

**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

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

й повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі в трудовій, суспільній, сімейно-побутовій, дозвільних форм життєдіяльності.

Якби більшість молодих людей усвідомила, що фізична активність і спорт є необхідною для них умовою нормального розумового і фізичного розвитку, що абсолютна більшість фізичних і психічних захворювань тим чи іншим чином пов'язана із відсутністю рухової активності й надмірною вагою, що фізична активність знімає

Стресові стани, підвищує працездатність, знижує рівень агресивності, то вдалося би не тільки призупинити погіршення фізичного стану людей, але й значно підвищити їхній рівень здоров'я.

Сьогодні фізична культура є унікальним засобом збереження здоров'я молоді. З метою реалізації здоров'язберігаючої функції необхідно формувати у студентів стійку по требу у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя, підвищення рівня їхньої освіченості у сфері фізичної культури, навчання життєво-важливим руховим навичкам і вмінням, їхньому застосуванні у різних за складністю умовах. Потрібен розвиток основних рухових якостей та формування навичок організації щоденного рухового режиму, для чого необхідно суттєве поліпшення якості процесу фізичного виховання й освіти студентської молоді.

Фізична культура і спорт – це засоби створення гармонійно-розвинутої особистості. Вони допомагають зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої цілі, підвищують працездатність, виробляють потребу в здоровому способі життя.

Під час занять студенти повинні вчитися регулювати свою рухову активність, підтримувати необхідний рівень фізичної і функціональної підготовленості в період навчання, набувають досвід вдосконалення корекції індивідуального фізичного розвитку та використання засобів фізичної культури для організації активного відпочинку, профілактики загальних і професійних захворювань, запобігання травматизму.

Студенти повинні усвідомлювати користь від занять фізичною культурою та вести здоровий спосіб життя. Метою фізичного виховання у ЗВО є сприяння підготовці гармонійно розвинутих висококваліфікованих фахівців. Для досягнення мети фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань: 1) виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; 2) збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання; 3) всебічна фізична підготовка студентів; 4) професійно-

прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливості їхньої майбутньої професійної діяльності; 5) виховання у студентів переконання у необхідності регулярно займатися фізичною культурою та спортом.

Таким чином, фізична культура є практично невід'ємною від життєдіяльності людини, її здоровому способу життя. Вона є важливою складовою у збереженні та зміцненні здоров'я і забезпечує високу працездатність протягом усього життя.

Науковий керівник – старший
викладач Лаговська Н.Г.

ВИЯВЛЕННЯ БАР'ЄРІВ, ЩО ЗАВАЖАЮТЬ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Житкевич А.О., Корнецова К.П., Ольховський І.Р.,
студенти III курсу факультету ТтаТХПіПБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Студенти III курсу Одеської національної академії харчових технологій у 2019 році розробили програму соціологічного дослідження на тему «Бар'єри у веденні здорового способу життя студентської молоді» та проведено опитування студентів другого та третього курсів. Кількість анкетованих 220 студентів факультету ТтаТХПіПБ ОНАХТ. Метод дослідження в цій роботі – анкетна форма опитування. Метод обробки отриманої інформації – обробка вручну і за допомогою комп'ютера.

Після аналізу анкетування зроблено висновки, деякі з них надані у статті.

Під час соціологічного дослідження студенти-дослідники виявили, що розуміють студенти під здоровим способом життя, розуміють ставлення студентської молоді до здорового способу життя, дізналися бажання студентів вести здоровий спосіб життя чи ні. Як молодь намагається вести здоровий спосіб життя, визначили причини, бар'єри, які заважають вести здоровий спосіб життя.

В цій роботі дослідники спробували виявити фактори, які впливають на спосіб життя сучасної молоді. Тому, що ведення

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ГОСТРА СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ Алексєєнко І.В.....	4
МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ Берест О.Р.....	5
ВЗАЄМВІДНОСИНИ 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

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