

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

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

6 жовтня – 8 жовтня 2022 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

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, Я.Г. Верхівкер ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

досконалої, вільної людини, котра повинна володіти особливими духовними та особистісними якостями: смиренність, терплячість, цнотливість. Алхімік повинен бути мудрим і освіченим, він повинен одночасно діяти, мислити та молитися. Взагалі, містична направленість у середньовічній європейській філософії збагатила людство уявленнями про духовність, а саме, було розпочато дослідження трансперсонального досвіду, до якого прикута увага сучасної науки.

Відношення до здоров'я в цей період змінюється й в медицині. В цей час відбувається поглиблення спеціалізації медичної сфери: вона виокремлюється із системи інших знань, у тому числі філософських. Відношення до здоров'я «олюднюється» та «спускається на землю». Особливо медицина арабського Сходу досягає надзвичайно високого рівня, дякуючи таким видатним ученим, як Ар Разі, Абу-Мансур Курмі, Ібн Сіна, Аль Фарабі та ін. Здоров'я в їхньому трактуванні вже розглядається в опозиції «здоров'я – нездоров'я», а не в опозиції «здоров'я – хвороба», що підкреслює необхідність не лише лікування хвороби, але й дослідження режиму здорових людей. Тобто, зароджуються передумови розуміння здоров'я не лише як актуального стану, але й в більш пролонгованій перспективі – як способу життя, режиму життєдіяльності. Вже приходить розуміння, що саме життя індивіда може бути або розумно організованим і здоровим, або таким, що протирічить основним принципам здоров'я, й це може призвести до різних хвороб. Дякуючи новим світоглядним принципам відбувається поступова «індивідуалізація» здоров'я.

Отже, можемо сказати, що в період Середніх віків домінуючою є теологічна концепція, що проголошує: здорова людина – це істинно віруюча людина, котра дисциплінує власне тіло.

Науковий керівник – канд. філос. наук,
доцент Тодорова С.М.

СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

**Ковбасюк К. С., студент ІV курсу факультету НТ та ІМ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Здоров'я людини - це найцінніше, тому його треба берегти та зміцнювати. Цікаво, що на день народження чи будь-яке свято, ми, в

першу чергу, бажаємо саме здоров'я, і це є правильним. Але для того, щоб людина була дійсно здоровою тільки побажань недостатньо. Кожному ще потрібно щоденна фізична активність, а саме заняття фізичною культурою або аматорським спортом, який на відміну від професійного направлений на оздоровлення людини.

Заняття аматорським спортом – це один із найдоступніших і найприємніших засобів турботи про власне здоров'я. Зовсім необов'язково годинами проводити час у спортзалі та виконувати важкі вправи, достатньо вранці робити гімнастику, не пропускати заняття з фізичної культури, а після навчання займатися тим видом спорту, який до вподоби. В ОНТУ, дбаючи про здоров'я та фізичний стан студентів, було введено гум-перерви, які стали гарною практикою виконання простих, але таких потрібних вправ для розминки між заняттями.

Спорт виховує характер людини, зміцнює силу волі та виховує здатність бути дисциплінованим. Користь спорту та здорового способу життя взагалі відома вже довгі роки і не підлягає сумніву. Цьому питанню присвячено багато праць сучасних фахівців з фізичного виховання. Основні компоненти здорового способу життя, а саме – якісне та збалансоване харчування, міцний сон, посильна фізична праця, психогігієна, часте перебування на свіжому повітрі в поєднанні з використанням різних фізичних навантажень при систематичних заняттях спортом є базою для зміцнення організму студента, що, в свою чергу сприяє молодості та довголіттю.

Спорт - це не лише про те, як зробити м'язи міцнішими, накачати біцепс, зробити красивий рельєф тіла, обов'язково отримати великі спортивні досягнення в обраному виді. Спорт (особливо аматорський), в першу чергу, про гармонійний розвиток людини, бажання та навички щоденно отримувати необхідне фізичне навантаження, утамовувати «м'язовий голод». Систематичним заняттям важливо привчати себе з самого раннього віку, обираючи для себе той вид спорту, який більш до вподоби. Для когось це заняття йогою, яка балансує фізичний і психічний стан людини. Той, хто бажає отримати суттєву емоційну складову від занять крім тренування швидкості, витривалості та оперативного мислення, відає перевагу ігровим видам спорту (футболу, баскетболу, гандболу тощо). Хтось захоплюється шахами, щоб навчитись мислити стратегічно, мати можливість щоденно «прокачувати» мозок. Різні види боротьби та боксу формують характер, тому що їх філософія - ніколи не зупинятися та йти до кінця, вчитися переборювати свій страх, зробити неможливе і впоратися з усіма труднощами.

У кожної людини є свої ліміти, як фізичні, так і ментальні. Зламати їх максимально важко, але необхідно намагатися це робити, щоб мати змогу боротися як з супротивниками на килимі та в рингу, так і з проблемами у повсякденному житті. Якщо заняття підібрані вірно, виконуються з урахуванням всіх вимог, то наприкінці кожного тренування любим обраним видом спорту людина відчуває себе емоційне насиченою та щасливою.

Немає різниці, яким саме спортом займатися, адже головне не назва, а те, що можна отримати від нього, як досягти поставлених цілей та визначити оптимальні шляхи до їх досягнення. Треба обирати спорт «до душі», ставити собі найближчі цілі і йти до них, не зупиняючись, не зважаючи ні на що.

В останні роки бути спортивним і здоровим стало модним, а прислів'я «Бережи здоров'я змолоду» стає все більш актуальним, тому що наше здоров'я - це наше майбутнє.

Отже, поєднання спорту з дотриманням студентами основних компонентів здорового способу життя сприяє вихованню і розвитку всебічно розвинутої особистості.

Науковий керівник – ст. викладач,
кафедри ФК та С Захлевська Т.В.

ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я

**Косевич А.О., студентка II курсу факультету ММ та ПА
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

У XVII ст. західна медицина зробила помилку, поділивши людину на дві сутності: фізичну (тіло - soma) і психічну (душу-psyche), та майже до середини XX ст. здоровою вважали кожную людину, яка не була хвора, а пацієнт розглядався як тіло, відхилене від фізіологічної норми.

Тоді панувала думка, що медицина знайде ліки від усіх хвороб, і хоча медицина і пішла вперед, як, наприклад: змоглавилікувати тяжкі поранення, переломи, багато небезпечних інфекцій та збільшити тривалість життя людей, усе одно вона не могла винайти цю «магічну» пігулку від усіх хвороб.

Стало зрозуміло, що хвороби існують не лише у тілі, а і у психіці. Коли хвороба починається в тілі, вона також пригнічує психологічний стан. І навпаки, якщо людина багато часу знаходиться

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
ЧИННИКИ ТА СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Безух М. А.	4
ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ ЯК НОВІТНЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ Бойцова М.П.	5
ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ТЕСТОМ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ Бреус І.В.	7
ПРАВОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗА НАДАННЯМ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ УКРАЇНЦЯМ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ Буря А.О.	9
ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ Гончаренко М.М.	11
МОТИВАЦІЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ Давидова Ю.В., Кіртюк О.М.	13
АДАПТАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я Деміс Н.Р.	15
ЦІННІСНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ Дубровіна Ю.О.	16
СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Ковбасюк К. С.	17
ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я Косевич А.О.	19