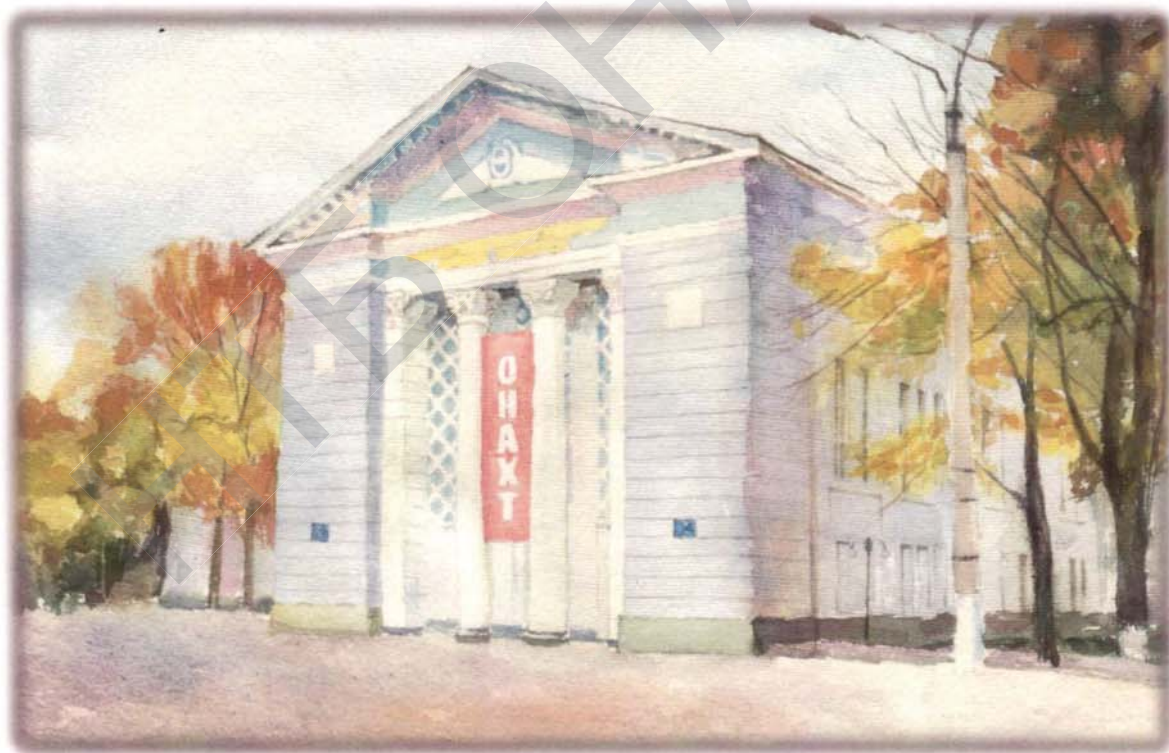


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, канд. техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна
Н.М. Поварова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,
О.О. Коваленко,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

можливостей свого організму, вміле застосування народних методів оздоровлення і свідчить про прагнення студента до самовдосконалення.

Проаналізувавши результати медичних оглядів студентів Одеської національної академії харчових технологій за 5 років, ми побачили, що стан здоров'я майбутніх фахівців харчового профілю постійно погіршується. Насамперед це пов'язано з тим, що специфіка праці майбутньої професійної діяльності фахівців харчової промисловості характеризується розумовою діяльністю з мінімальним фізичним навантаженням та підвищеною психоемоційною напругою, що призводить до психоемоційних перевантажень, гіподинамії і, як наслідок, погіршення здоров'я. Тому від студентів – майбутніх фахівців харчової промисловості – сучасні умови професійної діяльності вимагають озброєння знаннями, уміннями та навичками, які допомогли б їм підтримувати своє здоров'я на належному рівні. Більшість наслідків цієї професії пов'язані з тим, що вона характеризується відносно малою фізичною рухливістю протягом робочого дня, що сприяє функціональним порушенням в організмі, хронічним захворюванням внутрішніх органів, порушенню постави. Тому оздоровлення студентів повинно спрямовуватися на загальне зміцнення їхнього організму за допомогою фізичних вправ, набуття вміння керувати своїм емоційним станом, розвиток і вдосконалення рухових навичок та фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності для підвищення працездатності та сприяти підвищенню рівня сформованості їхньої культури здоров'я.

Висновок. Проблема формування здорового способу життя серед студентів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти із залученням фахівців і збільшенням часу навчального процесу.

