

**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
3-41

*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. 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, 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. Турпурова

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

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ГОСТРА СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ

Алексєєнко І.В., студент II курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса

Народна мудрість говорить: «Здоровому все здорово!»

Здоров'я населення є результатом соціально-історичного розвитку суспільства, життєздатності людей, що проживають на певній території впродовж тривалого часу. Здоров'я – така категорія та величина, яка завжди була, є і буде найважливішою для кожної людини.

Аналіз наукових досліджень стверджує, що проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання необхідних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, гігієни, рухової активності тощо. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення, що містить філософський, соціальний, економічний, біологічний аспекти і виступає як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру. Науково доведено, що здоров'я людини лише на 10% залежить від рівня медицини, на 20% – від стану екології, на 20% – від спадковості, на 50% – від способу життя.

Сьогодні все більше поширюється погляд, відповідно до якого здоров'я визначається взаємодією біологічних і соціальних факторів. Саме тому здоров'я особистості не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовні та соціальні орієнтири. Так, людині варто переорієнтуватися з лікування хвороб на турботу про своє здоров'я, зрозуміти, що причина нездоров'я насамперед не в поганому житті, забрудненому навколишньому середовищі, відсутності належної медичної допомоги, а в байдужості людини до самої себе.

На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетним напрямом є формування у молодого покоління моральних цінностей, що виробила цивілізація протягом тисячоліть свого існування. Покращення здоров'я пов'язане зі свідомою роботою самої людини зі змінення, відновлення та розвитку життєвих ресурсів організму. Першим важливим кроком для цього є формування мотивації молоді до збереження власного здоров'я, виховання почуття відповідальності

за нього. Потрібно усвідомити, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний спосіб життя, рухова активність, раціональне харчування, духовність у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я.

Другим кроком має стати поширення знань щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі. Це потрібно робити насамперед з огляду на переорієнтацію системи пропаганди з вивчення впливу негативних факторів поведінки на показ переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя.

Третім кроком має стати засвоєння цих знань і навичок, що уможливить свідоме ставлення молоді до власного здоров'я.

Результати соціологічних досліджень висвітлюють одночасне існування протилежних щодо здоров'я ціннісних орієнтирів у молодіжному середовищі, які домінують залежно від того, хто або що найбільше впливає на конкретну групу молоді, якого характеру авторитети визначають вектори спрямувань у духовному світі молодих людей. Певна група молоді не цікавиться проблемами власного здоров'я, цінність здоров'я не уявляється нею вищою за інші життєві показники. Для іншої групи молоді здоров'я є головною цінністю, невід'ємною частиною успішного життя.

Отже, як свідчить світовий досвід, головним чинником, що найбільше впливає на стан здоров'я, є спосіб життя. Тому перспектива поліпшення здоров'я молодого покоління – важлива соціальна проблема сучасного світу.

Науковий керівник – канд. істор. наук,
старший викладач Ботіка Т.С.

МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

**Берест О.Р., студентка II курсу факультету ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Фізична підготовка і спорт у житті кожної людини є надійними засобами зміцнення здоров'я, підвищення резистентності організму до професійних захворювань з метою забезпечення фізичної готовності до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних

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 Єлькін 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

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