

**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. Турпутова

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. Турпутова

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

Підбиваючи підсумки, можна зробити висновок, що популяризація здорового способу життя серед молоді, в дійсності, призведе до колосальних результатів, які змінять не тільки зовнішній, але і внутрішній стан людини.

Зараз той самий час, коли варто почати змінювати своє ставлення і себе самого на краще!

Науковий керівник – канд. істор. наук,
доцент Ботіка Т.С.

ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Величко О.М., студентка IV курсу факультету ЕБ і К
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Постановка проблеми. Наявність у загальній культурі студентів такої складової, як фізична культура, дає підставу стверджувати, що культура – явище цілісне і реалізує вона себе відповідним чином. Своїми елементами вона представлена в навчанні, в спілкуванні і відпочинку, в самоосвіті і самовдосконаленні. Процес формування фізичної культури, здійснюється в комплексі з моральним, трудовим, розумовим, естетичним і спрямований на фізичне самовдосконалення особистості.

Фізична культура студентів розглядається нами як якісна, системна і динамічна освіта особистості, що характеризується певним рівнем їх фізичного розвитку і освіченості, усвідомленням способів досягнення цього рівня і виявляється в різноманітних видах і формах діяльності (професійної, громадської, навчальної, фізкультурно-спортивної), спонукуваної мотиваційною сферою. Фізичні якості, які за допомогою фізичної культури і спорту допомагають зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищують працездатність, дозволяють раціонально розподілити свій робочий час, виробляють потребу в здоровому способі життя. Тому заняття фізичними вправами повинні стати загальною справою, повсякденною потребою кожної людини.

Мета статті: проаналізувати значення та вплив фізичної культури на працездатність студента, під час його професійного становлення.

Отримані результати дослідження. Процес навчання у ЗВО буде вдосконалюватися і розвиватися тільки в тому випадку, якщо студенти будуть повною мірою володіти високою дисципліною навчальної праці, сумлінністю, активністю, здатністю до ініціативи і творчості, психологічною стійкістю та іншими якостями, прояв яких знаходиться в прямій залежності від стану здоров'я людини, його фізичного стану. Не випадково в даний час ставиться питання про підвищення ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я молоді. Фахівці, що виходять зі стін ЗВО, повинні бути підготовлені до трудової діяльності, глибоко розуміти позитивний вплив фізичної культури на різні види діяльності людини.

Фізична підготовленість виступає не тільки як особистісна, але і як соціальна цінність. Фізична досконалість відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його рухових навичок і умінь, який дозволяє йому найбільш повно реалізувати свої творчі можливості. Тому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури, необхідною умовою побудови і розвитку суспільних відносин. Фізкультурно-спортивна діяльність, до якої залучаються студенти в процесі фізичного виховання, є одним з ефективних механізмів злиття суспільного і особистого інтересів формування суспільно необхідних індивідуальних потреб.

Проблема рухової активності студентів безпосередньо пов'язана з їх фізичною підготовкою і активністю в повсякденному житті. Проблема фізичної підготовки студентів з роками не тільки не втрачає своєї актуальності, а й висуває нові питання. Форми організації спортивно-оздоровчої роботи припускають і різну спрямованість навчально-тренувальних занять. Зазвичай виділяють наступні форми організації та проведення занять: оздоровчі, спортивно-тренувальні та змагальні.

Оздоровчі форми занять, групові та індивідуальні, рекомендуються студентам незалежно від рівня фізичної підготовленості. Вони вирішують наступні завдання: оптимізація стану здоров'я, лікування і профілактика захворювань, відновлення функціональних пристосувальних можливостей організму, усунення різних захворювань, заповнення нестачі рухової активності.

Спортивно-тренувальні форми занять передбачають регулярну навчально-тренувальну роботу, досягнення спортивних результатів, з урахуванням спортивних інтересів. Для студентів спортивно-

тренувальні форми занять у позанавчальний час на перших етапах відіграють переважно допоміжну роль; вони доповнюють обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання, надають їм безперервний характер і забезпечують більш високу ефективність.

