

**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

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мироненко Б.В., аспірант
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса

Здоров'я є безцінним капіталом не лише індивіда, а й народу і держави. В ХХІ сторіччі здоров'я людини розуміється як система з чотирьох елементів: 1) фізичне здоров'я характеризується рівнем фізичного розвитку, наявністю резервних можливостей організму, ступенем саморегуляції органів, систем; 2) психологічне здоров'я визначається ступенем регуляції емоційно-вольової сфери та діяльності; 3) духовне здоров'я відображає особистісний рівень, який будується на основі цілей і цінностей, моральної орієнтації, менталітету; 4) соціальне здоров'я визначається ступенем соціальної адаптації особистості в суспільстві, сформованістю значущих для активності у соціумі якостей особистості.

Отже, здоровий спосіб життя є підсистемою культури людини, що характеризується високим рівнем спеціальних знань і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, набутих у результаті навчання та виховання.

Питання збереження здоров'я та забезпечення здорового способу життя знаходиться у центрі уваги багатьох сучасних українських науковців, зокрема, І.В.Іванової, С.В. Кириленко, Л.А. Лепіхової, О.А. Федько, К.А. Шуляк тощо.

Процес сприяння покращенню здоров'я базується на принципах емансипації, активізації потенціалу, участі, партнерства, надання можливостей мережевої взаємодії соціального підкріплення.

В Оттавській хартії сприяння здоров'ю акцентується увага на важливості самовизначення, самостійності і самопомоги особистості і груп людей у питаннях здоров'я. Принцип емансипації означає самовизначення у питаннях здоров'я і орієнтований на позитивний результат.

Принцип активізації потенціалу означає встановлення людиною контролю над власною свідомістю та способом життя, розширення можливостей життєвого самовизначення людини.

Однією із складових участі як багатокомпонентного і багатоаспектного поняття є громадська участь, активні законні дії громадян, спрямовані на сприяння реалізації прав людини на здоров'я і досягнення загального благополуччя. Принцип участі передбачає залучення особи, громади до процесу планування, підготовки та проведення оцінки певних програм і заходів сприяння здоров'ю.

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 Годорова 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.

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