Проблема формування ЗСЖ повинна цікавити і турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й, у першу чергу, самого студента.

Таким чином, культура здоров'я – це позитивний результат ведення здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичного, психічного, духовного і соціального розвитку особистості.

Науковий керівник – ст. викладач Болтоматіс Д.В.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ФІЛОСОФІЇ

**Ромець А.В., студентка II курсу факультету ТВтаНБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Здоров'я — безцінне надбання в житті кожної людини. Воно є основною умовою і запорукою повноцінного і щасливого життя. Здоровий спосіб життя – це вірний шлях до щастя. І. С. Тургенев сказав: «Счастье как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть».

У філософському плані пізнання людини, її інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій є передумовою цілісного вивчення особистості у її ставленні до свого здоров'я та до умов своєї життєдіяльності. Філософія здоров'я розглядає сутність людини як певний потенціал, який може бути реалізований у процесі життєдіяльності самої людини.

Протягом багатьох століть людина шукала шляхи до усвідомлення буття в цілому, самого себе, сенсу життя, причини хвороби і здоров'я. Проаналізувавши думки античних мислителів і ставлення людей до власного здоров'я, можна впевнено сказати, що проблема здоров'я вперше була позначена філософами Античності, які бачили її рішення в гармонійному розвитку особистості. Стан здоров'я визначали як стабільність цілісності, а хворобу - як її порушення.

Людина живе в матеріальному світі, створеному природним і соціальним середовищем. Матеріальне благополуччя дозволяє задовольняти потреби людини та сім'ї. Свідомість відображає процеси та предмети довкілля, тобто суб'єктивне (ідеальне) відображає об'єктивний світ (матеріальне) і постає як переживання ситуацій соціального та природного середовища як самопочуття, яке впливає на спосіб думок і дій, спосіб життя. Саме від дій, вчинків, думок людини, умов її життя і природних факторів залежить її як душевний, так і фізичний стан. Позитивне мислення і поведінку свідомо орієнтовано на підтримку і зміцнення здоров'я. Важливо, щоб людина з раннього дитинства розвивала у собі відповідальність до свого здоров'я та способу життя.

Наші думки та емоції часто є істинною причиною хвороби, вони формують наше життя і здоров'я. Ю. М. Орлов пише: «Мы привыкли думать, что наше здоровье зависит от питания, медицины, экологии и, наконец, от человеческих отношений. Но мало кто знает, что наше здоровье и благополучие зависят от жизненной философии, составляющей принципы нашего мышления». Від якості наших думок залежить наше здоров'я, зовнішній вигляд, настрій, емоції і почуття. Щоб навчитися мислити позитивно, треба навчитися керувати своїми думками.

Якщо розглянути здоров'я як соціальну проблему, то зможемо побачити, що в основі рішення лежить філософський підхід до питання. Які існують способи досягнення гармонії в житті людини, або яким чином можна забезпечити всебічний розвиток особистості. Філософія здоров'я включає в себе моральні та етичні принципи, такі поняття, як душа і карма, від стану яких безпосередньо залежить стан нашого організму. Якщо людина думає про проблеми, невдачі, хвороби, вона притягує до себе все це. І навпаки.

Звідси можна зробити висновок, що здоров'я — це свого роду мистецтво, яке ми повинні осягнути в своєму житті. Здоров'я - це мудрість душі і тіла.

Науковий керівник – к.філос.н., доцент Мельник Ю. М.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
Похлебіна Н.О	37
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ФІЛОСОФІЇ	
Ромець А.В.....	38
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ НА СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Рудяшко Н.В.....	39
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ	
Солошенко С.Ю.....	40
ЯК ПРАВИЛЬНО ОБРАТИ МІСЦЕ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ВЕЛИКОМУ МІСТІ (НА ПРИКЛАДІ М. ХАРКІВ)	
Стаднік В.Ю.....	41
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ЦІННОСТЕЙ ЛЮДИНИ	
Таран В.....	42
СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА ДО ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ	
Терещенко І.В.....	44
ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	
Терземан В.В.....	45
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ЗАПОРУКА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ	
Ткаченко Ю.М.....	46
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Хасанова В.Ю.....	47
ЗДОРОВА МОЛОДЬ – ЦЕ ЗДОРОВЕ МАЙБУТНЄ НАЦІЇ	
Хрупчик А.В.....	48
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМАНДИ ІГРОВИХ ВИДІВ	
Шандор А.А.....	49
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ОНАПТ В БОКСЕ	
Яготин Р.С.....	50

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
30 вересня - 2 жовтня 2016 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

Збірник матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87