

**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

**ХІІІ 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

недостатньо для вирішення проблем, вона повинна супроводжуватися конкретними діями. Таким чином вирішити соціальні проблеми тільки за допомогою соціальної реклами не можна, однак вона змушує людей задуматися про існування даних проблем.

Для підвищення ефективності впливу соціальної реклами доцільно використовувати сучасні форми та методи виготовлення рекламного продукту та розміщення їх на найбільш цікавих та доступних для молоді носіях.

Соціальну рекламу необхідно направляти на вироблення та утвердження здорового способу життя, національної ідеології, заснованої на кращих національних традиціях та загальнолюдських цінностях, орієнтованих на оптимістичну перспективу розбудови України.

Науковий керівник – канд. істор. наук,
доцент Черняк Г.А.

ЗДОРОВ'Я – НАГАЛЬНА НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ

**Місержи В.В., студентка IV курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Сьогодні здоровий спосіб життя стає все більш популярним у світі. Люди стали більш уважними до свого здоров'я. У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована нація, особливе місце відводиться здоров'ю людей. Кажуть, що здоров'я – це найбільше багатство. Чим здоровіше наш організм, тим краще ми себе відчуваємо. Чим краще ми себе відчуваємо, тим довше ми живемо.

Здорова дієта – важлива частина здорового життя. Всі ми знаємо, фаст-фуд, солодощі, ковбаси, борошняні вироби, жирні продукти засмічують організм людини. Згідно з медичними дослідженнями, така їжа скорочує життя, веде до ожиріння, захворювань серця і судин, діабету, шлунковим розладам і багатьом іншим серйозним проблемам. Для того, щоб запобігти розповсюдженню цих негативним факторів, варто насолоджуватися збалансованою домашньою їжею, багатою органічними фруктами, овочами, молочними продуктами, злаками і морепродуктами.

Залишатися підтягнутим і займатися спортом – це теж важливий момент для здоров'я людини. Недолік руху в нашому житті є серйозною проблемою. На роботі ми годинами сидимо в комп'ютерах, гаджетах, а вдома вічно перед телевізором. Ми менше почали ходити пішки, так як

користуємося, головним чином, автомобілями і громадським транспортом. Це не є погано, але помірна фізична активність дуже важлива для людського організму.

Зрозуміло, ми не зобов'язані ставати професійними спортсменами, але потрібно відвідувати фітнес-клуби, займатися бігом, багато ходити, плавати, кататися на велосипеді, роликах або просто танцювати. Ми зобов'язані розуміти негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я. Так, сигарети вбивають близько 3 мільйонів курців щорічно. Наркомани помирають дуже молодими.

Таким чином, здоровий спосіб життя представляє певну гармонію тіла, розуму та душі. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, про розвиток, вона повинна свідомо ставитися до життя, як до найважливішого дарунку природи.

Здорові люди живуть довше, вони більш успішні і отримують задоволення від власного життя. Думаю, що слідувати цим простим правилам зовсім нескладно, і вони варті того. Якщо ми будемо дотримуватися здорового способу життя, то проживемо довге, красиве, адекватне життя.

Науковий керівник – канд. істор. наук
старший викладач Мамроцька О.А.

ЗДОРОВА ЛЮДИНА – ЩАСЛИВА ЛЮДИНА

**Новікова В.С. студентка 3-го курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Нині в людей з'являється нова мода – здоровий спосіб життя. Куріння, алкоголь, фаст-фуд та погані звички відходять кудись подалі. Сучасним вважається бути здоровою, гарною, сильною людиною – це приємно не тільки нам, а й тим хто нас оточує. Розбираючи дану тему, потрібно визначитися, що ж таке здоров'я взагалі? Здоров'я людини – це цікаве явище, яке завжди привертало, привертає і буде привертати увагу дослідників та людей. Здоров'я – це певна сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття, необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей. Це гарний настрій, впевненість у собі та в завтрашньому дні. Це гарне самопочуття, яке надає людині бадьорість та радість.

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 Кобзєва 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