

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

7 жовтня - 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

7 жовтня – 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

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, Я.Г. Верхівкер ,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпунова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

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

ЙОГА, ЯК ЗАСТАВА ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЖИТТЯ

**Пашенко Т.М., студентка IV курсу факультету ТЗіЗБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Стародавні мудреці сходу вже давно придумали свій шлях до здоров'я і назвали його «Йога». Поки ми молоді, то навіть не замислюємося про здоров'я. Воно сприймається, як щось саме собою зрозуміле. Але, з віком, все частіше і частіше ми починаємо думати про те, як би його поліпшити і що робити, щоб залишатися здоровими і повними сил якомога довше. Кожна людина хоче бути здоровою. Адже це – запорука бадьорості, сил і енергії [1].

Останнім часом великої популярності набуває практикування різних видів йоги. Це не дивно, адже фізична активність та стабільність психічного здоров'я дуже важливі для сучасної людини, а йога – це зв'язок фізичного з духовним [2].

Вчення йоги – одне з найдавніших і найбільш пророблених у світі. Воно було створено тисячі років тому і з того часу невпинно удосконалювалося і допрацьовувалося. Традиційна йога прийшла до нас з Індії, згадки про неї можна знайти в древніх священних писаннях – Упанішадах. Спочатку, система йоги була створена як додатковий інструмент для лікарів. З її допомогою вони допомагали пацієнтові швидше встати на ноги і запобігти подальшим захворюванням. Понад дві тисячі років вона використовувалася в основному лікарями для терапії пацієнтів, лише після 800 року до нашої ери її починають застосовувати як метод самооздоровлення і самопізнання.

В історії західної цивілізації йога з'явилася зовсім недавно, тільки в минулому столітті її почали практикувати переважно для зміцнення тіла. Але, не варто забувати, що йога – це ціла філософська система, яка радить людині підтримувати баланс між тілом і духом. Розвиваючи одне, не слід забувати і про інше. Здоров'я, в першу чергу – це рівновага.

У книгах і посібниках згадується, що йога – це систематизована методика, філософія і релігійне вчення, мета якого – поліпшити тіло, зрозуміти розум і вивільнити дух, а, точніше, прагнути до гармонії всіх складових нашого організму: тіла, душі і розуму [1].

Взагалі, будь – які фізичні вправи корисні для покращення фізичного самопочуття. Проте йога – це емоція рухів. Після заняття йогою відчувається приємний фізичний «післясмак». Вправи

приносять відчутне задоволення, а м'язи всього тіла підтримуються у тонусі. Фактично йога – це поєднання статичного фізичного навантаження та гімнастики, що підкріплюються усвідомленим проведенням вправ та психологічною розрядкою [2].

Навик релаксації (вміння фізично розслабитися) є вкрай важливими і необхідними для будь-якої людини. Справа в тому, що релаксація - один з головних методів профілактики стресу і супроводжуючих його негативних наслідків, що також можуть викликати розвиток хвороб на психічному та фізичному рівнях [2-3].

Для сучасної людини це вкрай важливо – вміти відсторонитися від стресогенних факторів, які постійно атакують у житті. Одне із головних правил йоги говорить: «Намагайтеся знайти таке положення тіла в асан, щоб вам було максимально зручно і комфортно, щоб у вас вийшло розслабитися» переноситься за час методичних занять у повсякденне життя, як вміння відчувати себе спокійно, комфортно і розслаблено в найнесприятливіших ситуаціях.

«Йога - Чітта врітті ніродха». Це перший рядок древнього тексту на санскриті, який можна тлумачити так: «Мета йоги - зупинка блукань (або заспокоєння) розуму». Тобто, йога - - це ще й ефективний метод заспокоєння розуму, метод, завдяки якому ми стаємо більш врівноваженими і ефективними в роботі, і в житті. Завдяки йозі розум перестає залучатися до негативу, а енергія починає витрачатися з більшою ефективністю [2].

Кажуть, що найкращий спосіб в чомусь переконатися - перевірити на власному прикладі. Зробіть усвідомлений вибір, прийміть рішення, і якщо воно буде схвальним продовжуйте заняття хоча б 3 місяці. Саме за цей час ви зможете відчувати всі переваги розслаблення та натхнення від занять йогою!

Список використаної літератури

1. Нетрусова С. Йога. Шлях до здоров'я! / С. Нетрусова, М. Величко. // Психосома. – 2021.
2. Проскура Ю. Йога для здоров'я / Юрій Проскура. – 2020.
3. Низовець А. Йога для початківців: п'ять асан для домашнього тренування [Електронний ресурс] / Альона Низовець // Youtube-канал "growingannanas". – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://life.liga.net/porady/news/yoga-dlya-nachinayuschih-pyat-asan-dlya-domashney-trenirovki>.

Науковий керівник – канд. техн. наук
доцент Борта А.В.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ Лупаренко С.Є.....	28
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Мироненко Б.В.....	30
ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Молодан М.М.....	31
МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Мудренко М.О.....	33
ЙОГА, ЯК ЗАСТАВА ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЖИТТЯ Пащенко Т.М.	35
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ Померанцева Н. Б.....	37
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Сапанюк Є. Р.....	39
ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЗАСОБИ ЇХ ЗАСТОСОВУВАННЯ Саркісян К.Ю.....	40
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДНА З УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ Селезньова Л. О.....	42
ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ Сидоренко О.В., Кісельова В.Д.....	44
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ЗДОРОВ'Я Шимечко Н. А.....	46