

**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. Турпунова

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. Турпунова

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

Принцип партнерства передбачає факт того, що сприяння здоров'ю повинно бути цілісною системою діяльності усіх інститутів громади і суспільства, тому потребує об'єднання зусиль різних партнерів.

Принцип надання можливостей проголошує самопомогу через створення умов для забезпечення здатності індивіда приймати рішення і контролювати своє особисте життя.

В основу принципу мереживої взаємодії (соціальної підтримки) покладена взаємодія між особами. Соціальні мережі підкріплюють та забезпечують збереження соціальної ідентичності, сприяють встановленню соціальних зв'язків.

Сучасні науковці виокремлюють побудовані на цих принципах три стадії сприяння покращенню здоров'я: захист, активне відстоювання необхідності здорового способу життя; надання рівних можливостей для досягнення і реалізації потенціалу здоров'я всіх людей; досягнення гармонії між різними інтересами у суспільстві для досягнення і забезпечення здоров'я.

Науковий керівник – канд. філос. наук,
доцент Тодорова С.М.

ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Молодан М.М., аспірант
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Здоров'я як одна з базових людських цінностей є об'єктом дослідження різних наукових галузей: 1) в психології здоров'я розуміється у якості вищої психічної функції, формування якої щільно пов'язано з розвитком самосвідомості людини; 2) в контексті біомедичного підходу, під здоров'ям розуміється нормальне функціонування систем органів і організму в цілому; 3) з позиції соціології медицини здоров'я вивчається у контексті впливу на нього соціальних та демографічних чинників. Згідно з визначенням ВОЗ, здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя.

Значний інтерес до проблеми здорового способу життя виявляли мислителі ще у стародавні часи. Так, науковці Стародавньої Греції, Китаю, Індії розглядали ЗСЖ як стан внутрішньої гармонії, баланс фізичного і духовного здоров'я людини.

Здоров'я, як цінність включає об'єктивний компонент, тобто сукупність можливості людини, які потенційно можуть бути реалізовані за умов наявності повноцінного здоров'я (наприклад, рід занять, роль у суспільстві, тривалість життя тощо), і суб'єктивний компонент як відношення індивіда до свого здоров'я (мотивація, ціннісні орієнтації тощо).

Здоров'я, за своєю соціально-ціннісною сутністю, є універсальним благом, тим, що забезпечує життя як вищу цінність. Наслідки масштабного втручання людини у природу за останні десятиріччя стали глобальними проблемами сучасності, які негативно впливають на здоров'я людини.

Здоров'я співвідноситься з іншими цінностями соціуму і щільно пов'язане із соціокультурним середовищем.

Стан здоров'я людини знаходиться у значній залежності від соціального буття. З одного боку, погіршення екологічної ситуації негативно впливає на здоров'я людини, з іншого боку соціально-економічні умови життя в країні (якість харчування і житла, умови і характер праці, соціальний статус, доступність і якість медичної допомоги, рівень профілактичних захворювань тощо) безпосередньо впливають на стан здоров'я людей.

Проблема соціальної цінності здоров'я людини є надзвичайно актуальною, у зв'язку з тим, що здоров'я обумовлює всі сторони життєдіяльності як індивіда, так і соціуму. Тому, здоров'я є найважливішою фундаментальною цінністю, а його збереження є першочерговим завданням не тільки охорони здоров'я, а й усього державного механізму.

Науковий керівник – канд. філос. наук,
доцент Шевченко Г.А.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Лупаренко С.Є.....	28
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Мироненко Б.В.....	30
ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Молодан М.М.....	31
МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Мудренко М.О.....	33
ЙОГА, ЯК ЗАСТАВА ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЖИТТЯ Пащенко Т.М.	35
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ Померанцева Н. Б.....	37
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Сапанюк Є. Р.....	39
ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЗАСОБИ ЇХ ЗАСТОСОВУВАННЯ Саркісян К.Ю.....	40
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДНА З УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ Селезньова Л. О.....	42
ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ Сидоренко О.В., Кісельова В.Д.....	44
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ЗДОРОВ'Я Шимечко Н. А.....	46