

**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**

## **ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Померанцева Н. Б., студентка 1 курса  
Государственный университет «Одесская политехника»,  
г. Одесса**

Формирование интереса к здоровому образу жизни у студентов - самая актуальная проблема воспитательной работы на сегодняшний день, так как национальным приоритетом является физически и морально здоровый, а также высоко образованный молодой человек. Тревожит, что среди молодежи курение, употребление алкогольных напитков и прочих вредных привычек становится широко распространенным явлением. Статистика говорит, что количество курильщиков среди молодежи достигает 73%. Подчеркивается, что алкоголь также становится популярным в студенческой среде. В связи с такими проблемами здорового образа жизни в среде студентов необходимо вести воспитательную и разъяснительную работу. На административном уровне, на уровне деканатов и ответственных за воспитательную работу в ВУЗе, необходимо вести целенаправленную работу по формированию у студентов ответственного поведения, дисциплины, заботы о своем здоровье как основе успешного обучения и достижения профессионально значимых жизненных целей.

Обеспокоенность состоянием здоровья молодых людей, получающих высшее образование, в последние годы усилило внимание к здоровому образу жизни студента и его участию в активной спортивной жизни ВУЗа. В связи с этим в ВУЗах необходимо активно пропагандировать здоровый образ жизни, так как многие студенты не стремятся придерживаться этих жизненных рекомендаций, не зная к каким последствиям может привести подобное отношение к своему здоровью. Меры по предотвращению вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни должны представлять собой не отдельные события, а быть частью долгосрочной программы, направленной на формирование ответственного поведения молодого человека. Это могут быть всевозможные праздники, театрализованные представления, спортивные мероприятия, тематические дискотеки и акции, участие в которых может быть престижным для самих молодых людей. Видеоролики, различная интернет информация, буклеты и журналы должны быть направлены на предотвращение употребления любых психотропных веществ. Но образовательная деятельность должна быть главенствующей. И одним из ключевых направлений

деятельности образования должна стать дальнейшая реализация государственной политики в области физической культуры и спорта, которая способствует привлечению студентов к активным занятиям физической культурой.

Именно с этой целью ВУЗам рекомендуется проводить круглогодичные соревнования по основным видам спорта, спортивно-массовые мероприятия с участием как можно большего количества студентов, массовые занятия в кружках и секциях после учебного процесса, а главное – регулярное посещение обязательных занятий по физической культуре, согласно утвержденному расписанию.

Повысить результативность может и наличие новых методических разработок на кафедре, опыт применения современных оздоровительных технологий, эффективных форм и методов воспитания у студентов культуры здорового образа жизни. По мнению многих ученых профессиональная зрелость студента может быть значительно улучшена с помощью общей физической подготовки и различных видов спорта, которые требуют установки на использование информации об определенном двигательном режиме и о здоровом образе жизни.

Важной задачей учебного процесса в Вузе является мотивация у студентов готовности к здоровому образу жизни, привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Мотивы конкретной деятельности или участие в оздоровительных мероприятиях зависят не только от условий окружающей среды, досуга, но и от внутренней культуры самих молодых людей. Только сознавая необходимость реализации сценария гармоничной жизни и улучшения своих интеллектуальных ресурсов и физических возможностей можно достичь необходимого результата.

Решение таких проблем, по сути, соответствует целям гармоничного воспитания: подготовить физически, профессионально и интеллектуально развитых, а главное - социально адаптированных молодых специалистов. Для улучшения физического воспитания студентов и должны проводиться общеуниверситетские мероприятия по интеграции информации о здоровом образе жизни и это, безусловно, улучшит понимание роли здоровья, здорового образа жизни и ценностей физической культуры для каждого студента лично. Всё это повысит качество профессионального обучения, подготовит к окончанию университета грамотного и социально адаптированного молодого специалиста.

Научный руководитель – канд.пед.наук,  
доцент Фидирко М.А.

<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