

**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

Отже, держава вже зробила перші кроки на шляху створення необхідної законодавчої бази з питань здорового способу життя.

Вищевказане дає підстави говорити про необхідність удосконалення чинного законодавства України у сфері формування здорового способу життя для запровадження сприятливої державної політики, що свідчатиме про рівень готовності держави розв'язувати наявні проблеми.

Науковий керівник - старший
викладач Осадча І.А.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

**Сорокін Д.О., студент ІV курсу факультету КС та А
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Загальновідомо, що фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я людини. Фізичне навантаження сприяє зниженню ваги, нормалізації частоти серцевих скорочень і тиску, є найпершою умовою здоров'я, сили, витривалості людини.

Про вплив фізичних вправ на психіку говорять значно рідше, проте безліч досліджень встановили зв'язок між регулярними фізичними навантаженнями і психічним здоров'ям. Вправи здійснюють позитивний психологічний вплив, особливо на людей, що страждають депресією і тривогою.

Заняття фізичною культурою сприятливо впливають на психіку. Активізація кровообігу і більш глибоке дихання сприяють кращому постачанню до мозку крові та кисню, більш ефективної здатності людини зосереджуватися. Рухи також поступово знімають нервову напругу.

Гормон, який відповідає за гарний настрій і самопочуття, називається бета-ендорфін. Було встановлено, що після бігу рівень цього гормону в крові значно підвищується: за 10 хвилин – на 42%, за 20 хвилин – вже на 110%. Передбачається, що тривале фізичне навантаження, спрямоване на розвиток витривалості, підвищує рівень вмісту бета-ендорфіну в більшій мірі, ніж короткочасне. Бета-ендорфін

має сильну ейфоричну дію – сприяє виходу депресії та набуттю душевної рівноваги.

Безліч досліджень показує, що виконання фізичних вправ є надійним захистом проти факторів ризику і пов'язаних з ними «хворобами цивілізації», такими, як гіпокінезія, надмірна вага, куріння і деякі інші шкідливі фактори.

Однак, не можна сказати, що фізкультура і спорт є панацеєю від усіх хвороб. Здоровій людині вони надають можливість завжди бути життєрадісною і бадьорою.

В одному з перших досліджень впливу фізичних навантажень на депресію (Morgan, Roberts, Brand, Feinerman) групи чоловіків середнього віку, які брали участь в різних 6-тижневих програмах фізичних тренувань (біг підтюпцем, плавання, циклічне тренування та їзда на велосипеді), порівнювали з групою піддослідних, які протягом 6 тижнів вели малорухливий спосіб життя. Піддослідні першої групи на відміну від контрольної групи суттєво підвищили рівень фізичної підготовленості. Разом з тим, у всіх випробуваних, у яких перед початком дослідження спостерігалася депресія, після періоду фізичних тренувань було виявлено зниження рівня депресії. Ці результати відповідають результатам низки інших досліджень, в яких було виявлено, що фізичні навантаження сприяють зниженню депресії у піддослідних з клінічними ознаками депресії (North, McCullagh, Tran).

Немає жодних сумнівів, що фізичні вправи добре впливають на психіку людей, особливо в стані депресії. Однак, у людей завжди існує привід уникати фізичного навантаження (втома, збентеження, відсутність мотивації, часу та ін.), особливо, якщо людина знаходиться у депресивному стані, її власна повага до себе знижена, вона відчуває себе безнадійною.

Чоловіки більш схильні до занять спортом, ніж жінки, в них більш розвинений дух суперництва, вони більш амбітні, стійкі до стресу. Для жінок, в порівнянні з чоловіками велике значення мають радіо- і телепрограми з порадами щодо різноманітних занять фізичними вправами, засоби наочної агітації.

З усіх видів фізичних навантажень аеробної спрямованості, які підвищують психічне здоров'я, біг є найбільш популярним. Біг-природний, практичний, не потребує великих затрат, є відмінним доповненням до традиційних методів психотерапії. В одному з досліджень було встановлено, що використання бігу для лікування депресії виявилось в 4 рази більше, ніж застосування традиційних вербальних методів психотерапії.

Необхідно ще раз відзначити, що фізичні вправи поліпшують психічне здоров'я людини (не менше 20 хв на день). В результаті

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.

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.