

**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

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС

**Остапенко В. В., студентка ІV курсу факультету ІТХ та РГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

На думку німецького дослідника Густава Вільгельма Гуфеланда (1762–1836рр), фундатора сучасного вчення про здоровий спосіб життя, «життя без хвороб визначають внутрішні та зовнішні чинники». Серйозним зовнішнім чинником, що визначає сьогодення в нашій країні, є війна та бойові дії на території України. Вони стали вагомими факторами ризику для подовження стресу, який ми переживали в часи пандемії, та потенційного розвитку після травматичного стресового розладу (ПТСР). За даними ресурсу UpToDate, поширеність ПТСР серед населення США та Канади протягом життя становить від 6.1% до 9.2%, тоді як поширеність даного розладу серед населення в зоні бойових дій може досягати 50%, а психологічні наслідки ПТСР можуть тривати до 20 років. Такі наслідки полягають у серйозних утрудненнях адаптації людини до змін соціального середовища, а тому проблема реабілітації осіб з ПТСР є актуальною і для працюючих сьогодні фахівців закладів гостинності, і для сьогоdnішніх студентів, що готуються до такої праці.

Принципових відмінностей у підходах до профілактики ПТСР в Україні та в країнах США, Європи немає. Психологічна підтримка в сім'ї, консультації кваліфікованих фахівців-психологів, а також живе спілкування на роботі та в навчальному колективі, сприяють відновленню соціального статусу, підвищенню ресурсо- та стресостійкості, розвитку прихованих здібностей тощо. Особливостями курортного етапу лікування/відновлення здоров'я у людей з післястресовими станами є можливість формування (чи відновлення) здорового способу життя – тобто режимів харчування, фізичної активності та, що особливо важливо, соціальної адаптації, тобто відновлення особистісного та соціального статусу, підвищення стресостійкості, розвиток здібностей до самореалізації тощо. До варіантів соціальної адаптації відносять і спілкування з тими, хто вже досить ефективно відновлюється, а також можливості освоєння нових хобі чи повернення до тих, що вже їх мала людина до потрапляння у важку стресову ситуацію. Адже саме курортний етап при ПТСР має до 80 % ефективності профілактики тяжкого розвитку таких станів у людей в післявоєнний період.

Науковий керівник – д. мед. наук,
професор Стрікаленко Т. В.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК НЕОБХІДНА УМОВА В ПОДОЛЕННІ СТРАХУ, ТРИВОГИ І ФОБІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крилов Н.Г.	21
ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ Ломовцев С.П.	23
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ІДЕЇ ВАЛЬДОРФСЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ Лупаренко С.Є.	26
ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК Мезенцева М.А.	28
ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ Мільковський В. М.	30
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Нестеренко Р.О.	32
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СОЦІАЛЬНО-ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО Нікіфорова Є. С.	34
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ФЕНОМЕН ЧИ ФЕНІКС? Ніколенко Н.В.	36
ЩО ТАКЕ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, НАВИЩО ПОТРІБНИЙ І ЯК ЙОГО ФОРМУВАТИ Носов А.Т.	37
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІСЛЯВОСННИЙ ЧАС Остапенко В. В.	39
АКТУАЛЬНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ Петренко А.	40