

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**X Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

29 вересня - 1 жовтня 2017 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82

УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук., доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,

О.О. Коваленко,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

**Чемикос Т.В., студентка IV курсу Архітектурного факультету
Черняк В.О., студент III курсу факультету Холодильно-компресорних
машин та установок Дніпровського державного коледжу
будівельно-монтажних технологій та архітектури
м. Дніпро, Україна**

Наведено результати впровадження методів та технологій формування здорового способу життя і забезпечення ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я майбутніх дітей. Висвітлено досвід Дніпровського державного коледжу будівельно-монтажних технологій та архітектури та впровадження інноваційних методів і технологій формування здорового способу життя, раціонального збалансованого харчування, програми життєдіяльності у студентів. Подано методи і приклади забезпечення гармонійного фізичного, духовного та соціального розвитку студентської молоді, виховання здорової, дієздатної, активної творчої особистості.

Постановка проблеми. Сьогодні молодь України має безліч соціальних, економічних і екологічних проблем: значне поширення шкідливих звичок, низький рівень здоров'я, ранні вагітності молоді та їх штучне переривання, безробіття, соціальна апатія, високий рівень забруднення довкілля.

Актуальність. Саме від здатності молоді бути активною, дієвою, здоровою залежить майбутнє України. Протягом деякого часу змінилися зміст і способи традиційних молодіжних проблем, які в сучасних умовах мають розв'язуватися по-новому, що і демонструє соціально-педагогічна підтримка студентської молоді в нашому коледжі з метою її соціокультурної адаптації і самореалізації.

Мета - виховання здорової, дієздатної, активної творчої особистості.

Завдання - сформулювати навички здорового способу життя.

Методи досліджень: емпіричний та порівняльний.

Впроваджена в ДДКБМТА Всеукраїнська програма Міністерства освіти і науки України ПРООН/ЮНЕЙДС «Сприяння просвітницькій роботі «Рівний – рівному» серед молоді, щодо здорового способу життя»; різноманітні тренінги формування навичок здорового способу життя. Моделювання реальних ситуацій із небезпечних для здоров'я звичок. Волонтерський рух у ДДКБМТА діє вже 17 років за Програмою «Для тих, хто вступає в самостійне життя». Метод проектів «Ні – небезпечним звичкам! Молодь обирає здоровий спосіб життя!», «Здоров'я дівчинки сьогодні, здоров'я нації – завтра». Відомо, що здоровий спосіб життя визначають ставленням людини до свого здоров'я, рівнем фізичної, духовної та психічної культури, навичками загартування свого організму (адаптаційні реакції на негативні зміни довкілля), вмінням правильно організувати працю і відпочинок, раціонально харчуватись. Визначальний вплив на формування здоров'я людини має спосіб життя (48-51%), інші відсотки розподіляють у такий спосіб: 20% – генофонд і спадковість, 20-22% соціальні умови і екологія, 8-10% охорона здоров'я і медицина.

Щорічне анкетування приблизно 100 студентів I курсу коледжу виявило, що часто п'ють пиво, а інколи і міцні напої 15% ; солодкі лимонади і напої – 30% , енергетичні напої – 8%, курять – 19%, вживання наркотиків анонімне анкетування не виявило. Є позитивні наслідки профілактики здорового способу життя в ДДКБМТА: на II, III, IV

курсах кількість курців зменшилась до 12%, зменшилась і кількість студентів, які п'ють солодкі напої. На Всеукраїнському огляді-конкурсі на кращу спортивну роботу серед ВНЗ I-II рівнів акредитації ДДКБМТА посів II місце.

МЕДИЦИНА ЯК ЧИННИК ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я.

**Шевченко В. Г., асистент кафедри хірургії №2, к. мед. н.
Одеський національний медичний університет м. Одеса, Україна**

Філософія здоров'я – це теорія здоров'я і хвороби у філософському розумінні, тобто у філософії здоров'я реалізується цілісний, системний підхід до здоров'я і хвороби. Це роздуми про те, як потрібно жити, щоб бути і почуватися здоровим. Ще Гіппократ писав: «Філософія повинна бути втілена в медицину, і медицина в філософію, бо всі якості філософії зберігають своє значення у медицині».

