

**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. Турпулова

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. Турпулова

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

надзвичайно нагадує футбол, волейбол і гімнастику. На кожній половині майданчика знаходяться три гравці. Як і в волейболі гравець, що подає, відходить назад і ногою відправляє м'яч наполовину суперників. Приймаючий робить сальто через себе або просто піднімає ногу до голови, витягаючись в шпагаті, і відбиває м'яч. Також можна задіяти плечі, голову, коліна, головне – не руки.

Воллібол в 1979 році винайшов американець Джо Гарсія. Грають дві команди по два, три або чотири людини. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очка (але різниця в рахунку повинна бути не менше 2 очок). Серед волліболістів чимало представників класичного волейболу, й відомих людей зі світу політики й шоу-бізнесу, включаючи колишнього президента США Джорджа Буша. Зараз у всьому світі волліболом займаються кілька мільйонів чоловік.

Отже, всі запропоновані ігри можуть проводитися на відкритому повітрі, з використанням наявного інвентарю (через мотузку чи тенісну сітку), яку можна закріплювати за дерева на доступній висоті, майданчик можна окреслити лінією на піску чи землі, якщо з собою немає смужки з тканини (іноді використовують бинт, який наявний в кожній аптечці). Головне, що ці ігри захоплюють гравців своєю емоційністю та доступністю у виконанні.

Науковий керівник – доцент Струк Б.І.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Сапунов С.В., студент III курсу факультету ММіЛ
Одеська Національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Конституція України визначає здоров'я людини як найвищу соціальну цінність (стаття 3), а згідно зі статтею 49 документа кожна людина має право на охорону здоров'я.

Другим, за юридичним значенням (після Конституції) правовим актом щодо здоров'я населення є так звана медична Конституція України — Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 р., де сформульована

концептуальна стратегія формування здорового способу життя (стаття 32), що свідчить про актуальність вирішення окресленої проблеми на державному рівні

У документі поняття «здоров'я» визначено відповідно до вимог Всесвітньої організації охорони здоров'я як «стан повної фізичної, духовної та соціальної гармонії, а не тільки як відсутність хвороб чи фізичних обмежень».

Інакше кажучи національне законодавство у цьому засадничому питанні повністю узгоджено з позицією світової спільноти. Тут (у статті 32) також прописано, що держава сприяє утвердженню здорового способу життя з акцентом на підвищення гігієнічної культури та фізичної активності. У Законі України «Про забезпечення санітарного та епідемічного населення» визначено, що гігієнічне виховання є одним з головних завдань виховних установ та навчальних закладів. Загалом «Основи законодавства України про охорону здоров'я» охоплюють всі базові поняття, визначені в міжнародних підходах щодо розроблення та запровадження політики здоров'я населення.

Загалом аналіз вітчизняного законодавства щодо сприяння здоровому способу життя та його порівняння з міжнародними нормативно-правовими актами у цій галузі дає підстави до певних висновків.

Світова спільнота, приймаючи основоположні нормативно-правові акти, на сучасному етапі виходить з потреби забезпечувати права людини зберігати і зміцнювати здоров'я. На цьому підґрунті під егідою ООН вироблено низку декларацій, пактів та інших документів, які обумовили прийняття багатьох програмних документів з боку Всесвітньої організації охорони здоров'я глобального та європейського рівня. Україна підтвердила своє бажання приєднатися до цих документів, прийнявши Загально державну програм у адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу ще 18.04.2004 р.

Законодавство України загалом відповідає основним міжнародним стандартам політики сприяння здоров'ю, але окремого державного документа щодо формування здорового способу життя досі прийнято не було, проте у Програмі економічних реформ на 2010-2014 рр. «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» внесено параграф про стимулювання здорового способу життя населення; перехід до міжвідомчих і міжгалузевих програм до формування здорового способу життя та створення належних умов для занять масовим спортом та активного відпочинку.

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 свідчитиме 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

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.