

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

1 жовтня - 3 жовтня 2020 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

1 жовтня - 3 жовтня 2020 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, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, Н.А. Ткаченко
О.О. Меліх, В.В. Немченко
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко
А.О. Соловей
Т.П. Сергеєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2020. — 251 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 3 листопада 2020 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2020

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

Медицина наука приділяє цьому велику увагу і розробила класифікацію хвороб, в яку включено тисячі найменувань і описів механізмів, їх розвитку, клінічних проявів, лікування і прогнозів кожної з цих хвороб.

Підводячи підсумки вищесказаного, здоров'я можна охарактеризувати такими ознаками:

- нормальна функція організму на всіх рівнях його організації – органів, організму в цілому, гістологічних, клітинних та генетичних структур, нормальна поточність типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню;

- здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно-корисній праці; динамічна рівновага організму і його функцій та чинників навколишнього середовища; здатність організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюється (адаптація), здатність підтримувати нормальну і різнобічну життєдіяльність та зберігання живої основи в організмі;

- відсутність хвороби, хворобливого стану або хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення;

- повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегулювання і гармонійної взаємодії всіх органів.

Науковий керівник – канд. наук з фіз.культ. і спорту,
доцент Халайджі С.В.

РОЛЬ ЗВИЧОК У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Кирилова В.П., студентка IV курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Одне з важливих завдань сучасного суспільства – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Значне місце в цьому процесі належить здоровому способу життя.

Здоровий спосіб життя – спосіб життя окремої людини з метою

профілактики хвороб і зміцнення здоров'я. Він так само створює найкращі умови для нормального перебігу фізіологічних і психічних факторів, що знижує ймовірність різних захворювань і збільшує тривалість життя людини. Здоровий спосіб життя формується з багатьох складових, причому кожен компонент по-своєму важливий. Ігнорування навіть одного з них може звести нанівець всі інші зусилля.

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя. Проте, говорячи про здоровий спосіб життя, в першу чергу мають на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідна, але зовсім не достатня умова. Поряд з цим людині слід створювати у своєму житті систему корисних звичок.

Звичка – це стан при якому комфортно і легше щось зробити, ніж не зробити.

Велика кількість людей скаржаться, що їм не вистачає сили волі, щоб ходити в тренажерний зал, басейн, почати правильно харчуватися і т.д. При цьому у більшості є і сила, і воля. Вся справа в звичці. Недостатньо лише змусити себе займатися спортом. Запорука успіху – комплексні заходи, які слід починати з малого: сформуєте розпорядок дня і почніть його дотримуватися, в розклад введіть ранкову зарядку і 4 – 6 збалансованих регулярних прийомів їжі.

Можна стверджувати, що процес формування звички – це марафон, в якому спроба прискоритися на старті веде до швидкого виснаження і виходу з дистанції. З новими звичками все не повинно виходити ідеально з першого разу.

За статистикою, 40% щоденних дій людини – не реальні рішення, а результат звички. Згодом їжа, яку ми їмо, слова, які говоримо, економія або витрати, фізичне навантаження, організація робочих думок і робочого процесу мають величезний вплив на наше здоров'я, ефективність, фінанси, щастя.

Багато людей відчувають провину за те, що підводять себе і оточуючих. Створюючи корисні звички ми перестаємо карати себе за незадовільну силу волі та постійно битися у пошуку мотивації до активних дій. Разом з цим приходить і гармонія у відносинах людини з собою, а отже покращується емоційне здоров'я.

Люди, які здатні підтримувати гарний емоційний стан, мають кращі відносини з оточуючими, оптимістичні та дружні. Можливо тому, що вони відчувають себе більш природно, залишаючись тими, ким вони насправді є. Зазвичай, це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими ситуаціями, стресами, продуктивно і плідно працювати, а отже здійснювати внесок в життя своєї спільноти.

Таким чином, як велика дорога починається з першого кроку, так

і дотримання принципів здорового способу життя починається з нашого свідомого вибору, який кожному доводиться робити щодня.

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

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

**Кобзєва І.М., завідувач Навчально-методичної лабораторії
здоров'язберігаючих технологій комунального закладу вищої
освіти «Дніпровська академія неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради**

Освітній процес закладів вищої освіти спрямований на всебічний розвиток здобувачів освіти як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо. Тому проблема формування здорового способу життя молоді займає провідне місце в педагогічному процесі.

Одним з основних завдань, яке сучасне суспільство ставить перед закладами освіти, є формування молоді особистості, що прагне самореалізації, в тому числі через здоровий спосіб життя. Тобто стан розвитку суспільства вимагає інший підхід та інше ставлення до здоров'я студента, до того способу життя який він веде.

У зв'язку з цим однією з першочергових і практично значущих проблем сьогодення є формування здорового способу життя як основи майбутньої професійної діяльності студентської молоді зокрема, та її життєдіяльності в цілому. Адже здоров'я – це перша і найважливіша потреба, яка забезпечує гармонійний розвиток особистості і без якої людина не в змозі самореалізувати себе у творчому і фізичному потенціалах, а його формування потребує придбання необхідних знань і цілеспрямованої праці над собою.

Останнім часом акцент у збереженні і зміцненні здоров'я зміщується в бік активізації здоров'язберігаючої позиції самої особистості, підвищення рівня знань, оволодіння уміннями і навичками здорового способу життя. На пріоритетності проблеми здоров'язбереження наголошується у Національній стратегії розвитку освіти України на 2012-2021 рр., Законі України про «Про вищу освіту» (2014), Державна національна програма «Освіта («Україна XXI століття»)), Національна доктрина розвитку освіти України в XXI

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ Бойцова М.П.....	4
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Величко О.М.....	6
ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я, ЙОГО КРИТЕРІЇ І ОЗНАКИ Домбровська М.О.....	8
РОЛЬ ЗВИЧОК У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Кирилова В.П.....	10
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ Кобзева І.М.....	12
РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ РЕКЛАМИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Мальчева А.Д.....	17
ЗДОРОВ'Я – НАГАЛЬНА НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ Місержи В.В.....	19
ЗДОРОВА ЛЮДИНА – ЩАСЛИВА ЛЮДИНА Новікова В.С.....	20
ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ Панарін М.В.....	22