

**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

фізкультури знімається нервова напруга, поліпшується сон в самопочуття, підвищується працездатність. Особливо корисні в цьому відношенні вечірні тренування, які знімають негативні емоції, накопичені за день, і «спалюють» надлишок адреналіну, що виділяється в результаті стресів.

Науковий керівник – старший
викладач Захлевська Т.В.

КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Статєва Є.С., студент III курсу факультету НГ та Е
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Проблема здоров'я людини стала сьогодні однією з найбільш актуальних, оскільки стан суспільного здоров'я виступає важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни. Розглянемо детальніше, що саме таке здоровий спосіб життя (ЗСЖ). ЗСЖ – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, який охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах та виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення, як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Стає зрозумілою сьогоднішня стурбованість поглядами на засоби ведення життя представників усіх верст населення, що визначають в найближчі і віддалені роки трудовий потенціал, відтворення і здоров'я майбутніх поколінь. Підґрунтя для створення найкращих умов для досягнення даної мети – виховання та ознайомлення населення з засадами здорового способу життя та перевагами, які він надає.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти:

- Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття).
- Раціонально збалансоване харчування.

- Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).
 - Відсутність шкідливих звичок.
 - Володіння елементарними методиками самоконтролю.
- Медичний контроль (профілактичні огляди).
- Культуру міжособистісного спілкування і поведіння в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).
 - Психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу).
 - Статеву культуру [1].

Здоровий спосіб життя у сучасному суспільстві потребують зміни підходів до освіти, соціокультурної політики держави та її турботу про оздоровлення населення. Окреслимо головні проблеми : малорухомий (сидячий) спосіб життя, шкідливі звички, нерациональне харчування, недостатня інформованість та недостатні можливості реалізації здорового способу життя.

Для того, щоб мати змогу подолати проблеми треба міняти вже сталий підхід до здоров'я:

- формування знань про ЗСЖ у школярів;
- формування мотиваційних потреб до ЗСЖ у студентів;
- проблеми рухової активності до ЗСЖ дорослого населення різних вікових груп;
- створення клубних форм проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, як засобу формування ЗСЖ серед школярів та дорослого населення;
- важливість впорядкованого розпорядку дня для дотримання ЗСЖ;
- виховання потреб до рухової активності та значення самовиховання до ЗСЖ;
- засоби масової інформації як засіб пропаганди здорового способу життя [2].

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Питання спроможності (неспроможності) вести здоровий спосіб життя – надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за все,

детерміноване ступенем усвідомлення людиною важливості реальних дій у цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо), особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за досить оптимальних умов брак особистих стимулів унеможливує досягнення мети: бути здоровим [3].

Підводячи підсумки здоровий спосіб життя є не просто сумою знань та навичок, а стилем життя, адекватною оцінкою своїх дійсних можливостей та засобом розкриття свого потенціалу. Аксиома сучасного життя полягає в тому, що сучасна людина поставлена в такі умови, що не має права вважати себе освіченою, не засвоївши правил культури здоров'я, не реалізувавши їх у власному житті та житті інших. Тому необхідно з самого дитинства формувати вміння реалізувати у житті основні вимоги здорової та раціональної життєдіяльності. Розуміти, що для того, щоб бути здоровим, слід дотримуватися основних вимог безпечного життя, гігієнічних вимог, жити в умовах оптимальної активності, моральності, адекватно ставитися до життєвих ситуацій, уміти вирішувати конфліктні ситуації, поважати себе, дорослих і однолітків та формувати сприятливий психологічний клімат.

Список використаних джерел

1. Теоретичні засади формування здорового способу життя URL: https://msn.khnu.km.ua/pluginfile.php/281951/mod_resource/content/0/TE_MA_02.htm (дата звернення: 11.09.2019).
2. ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І СЬОГОДЕННЯ URL: <file:///C:/Users/Marina/Downloads/31086-57975-1-SM.pdf> (дата звернення: 11.09.2019).
3. АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У РЕАЛІЇ ДОШКІЛЬНОГО ДИТИНСТВА URL: <http://www.stationline.org.ua/pedagog/85/15345-aktualnist-zaprovadzhennya-osnov-zdorovogo-sposobu-zhittya-u-realii-doshkilnogo-ditinstva.html> (дата звернення: 11.09.2019).

Науковий керівник – доцент Мадані М.М.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ПСИХІЧНОГО ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ Кононцова В.В.....	22
ПЕДАГОГІЧНА ФАСИЛІТАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ Кочерга Є.В.....	25
ТОРГОВІ МАРКИ ТА СПОРТИВНИЙ БРЕНДИНГ Макруха О. І., Волкова А. Ю., Харахаш О. В.....	28
«Я ЗУСТРІВ ОДНОГО ЧОЛОВІКА, ЯКИЙ ПОКАЗАВ МЕНІ КРАСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ» Манженко К. І.....	30
РАДІСТЬ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Новікова В.С.....	32
ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Онищук С.О.....	33
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ Панарін М.В.....	36
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Сапунов С.В.....	38
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ Сорокін Д.О.....	40
КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Статєва Є.С.....	42
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 18-19 РОКІВ Федоряка А.В.....	45

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.