

**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

заходи, активний відпочинок на свіжому повітрі, дихальні вправи, вправи на розвиток м'язів ніг, тулуба, рук. Обов'язковий характер використання природних (сонце, повітря, вода) і гігієнічних (гігієна навчання, відпочинку, особистої гігієни) чинників. Не менш важливими є правильне і раціональне харчування, сон, регулярна зміна розумових і фізичних навантажень.

Дослідженням доведено, що виявлення пріоритетів студентів щодо різних складових фізичного виховання, використання «Паспорту здоров'я», проведення академічних занять за «уподобаннями», активний відпочинок під час канікул у високогір'ї є дієвими засобами мотивації студентів до занять фізичними вправами. Під час активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає на культурні та соціальні чинники, що взаємодіють з біологічними запитами особи.

Наукові керівники – канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент Халайджі С.В.,
канд. техн. наук, доцент Сергеева Т.П.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ!

**Брюшков К.Ю., студент I курсу факультету НТТгаІМ
Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса**

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Сюди входять всі сфери людського існування: починаючи з харчування і закінчуючи емоційним настроєм. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на повну зміну колишніх звичок, що стосуються їжі, режиму фізичної активності та відпочинку. Тим часом сьогодні ЗСЖ в моді, і дотримання його принципів – предмет гордості вольових і цілеспрямованих людей.

На сьогоднішній день у молоді складається таке враження, що піклуватися про власне здоров'я та відмовлятися від згубних звичок –

це справа людей похилого віку чи інвалідів. Вони вважають, що здоров'я гарантовано саме молодим віком і нічого не потрібно робити для підтримання власного здорового стану їх організму, тому що молодий організм здатен побороти самостійно шкідливий вплив на здоров'я. Багато хто навіть не замислюється над тим, як руйнує свій організм поганими звичками, такими як: куріння, вживання алкоголю та наркотиків, значними порушеннями харчування, режиму, відпочинку, стресами, іншими факторами.

Авжеж, все перелічене раніше є помилковими думками молоді, саме тому необхідно закликати молодь вести здоровий спосіб життя, спонукаючи тим, що це, насамперед, такий образ життя, який йде на користь власного здоров'я та є запорукою довголіття.

Перелічимо головні пункти, дотримуючись яких молодь зможе подарувати собі довге та щасливе життя.

1. Життя без шкідливих звичок. Необхідно відмовитись від руйнівників здоров'я: куріння, алкоголю, проведення багато часу за комп'ютером, телефоном.

2. Фізична активність. Фізичні навантаження в короткі терміни стають звичною справою для кожного, хто хоче підтримати тіло і дух в тонусі та щодня тренувати організм. Можна почати з щоденної прогулянки на свіжому повітрі протягом 30 хвилин, з часом нарощувати темп фізичної активності.

3. Раціональне харчування. Здоровий раціон містить в собі все те, що необхідно для правильної роботи організму та допомагає уникнути багатьох вікових захворювань. Правильне харчування вражає різноманітністю страв, смаком і красою подачі, які не поступаються фаст-фуду та солодощам.

4. Відпочинок. Він включає в себе, в першу чергу, достатню кількість сну. Сон допомагає не тільки відчувати себе краще, але і мати бездоганний зовнішній вигляд, позбавляє відчуття втоми. І не варто забувати про активний відпочинок та зустрічі, які доставляють позитивні емоції. Така активність допоможе вам знайти душевний спокій і зберігати оптимістичний настрій.

5. Ніяких стресів та депресій. Слідкуйте за своїми емоціями. Не нервуйте. Намагайтесь уникати стресів, бути поза ними. Допомагає в цьому медитація. Спокій розуму та духу – ось основа здорового способу життя.

Людина має себе любити і поважати.

Для досягнення поставленої мети важливо об'єктивно себе оцінювати і вміти керувати власними життям. Цьому допомагають самопізнання, самовиховання, самопланування, самоконтроль, самовираження, самоосвіта, самоуправління, саморегуляція.

Підбиваючи підсумки, можна зробити висновок, що популяризація здорового способу життя серед молоді, в дійсності, призведе до колосальних результатів, які змінять не тільки зовнішній, але і внутрішній стан людини.

Зараз той самий час, коли варто почати змінювати своє ставлення і себе самого на краще!

Науковий керівник – канд. істор. наук,
доцент Ботіка Т.С.

ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

Постановка проблеми. Наявність у загальній культурі студентів такої складової, як фізична культура, дає підставу стверджувати, що культура – явище цілісне і реалізує вона себе відповідним чином. Своїми елементами вона представлена в навчанні, в спілкуванні і відпочинку, в самоосвіті і самовдосконаленні. Процес формування фізичної культури, здійснюється в комплексі з моральним, трудовим, розумовим, естетичним і спрямований на фізичне самовдосконалення особистості.

Фізична культура студентів розглядається нами як якісна, системна і динамічна освіта особистості, що характеризується певним рівнем їх фізичного розвитку і освіченості, усвідомленням способів досягнення цього рівня і виявляється в різноманітних видах і формах діяльності (професійної, громадської, навчальної, фізкультурно-спортивної), спонукуваної мотиваційною сферою. Фізичні якості, які за допомогою фізичної культури і спорту допомагають зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищують працездатність, дозволяють раціонально розподілити свій робочий час, виробляють потребу в здоровому способі життя. Тому заняття фізичними вправами повинні стати загальною справою, повсякденною потребою кожної людини.

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