

**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**

серіями рекомендується заповнювати малоінтенсивною роботою, вправами на розслаблення, розтягування.

Обсяг навантажень максимальної інтенсивності, при розвитку швидкості, внаслідок високого напруження нервово – м'язової системи повинен бути відносно невеликий, як в окремому тренувальному занятті, так і в серії занять. Це дозволяє спортсмену виконувати навантаження, без зниження швидкості. Тут існують значні індивідуальні відмінності, необхідно ураховувати вік, стать, кваліфікацію, тренованість та індивідуальні особливості спортсмена, характер та інтенсивність швидкісних вправ і т.і.

В середньому навантаження максимальної інтенсивності на одному тренувальному занятті рекомендується повторювати від 5 до 10 разів. Протягом тижня можна планувати не більше двох - трьох тренувальних занять, в яких акцентується увага на розвитку к максимальної швидкості.

Керування розвитком кожного із різновидів швидкості характеризується застосуванням різноманітних засобів та методичних прийомів.

Висновок. Біг є одним з найпопулярніших занять у світі. Заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання, є одним з перших місць по своєму характеру рухових дій.

## **АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

**Дочинець І.В.**

**Національний університет харчових технологій,  
м. Київ**

Здоров'я — це стан повноцінної та нормальної фізичної, психічної, соціальної рівноваги, здатність адаптуватися та керувати фізичними, психічними та соціальними проблемами протягом усього життя. Здоров'я є своєрідним дзеркалом екологічної, демографічної, соціально-економічної та санітарно-гігієнічної стабільності країни, одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу, чинником, який впливає на якість і ефективність трудових ресурсів. В Україні державним органом, що опікується здоров'ям громадян, є Міністерство охорони здоров'я України. У світовому масштабі про

охорону здоров'я турбується Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ).

У XXI сторіччі акценти здорової молоді ставляться на здоровому харчуванні, яке є важливою фізіологічною потребою організму та має немалий вплив на здоров'я та життя молоді; здоровому способу життя (спорт, фізична активність, підтримка тіла у гарному стані), здоровому інформаційному просторі (відсутність негативної інформації як серед оточення, так і в ЗМІ), гарний соціальний стан (здатність купувати не тільки здорову їжу, а також бути забезпеченим усіма потребами за пірамідою Маслоу, яка була замінена 2011 року харчовою тарілкою, що означає додавання до раціону приблизно 30 % зернових, 40 % овочів, 10 % фруктів та 20 % тваринної їжі), ці фактори призводять до гарної профілактики від хвороб.

Здоровий спосіб життя — це розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути. Аспекти формування здорового способу життя молоді засновані на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові — фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. В реальному житті всі чотири складових — соціальна, духовна, фізичні та психічна діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини, молоді як цілісного складного феномена. Як мотив формування культури здоров'я молоді можуть виступати зовнішні обставини, але визначальне значення в її формуванні мають такі мотиви, як любов до людей, радість пізнання, бажання бути щасливим, участь у творчості, прагнення бути здоровим тощо. Системоутвірним компонентом культури здоров'я особистості є світогляд. Світогляд розуміється також як одна з форм спрямування життя і діяльності особистості системи її поглядів на себе і своє місце у світі та зумовлених ними переконань, ідеалів, принципів, ціннісних орієнтацій і життєвих позицій тощо. Світогляд становить основу змісту ціннісних орієнтацій в культурі здоров'я особистості. Формування культури здоров'я молоді має ґрунтуватися на такому світогляді, коли молода людина буде усвідомлювати себе на національно-особистісному рівні.

Необхідно сформувати у молоді системне розуміння сутності людини, а для цього вимагається нове осмислення цінності та сенсу її життя.

Формування здорового способу життя пов'язане з українським рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді щодо здоров'я і є надзвичайно важливою роботою, яка виконується не за один раз. Це постійна робота, що має підтримуватись на державному рівні, галуззю охорони здоров'я, освіти, культури, соціальної роботи. Завдання держави – створити умови для позитивного обдуманого вибору засад саме здорового способу життя кожній людині, кожному своєму громадянину.

Список використаних джерел:

1. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / [Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустьян Ю. М. та ін.]. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с.

2. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дис.. канд.пед.наук: 13.00.04. Луганськ, 2001. 20с.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Елькін В.О., студент III курсу факультету НГта Е  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Фізична культура і спорт – це невід'ємна частина культури, область соціальної діяльності, яка представляє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, що створюються і використовуються суспільством з метою фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я та яка сприяє гармонійному розвитку особистості.

Під фізичною культурою розуміють сукупність всіх притаманних певному суспільству цілей, задач, засобів, форм заходів, що сприяють фізичному розвитку і удосконаленню людини. До них належать фізичне виховання і спорт.

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b> .....	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](http://www.aprel.od.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.