

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
З-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпунова

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, О.С. Тітлов,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

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

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

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпунова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

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

сягатиме до 3400 грн. (100-200 неоподаткованих мінімумів), або ж від 40 до 60 годин виправних робіт.

Якщо правопорушення вчинене малолітніми або неповнолітніми особами віком від 14 до 16 років, їхніх батьків або опікунів каратимуть штрафом до 1700 грн. або громадськими роботами на термін до 40 годин.

Отже, кібербулінг – це новий вид насильства, це кібернасильство, яке створює загрозу здоров'ю та життю людини і з ним потрібно боротись.

Науковий керівник – викладач Пещанюк Н.О.

СИСТЕМНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Кирилова В.П., студентка III курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Сучасна людина живе в умовах, що негативно впливають на її здоров'я, як-то: забруднене навколишнє середовище; їжа перенасичена барвниками, консервантами та іншими шкідливими речовинами; зменшення лісових насаджень, водойм, посівних площ тощо. Зрозуміло, що людський імунітет з кожним поколінням стає слабкішим, а організм все вразливішим до різноманітних хвороб.

Отже, доцільно досягнути погляди стародавніх філософів на здоровий спосіб життя, їхню філософію здоров'я людини з метою актуалізації раціональних ідей та їх залучення до розв'язання сучасних проблем у контексті концепції оздоровлення сучасного суспільства.

У філософії поняття «здоровий спосіб життя» поєднує елементи, що стосуються фізичної, психічної, соціальної і духовної сфер здоров'я.

До сфери фізичного здоров'я належать такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою чи руху, довкілля, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Сфера психічного здоров'я містить такі складники, як індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини

(збудженість, емоційність та ін.). Психічне здоров'я пов'язане зі специфікою мислення, характеру, здібностей, що обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки тощо. Соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної, які в реальності діють одночасно та їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

Духовне здоров'я залежить насамперед від духовного світу особистості, який формується під впливом складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Науковий керівник – канд. філос. наук,
доцент Мельник Ю.М.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ПСИХІЧНОГО ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

**Кононцова В.В., студентка II курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Одним із головних завдань практичної психології є забезпечення здорового способу життя людей через формування у них відповідних психологічних знань, умінь та навичок. Динамічний ритм життя, інтенсивність розумової діяльності на виробництві, у ВНЗ, складність міжособистісних стосунків в умовах становлення ринку та інші обставини порушують традиційний спосіб життя, перевищують природні адаптаційні можливості людини.

Основну загрозу для психічного здоров'я становить стрес (або, точніше, тяжкий стрес — дистрес), що зумовлює неадекватну, патогенну поведінку. Канадський фізіолог Г. Сельє, який впровадив у

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ГОСТРА СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ Алексєєнко І.В.....	4
МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ Берест О.Р.....	5
ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ЛЮДИНИ ТА ПРИРОДИ: ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ Бровко К.В.....	8
РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ Галеніна І.С.....	9
АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Дочинець І.В.....	12
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Слькін В.О.....	14
ВИЯВЛЕННЯ БАР'ЄРІВ, ЩО ЗАВАЖАЮТЬ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Житкевич А.О., Корнецова К.П., Ольховський І.Р.....	16
ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І СЬОГОДЕННЯ Зайцева А.О.....	18
КІБЕРБУЛІНГ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА МОЛОДІ ХХІ СТОЛІТТЯ Іванова Б. В.....	20
СИСТЕМНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Кирилова В.П.....	21

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ХІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М.О.
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
тел.: +38 0482 35 79 76
www.aprel.od.ua

Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.