

**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

**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

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

розвитку охорони здоров'я.

З цього випливає, що одним з ефективних напрямків поліпшення здоров'я населення є формування такого способу життя, який дозволив би кожній людині зберегти і поліпшити стан власного здоров'я.

Науковий керівник – старший
викладач Цапенко Л.М.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Величко О.М. студентка III курсу факультету ЕБ і К
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

У процесі навчання у закладах вищої освіти (ЗВО), студенти повинні здобувати базові знання з фізичного виховання, результатом чого має бути набуття ними теоретичних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, а також формування ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій до здорового способу життя. Впровадження такої базової фізкультурної освіти має сприяє вихованню загальної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань.

Однак, в останні роки спостерігається зменшення загальної кількості академічних годин, відведених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання». Зменшення, з 4 до 2 годин на тиждень, не забезпечує жодного оздоровчого і, тим паче, розвиваючого ефекту на організм студентів. При цьому, з року в рік у ЗВО зростає кількість підготовчих та спеціальних медичних груп, збільшується кількість студентів, віднесених до груп ЛФК або зовсім звільнених від фізичних навантажень, що сприяє зниженню рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді взагалі.

На жаль, більшість закладів вищої освіти роблять нахил в бік набуття студентами знань та умінь лише у профільних дисциплінах, нехтуючи теоретичним курсом з фізичного виховання. У свою чергу, низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури негативно позначається на самостійних позанавчальних заняттях студентів, на

їхньому ставленні до фізичної культури та її складових структурних компонентів, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. Цей підхід унеможливило отримання якісного результату в оздоровленні студентів у період їхнього навчання у закладі вищої освіти.

Як відомо, рухова активність людини є одним з важливих чинників збереження не лише високої фізичної, а й психічної працездатності людини. Чим інтенсивніша рухова діяльність, тим повніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму та тривалість життя.

Рухова активність у ЗВО може реалізовуватися не тільки під час академічних занять, а й за допомогою додаткових самостійних занять у вільний час. У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, та є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Позанавчальні заняття дозволяють збільшити загальний обсяг занять фізичними вправами й забезпечують оптимальну безперервність і ефективність всього процесу фізичного виховання у ЗВО.

Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи, які проводяться при активній участі викладачів фізичного виховання, спрямовані на широке залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів.

Одним з провідних чинників у впливі на організм в рамках рухової активності студентів займає ігрова та тренувальна діяльність. Найбільш розповсюдженими серед студентської молоді вважаються спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол тощо). Секційні заняття за цими видами можуть стати одним із найефективніших інструментів формування позитивного ставлення студентів до цінностей фізичної культури і, відповідно, одним з головних чинників їх фізичного виховання. Ігрова та тренувальна діяльність надають комплексний і різнобічний вплив на організм студентів, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички. Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним і атлетичним можливостям студенти, які займаються спортивними

іграми швидше і успішніше освоюють життєво важливі рухові вміння та навички, в тому числі і трудові.

Діяльність сучасного закладу вищої освіти по збереженню та зміцненню здоров'я студентів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології. Тому першочерговим завданням є підготовка наших студентів до їх впровадження.

На сьогоднішній день зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ЗВО.

Поряд з цими засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка стосовно до умов майбутньої професії.

Науковий керівник – старший
викладач Волкова Т.В.

ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я, ЙОГО КРИТЕРІЙ І ОЗНАКИ

**Домбровська М.О., студентка II курсу факультету ІТХ і РГБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Поняття "здоров'я" належить до числа складних медико-філософських уявлень. Нині існує відносно велика кількість різноманітних за напрямом, структурою та змістом визначень поняття "здоров'я". Т.І. Калью на основі вивчення світового інформаційного потоку документів склав перелік 79 визначень сутності здоров'я людини, але і він є далеко не повним.

У преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: *"Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад"*. Таке визначення поняття "здоров'я" є найбільш чітким, зрозумілим, повним і вміщує, насамперед, біологічні, соціальні та психологічні аспекти даної проблеми.

На основі вищесказаного виділяються три критерії здоров'я: біологічний, соціальний та психологічний.

Біологічний критерій здоров'я передбачає фізіологічно

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