

**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. 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

соціальне здоров'я в реальному навколишньому середовищі та активне довголіття.

Вивчивши ставлення студентів факультету ТтаТХПіПБ ОНАХТ до формування здорового способу життя, можна зробити висновок, що велика частина студентів вважає: «здоровий студент – це реальність» та «ЗСЖ - це здорово, намагаюся його дотримуватися».

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

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І СЬОГОДЕННЯ

**Зайцева А.О., студентка І курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Актуальність проблеми здорового способу життя важко переоцінити. Закінчилось динамічне ХХ ст. Надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних надбань, опинилось перед фактом: здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних факторів та посилюється їх подальший вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтування системи освіти на розвиток особистості, її можливостей та якостей, у яких здоров'я особистості, як і нації загалом, були б найважливішими. «Взагалі 9/10 нашого щастя ґрунтується на здоров'ї. З ним – все стає джерелом насолоди, тоді як без нього ніякі зовнішні блага не можуть принести задоволення. Навіть суб'єктивні блага: якості розуму, душі, темпераменту у разі хворобливого стану слабшають і завмирають. Аж ніяк не позбавлене підстави те, що ми насамперед, запитуємо один одного про здоров'я і бажаємо його один одному: воно воістину головна умова людського щастя», – писав відомий німецький філософ ХІХ ст. А. Шопенгауер. Дійсно, здоров'я серед життєвих цінностей людини посідає найбільш важливе місце.

Сьогодні проблема здорового способу життя людини стала найголовнішою, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим елементом збереження та розвитку людського потенціалу будь-якої країни світу. За висновками багатьох досліджень можна

встановити, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я громадян нашої країни основними є такі: глибока соціально-економічна криза; гострі економічні проблеми; слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів; недосконала структура системи охорони здоров'я; відсутність у багатьох людей мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я населення; фінансові труднощі, пов'язані з придбанням якісного обладнання; відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно-теплого і світлового режимів; розумові та фізичні перевантаження, тощо. Виходячи з визначених вище проблем, постала гостра потреба виявлення причин та вироблення відповідних рекомендацій щодо впровадження здорового способу життя в усіх вікових групах населення. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Що вищий середній рівень освіти у певному соціальному середовищі, то кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Тому доцільно розуміти поняття освіти в цьому контексті не тільки як освіти суто валеологічну, а значно ширше – як загальну освіту загалом. Що ширші знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, то більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах.

Отже, здоров'я – безцінний капітал не лише окремої людини, але й народу, нації, держави. В контексті досліджуваної проблеми сучасного суспільства, всередині якого маніфестує криза здоров'я, особливого значення набуває необхідність розроблення пріоритетних напрямів до головних принципів формування здорового способу життя.

Науковий керівник – канд. істор. наук,
доцент Соловей А.О.

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
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**

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.