectations of financial reward; activity is not directly related to the protection of the individual's own interests and the solution of his personal problems.

Within the framework of volunteer activities, there is a fairly large potential for promoting a healthy lifestyle among students.

To achieve this goal, within the framework of volunteer associations, the following activities can be carried out:

- holding seminars, open lectures on healthy lifestyles;
- functioning of a "helpline" at the university to provide consulting assistance to students in need of it;
- organization of meetings with invited guests (specialists in the field of health, proper nutrition, etc.);
- holding actions with the participation of representatives of volunteer associations aimed at supporting healthy lifestyles on the streets of the city;
- broadcasting of radio broadcasts related to healthy lifestyles;
- production and distribution of thematic booklets and other printed products, both at the university and at the city level;
- creation of a volunteer association at the university, the purpose of which is to promote healthy lifestyles and the organization of university and city events on this topic.

Output. In conclusion, I would like to note that the promotion of the culture of a healthy lifestyle is a difficult and important task that requires an integrated approach. To increase the number of students involved in healthy lifestyles, it is necessary to transform the methods, forms and means of working with young people used by the university specialists. A significant potential for achieving the above goal lies in voluntary activity as a form of youth work.

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