Необхідно формувати у студентів свідоме ставлення до збереження здоров'я з молодих років. Однак в реальному житті молоді люди нерідко порушують елементарні правила гігієни, побуту, режим харчування, сну та ін. Так, 27% студентів йдуть на заняття без сніданку, і в результаті їх працездатність знижується на 9-12%, 38% студентів приймають гарячу їжу два рази на день, 59% студентів продовжують самопідготовку в період від 20 до 24 годин, і тривалість її становить 2,5-3,5 години. Таким чином, значна частина студентів виконує її за північ, що впливає на якість сну, 62% студентів бувають на свіжому повітрі менше 30 хвилин в день, 29% - до 1 години при гігієнічній нормі 2 години в день. До різноманітних гартувальних процедур вдаються менше 2% студентів, наслідком цього є спалахи простудних захворювань в осінньо-зимовий і весняно-зимовий періоди (до 80% студентів).

Заняття фізичною культурою і спортом в різних формах ще недостатньо впроваджуються в повсякденний побут студентів. Середні витрати часу на фізичну культуру і спорт в структурі вільного часу у більшості студентів не перевищують 5-7%. Більш високі показники спостерігаються, як правило, на I-II курсах, а на старших знижуються: I курс - 6,2%, II - 6,4%, III - 2,6%, IV - 1,8%. У жінок витрати часу на 18-33% нижче, ніж у чоловіків.

Слід звернути увагу на те, що студенти, стан здоров'я яких вимагає великих витрат часу на його корекцію, докладають для цього менше зусиль, так як у них не сформована потреба до цієї сфери діяльності. У студентів спортсменів ця потреба розвинена краще, про що свідчать витрати часу на її реалізацію. Істотним компонентом здорового способу життя студентів є організація рухової активності. Протягом року у студентів спостерігається наступне співвідношення динамічного і статичного компонентів діяльності: в навчальний час - 1:3, в позанавчальний - 1:8, що вказує на обмеження рухової активності.

Використання фізичної активності в обсязі 1,5-2,0 години в день можна розглядати як гігієнічну форму. Позитивні емоції, викликані хорошими взаєминами з товаришами і викладачами, надають стимулюючі вплив на життєвий тонус студента, стан його психіки. Такі психічні переживання, як туга, страх, заздрість, тривога та ін., викликають емоційне напруження, служать причиною виникнення і розвитку серцево-судинних, нервових та інших

захворювань. Кращим способом розрядки емоційної напруги є м'язова діяльність.

Висновки. На основі проведеного дослідження з метою розгляду значення фізичної культури в житті студента було встановлено, що у студентів, включених в систематичні заняття фізичною культурою і спортом і проявляють в них високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігаються розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співдружності, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. У них спостерігаються більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають в контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, у них розвинений самоконтроль.

Науковий керівник – ст.викладач Волкова Т.В.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

**Гріщенко А.В., аспірантка І-го року навчання, кафедра
підприємництво, торгівля та біржова діяльність
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Актуальність проблеми харчування пов'язана з тим, що багато порушень харчування несприятливо впливають на організм людини, збільшуючи ризик розвитку багатьох соціально-значущих захворювань. Життєдіяльність сучасної людини, як, загалом, і все в нашому житті, зазнало істотних змін. По-перше, змінився темп життя. На нормальний прийом їжі часто просто не вистачає часу. В результаті, харчовий раціон будується з суцільних перекусів і перехоплень, набігу або в перервах між терміновими справами. По-друге, з'являються нові технології і нові продукти харчування, деякі з

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
BUILDING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT ENVIRONMENT BY VOLUNTARY ACTIVITIES Vojtech Bartoska.....	4
ШКІЛЬНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ПОГІРШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ Апенько Д.В.....	6
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ОНАХТ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ Бойцова М.П.....	7
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ! Брюшков К.Ю.....	14
ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Величко О.М.	16
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ Гріщенко А.В.....	19
ЩОДО ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ Кобзева І.М.....	21
ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крилов Н.Г., Баріна Л.Д.....	24
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СІЛЬСЬКОЇ МОЛОДІ Куліш І. М.....	26