

**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. Турпулова

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. Турпулова

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

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 ІІІ курсу факультету ТтаТХПіПБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Студенти ІІІ курсу Одеської національної академія 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

нездорового способу життя завдає великої шкоди здоров'ю, яке якщо не проявляється відразу, то обов'язково відгукнеться в подальшому.

Крім того, було виявлено, що сучасна молодь веде здоровий спосіб життя; під здоровим способом життя більшість студентів розуміє: заняття фізичною культурою, спортом, відмову від шкідливих звичок, раціональне харчування, режим праці та відпочинку; сучасна молодь активно займається спортом, дотримується режиму раціонального харчування, праці і відпочинку; сучасна молодь позитивно ставиться до здорового способу життя; намагається вести здоровий спосіб життя; молодь постійно відвідує різні спортивні секції та спортзали; студенти не можуть постійно дотримуватися здорового способі життя, через різні причини; молоді не вистачає часу і коштів для ведення здорового способу життя; шкідливі звички заважають вести здоровий спосіб життя.

Для того щоб виявити бар'єри, що заважають вести ЗСЖ, студенти-дослідники проаналізували відповіді опитаних студентів на питання: «Як Ви вважаєте, чи є у Вас шкідливі звички?», «Які шкідливі звички у вас є?»; «Хотіли б Ви почати вести здоровий спосіб життя?», «Чи вважаєте Ви, що ведете здоровий спосіб життя» і т.д., та отримали такі результати.

Виявилось, що більшість опитаних студентів мають шкідливі звички. Але при цьому серед чоловіків (67,8%) відсоток мають шкідливі звички менше ніж серед жінок (68,6%). А студентів, які вважають, що у них немає шкідливих звичок, удвоє менше (чоловіки 32,2%, жінки 31,4%).

Тому наступне питання з анкети «Які шкідливі звички у Вас є?» допоміг дослідникам дізнатися, які чинники заважають студентам вести ЗСЖ. Результати показали, що головним фактором, який завдає шкоди здоров'ю і заважає вести ЗСЖ у студентів є «куріння» (чоловіки 44,4 %, жінки 20,9 %). Другий за значимістю фактор йде «вживання алкогольних напоїв» (чоловіки 25,2%, жінки 19%). Третій фактор, це «жирна їжа і їжа з фас-фуда» (чоловіки 20%, жінки 18,3%). Але 26,1% чоловіків і 5,2% жінок вважають, що у них немає шкідливих звичок.

В даному дослідженні з'ясували, що здоровий спосіб життя сприяє зміцненню здоров'я людини за допомогою певних профілактичних заходів. Ведучи здоровий спосіб життя поліпшується емоційне самопочуття, підвищується працездатність і нормалізується життєдіяльність організму. Здоровий спосіб життя – це система розумної поведінки людини (помірність у всьому, оптимальний руховий режим, загартовування, правильне харчування і відмова від шкідливих звичок), яка забезпечує людині фізичне, душевне, духовне і

соціальне здоров'я в реальному навколишньому середовищі та активне довголіття.

Вивчивши ставлення студентів факультету ТтаТХПіПБ ОНАХТ до формування здорового способу життя, можна зробити висновок, що велика частина студентів вважає: «здоровий студент – це реальність» та «ЗСЖ - це здорово, намагаюся його дотримуватися».

Науковий керівник – канд. істор. наук,
доцент Черняк Г.А.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І СЬОГОДЕННЯ

**Зайцева А.О., студентка І курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Актуальність проблеми здорового способу життя важко переоцінити. Закінчилось динамічне ХХ ст. Надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних надбань, опинилось перед фактом: здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних факторів та посилюється їх подальший вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтування системи освіти на розвиток особистості, її можливостей та якостей, у яких здоров'я особистості, як і нації загалом, були б найважливішими. «Взагалі 9/10 нашого щастя ґрунтується на здоров'ї. З ним – все стає джерелом насолоди, тоді як без нього ніякі зовнішні блага не можуть принести задоволення. Навіть суб'єктивні блага: якості розуму, душі, темпераменту у разі хворобливого стану слабшають і завмирають. Аж ніяк не позбавлене підстави те, що ми насамперед, запитуємо один одного про здоров'я і бажаємо його один одному: воно воістину головна умова людського щастя», – писав відомий німецький філософ ХІХ ст. А. Шопенгауер. Дійсно, здоров'я серед життєвих цінностей людини посідає найбільш важливе місце.

Сьогодні проблема здорового способу життя людини стала найголовнішою, оскільки стан громадського здоров'я виступає важливим елементом збереження та розвитку людського потенціалу будь-якої країни світу. За висновками багатьох досліджень можна

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.