

**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**

використовує свої особисті бренди, побудовані на основі свого спортивного успіху, щоб отримати значні прибутки за рахунок укладення контрактів з великими компаніями. Визнаючи значний маркетинговий потенціал цих суперзірок, компанії часто платять мільйони доларів спортивним та іншим особистостям за підтримку своєї продукції. Саме так зробив Nike, коли розробив асортименти своїх продуктів для суперзірок з баскетболу Майкла Джордана та Леброна Джеймса.

Науковий керівник — канд. істор. наук,  
доцент Дружкова І.С.

### **«Я ЗУСТРІВ ОДНОГО ЧОЛОВІКА, ЯКИЙ ПОКАЗАВ МЕНІ КРАСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ»**

**Манженко К. І., студент II курсу факультету ММіЛ  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Пригадую момент, коли батьки записали мене на спортивну секцію з настільного тенісу. Перше заняття пройшло чудово, я досягнув успіхів у рухах і впевнено тримав ракетку. Прийшовши додому, я розповів матері про свої досягнення, вона була у захваті. Тоді я зрозумів, що це моє, що я досягну великих перемог у цьому виді спорту, адже мої родичі так пишалися мною. Тривав час, я дорослішав та покращував свої навички гри в настільному тенісі. Ви гадаєте, що я постійно перемагав, брав участь у змаганнях, був лідером в своїй групі? Ні. Я постійно мислив: «Чому я ніяк не можу перемогти? Чому мені лячно від думки, що я можу програти? Чому, виходячи на змагання, я відчуваю, що з мене глузує оточення і навіть мій тренер не вірить у мене?». З цими думками я щоразу ходив на тренування. Я дивився на хлопця, який постійно посміхається під час гри, жартує з тренером, легко виконує рухи, в чому його секрет? Чому в мене так не виходить? Я гірший за нього? Я гадав, що я стану чемпіоном, мої батьки будуть мною пишатися, а врешті пішов чорною плямою, яку навряд чи хтось і запам'ятав.

Пригадую моменти із мого улюбленого фільму «Чудо на Гудзоні», коли Чеслі Салленбергеру виходив на прогулянку та бігав, адже він постійно думав про те, що було б, якби він вирішив посадити

літак на один із аеродромів. Я ніяк не міг зрозуміти, як він у такий спосіб може відчувати себе краще. Я вирішив спробувати. Вдягнувся, запланував шлях і побіг. Повернувшись у гуртожиток, я відчував себе замореним, нічого не хотілось. Тоді я запитав себе: «Що ти хочеш отримати від цього? Навіщо тобі це потрібно? Чи отримувеш ти від цього задоволення, чи може бігаєш, бо більшість бігає?».

Так, так і ще раз так! Ось воно! Ось головне запитання: «Чи отримувеш ти від цього задоволення?». Я вірю в те, що ми зустрічаємо людей на своєму шляху, заводимо з ними бесіди, задаємо питання, все це не випадково, вони навчають нас, направляють на певний шлях, ось і я зустрів одного чоловіка, який показав мені красу фізичних вправ. Він сказав (напишу дослівно як дозволить пам'ять): «Зверни увагу на людей, які плавають. Вода (як вогонь, як уся природа) – жива, вона спілкується з нами, забираючи увесь негатив, погані думки, виснажливість. А тепер пригадай, як плаває більшість з нас. Чи отримує людина від цього задоволення, чи просто залітає в воду, виснажується, ковтає води і так само швидко виходить? Коли ти отримуєш від плавання задоволення, не поспішаєш, відчуваєш хвилю, розумієш, що вода має велику енергію, хіба тебе накриває хвиля? А пригадай, коли ти залітав у воду наче навіжений, чи тебе накривала хвиля? Так і в усьому спорті.

Що ж. Минуло чимало часу, поки я відчув те, що мені казав Юра (ра – сонце), людина, від якої віяло енергією. Тут я дещо зрозумів, коли почав почувати краще себе фізично, я почав почувати себе краще і духовно. Тепер я знаю, що таке спорт. Спорт – важлива частина нашого життя. Більшість сайтів, книжок, людей кажуть про те, що це важливо тому, що ви будете сильнішим фізично, але я твердо впевнений у тому, що головна мета спорту в тому, щоб почувати себе краще духовно. Знайдіть для себе улюблений вид фізичних вправ, від яких ви будете отримувати задоволення, будь що, головне – задоволення. Це можуть бути маленькі дистанції, це може буди усього 10 хв. на день, але це будуть Ваші 10 хв., після яких ви знайдете для себе окремих друзів, натхнення, чисті думки, навіть нових друзів. Саме так друзів. Прийшовши на майданчик, ви зустрінете людей, які прямують до такої ж самої мети, як і ви. Займаючись в компанії однодумців, ви досягнете великих перемог.

Тепер я розумію того хлопця, що постійно був веселим на тренуваннях з настільного тенісу, розумію секрет успіху рухів та перемогу на змагання – він отримував задоволення від того, що він робить, це був його свідомий вибір.

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

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](http://www.aprel.od.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.