Здоровий глузд і здорова філософія, чинником якої є медицина, стоять поряд та впливають один на одного, а засади здорового способу життя у значній мірі формуються у сфері медицини. Здоров'я людини ґрунтується на генетичних чинниках, способі життя, екологічних умовах та медицині.

За даними статистики, в сучасній Україні із 100 000 новонароджених 10 000 осіб не доживуть до 35 років; 25 000 – не доживуть до 60 років; 184 особи помруть від онкологічних захворювань; 790 дітей не доживуть до свого першого Дня народження; 16 людей загубить алкоголь; по 12 осіб вчинять суїцид та загинуть у ДТП; 8 людей загубить туберкульоз; 5 осіб помруть від наслідків ВІЛу. [[www/segodnya.ua](http://www.segodnya.ua) – 1044322.html – від 06.08.2017]

Ця сумна статистика спричиняє особливу увагу суспільства до медицини як чинника здоров'я.

Здоров'я людини – це стан повного соціально-біологічного та психологічного комфорту, коли функції усіх органів і систем організму урівноважені з природним та соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, особливі стани та фізичні дефекти. Здоров'я людини залежить від багатьох чинників, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя, який полягає в розумному ставленні до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, організації праці та відпочинку.

Практика показує, що здоров'я людини на 50% визначається способом життя, на 20% впливом оточуючого середовища, на 20% - генетикою і на 10% - охороною здоров'я, медициною, харчуванням тощо.

У наш час медицина розвинута краще, ніж валеологія. Але сучасна медицина розглядає питання лікування окремих захворювань, а не покращення здоров'я людини у цілому. Заслуги медицини віддзеркалюються у статистиці збільшення кількості відвідувань медичних закладів, а не у зменшенні кількості захворювань серед населення.

Щоб попередити захворювання, необхідно реалізовувати профілактичні заходи трьох рівнів: третій рівень – дійсно вискоєфективна та професійна медицина; другий рівень – пошук маркерів схильності до хвороб ще в дитинстві (досліджувати гени і хромосоми, антигенну гістосумісність тощо).

Перший рівень профілактики захворювань має на меті покращення стану здоров'я дітей і дорослих впродовж усього життя. Для цього розроблюються рекомендації

Павлюк А.А.	37
ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Полоус Д.	38
ЖІНОЧИЙ ФУТЗАЛ У СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
Похлебін Н.О.	39
ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Радов С. Ю.	40
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ	
Рекс Ю. В.	41
РОЛЬ ВИНА В РЕЛІГІОЗНИХ ВЕРОВАННЯХ	
Светличная О.А.	43
КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК МЕРА ПО УЛУЧШЕНИЮ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	
Селиванова Т. В.	44
ОСНОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ	
Сентякова К.І.	45
WOMEN VIOLENCE AS AN ELEMENT OF YOUTH VIOLENCE	
Stepanenko K.	46
МОРАЛЬНА ЦІЛІСНІСТЬ ЛЮДИНИ У ФІЛОСОФСЬКОМУ КОНТЕКСТІ	
Ступницька М.І.	47
ЗМІНИ В КОМПЛЕКТІ ШАХОВИХ ФІГУР	
Сярова А.С.	48
ПРАВОВИЙ ОБРИС ЗАКОНОДАВСТВА ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
Тараненко В.В., Яворська Я.Л.	50
ДО ПРОБЛЕМИ ТІЛЕСНОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ	
Храновський С.С.	51
РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Чемикос Т.В., Черняк В.О.	53
МЕДИЦИНА ЯК ЧИННИК ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Шевченко В. Г.	54
ОПТИМІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ	
Шепеленко А.В.	55

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук доц. Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення 2848