

**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
3-41

*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. Турпунова

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. Турпунова

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

Ну що? Ви вирішили, що для Вас спорт? Може сьогодні вийдемо побігаємо разом?

Науковий керівник – канд. юрид. наук,
старший викладач Орлова В.О.

РАДІСТЬ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**Новікова В. С., студентка II курсу факультету ММІЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Більшість молодих людей пов'язує здоров'я та здоровий спосіб життя з глянцевиими ідеалами лайфстайла. І це є величезною помилкою. Масова культура тільки знайомить людей із трендами моди, і то суть ЗСЖ, а це постійне сприйняття себе здоровою та щасливою людиною, зсувається на другий план.

Кожна людина несе в своєму генотипі вроджені програми поведінки, які допомагають швидше, з мінімальними витратами та найменшою кількістю помилок «вбудуватися» у доросле життя. Однією з таких програм є «опір змінам». Усвідомлене становлення до запланованих змін, наприклад, у бік переходу до ЗСЖ, дає змогу зберегти мотивацію та дисципліну – намір і бажання діяти.

Наука стверджує, що сподіватися на генетику є зовсім неефективною стратегією поведінки. Від генетичного коду здоров'я людини залежить лише на 15 відсотків, а 85 % обумовлені середовищем проживання, способом життя та позитивного мислення. Як довели науковці, наші думки і справді здатні впливати на процеси у нашому організмі. На практиці це може працювати так: якщо людина із серйозним захворюванням концентруватиметься на позитивних емоціях, це може підвищити її імунітет і не дати розвинутися депресії.

Як виявили дослідники, люди, які позитивно сприймають світ, мають тенденцію до нижчого тиску, менше схильні до розвитку серцевих захворювань, краще контролюють вагу, у них здоровіший рівень цукру в крові.

Однак не всім людям властива природна схильність шукати сонячний бік життя, коли навколо самі хмари. Для таких людей теж є вихід – навичок позитивного мислення можна набути. Ці навички стануть у пригоді тим, хто переживає стрес або бореться із важкою

хворобою. Досягнення емоційної рівноваги можна, виконуючи такі основні умови: 1) виражена індивідуальність; 2) комунікабельність; 3) вміння знаходити спільну мову з іншими людьми; 4) активна поведінка.

Способів переживання радісних емоцій багато. Але намагайтеся отримувати їх природним шляхом. Складіть список того, що вам подобається, що приносить вам щастя. Ви можете: провести час з близькими; з'їздити на природу; зустрітися з друзями; приготувати щось нове; зробити подарунок (собі або комусь); потренуватися; почитати книгу улюбленого автора; подивитися фільм; почати освоювати щось нове, чого давно хотіли навчитися, та ніяк не могли зважитися через різні причини; виїхати ввечері за місто подивитися на зірки... Це малий список того, що можна без шкоди для здоров'я зробити. Загалом, дозвольте собі просто радіти, дарувати радість і дивуватися життю як у дитинстві.

Отже, необхідним є усвідомлений контроль за власною поведінкою та правильно дібрана фізична активність. Кожний свідомо прожитий день є цеглина, із сукупності яких і складається будівля нашого життя. Яким воно буде – яскравим, здоровим і щасливим, чи сірим, повним хвороб та сліз – кожна людина обирає сама. Здоровий спосіб життя – це не межа і не фото з глянцевого журналу, це саме життя, яке дає радість і задоволення.

Науковий керівник – канд. філос.наук,
доцент Шевченко Г.А.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Онищук С.О., методист з фізичної культури
Комунальний заклад вищої освіти «Одеська академія
неперервної освіти Одеської обласної ради»,
м. Одеса**

Культура здоров'я студентської молоді є складовою духовної культури, однією з головних умов активного повноцінного життя не тільки під час навчання, але й у майбутній професійній діяльності. Після шкільної лави студентська молодь саме у ЗВО формує певний студентський досвід життя, що, як відомо, є найважливішим,

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
	469

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ХІІ 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.