

**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

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

під стресом, можуть з'явитися такі хвороби як інсульт, інфаркт, цукровий діабет, виразка шлунку, тощо.

Вчені також усвідомили, що руйнування природи - самознищення людства, тому у ХХ ст. виник інший підхід до здоров'я - **холістичний**.

Холістична модель здоров'я - це здатність досягати цілі, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоцентризму та духовного занепаду. Це набагато ширше – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Холістична модель не є новою. Як писав, Марк Твен, «давні люди вкрали усі наші нові ідеї». А Гіппократ говорив, що здоров'я людини є виявом її внутрішньої гармонії і гармонії з оточуючим світом.

Холістична модель здоров'я:

I. Фізичне благополуччя: гарне фізичне почуття, здатність витримувати фізичні навантаження, енергія, бадьорість.

II. Психологічне благополуччя:

а) Інтелектуальне: отримувати задоволення від навчального процесу, аналізувати проблеми та приймати зважені та правильні рішення.

б) Емоційне: здатність розуміти свої почуття та почуття інших людей, керувати стресами, долати невдачі.

в) Духовне: сприймати загальнолюдські цінності, усвідомити свій сенс життя та призначення, залучатися до культурної спадщини людства.

III. Соціальне благополуччя: Здатність спілкуватися і взаємодіяти із людьми.

Усі ці аспекти здоров'я пов'язані між собою (подібно до триноги: якщо одна нога коротша, то стійкість триноги порушується).

Сучасний підхід до здоров'я ґрунтується на холістичному методі, завдяки якому здоров'я розглядається як стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

Фізичне здоров'я забезпечує енергією для щоденного життя, полегшує адаптацію до умов навколишнього середовища, допомагає виживати в екстремальних ситуаціях.

Психологічне (духовне, емоційне, інтелектуальне) благополуччя — це відчуття психологічної рівноваги, яке залежить від умінь людини знаходитися у гармонії зі своїм внутрішнім світом.

Соціальне благополуччя залежить від здатності людини гармонізувати з іншими людьми спілкування і стосунки.

Ось чому дуже важливо зберігати рівновагу, думати та дбати про всі ці аспекти благополуччя.

Науковий керівник – канд. філос. наук,
доцент Шевченко Г.А.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК НЕОБХІДНА УМОВА В ПОДОЛЕННІ СТРАХУ, ТРИВОГИ І ФОБІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Крилов Н.Г., студент Ш курсу факультету ММ і ПЛ,
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

У статті розглянуті деякі питання подолання страху, тривоги і фобії у контексті формування здорового способу життя студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, тривога, тривожності особистості, стрес, страх, агресія, фобії, емоції, почуття.

Постановка проблеми. До найскладніших деструктивних психічних станів студентської молоді, з якими часто важко впоратися практичним психологам, педагогам, батькам відносяться тривога, страхи, агресія, фобії. Саме тому метою статті є розкриття сутності, перебігу, деяких форм прояву, особливостей тривоги, страху, агресії особистості в студентському житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен страху, тривоги, фобії вивчався багатьма психологами та педагогами протягом останніх десятиріч. Зазначимо, що перші спроби описати проблему страху були зроблені філософами різних шкіл та напрямків (Аристотель, Т. Гоббс, Р. Декарт, А. Камю, І. Кант, С. К'єркегор, М. Монтень, Ж.-П. Сартр, Б. Спіноза, П. Тілліх, Л. Фейєрбах та ін.).

У наукових працях вітчизняних дослідників, таких як: В. Віллонас, Л. Виготський, О. Захаров, П. Каптерев, О. Кондаш, М. Левітов, А. Леонова, І. Павлов, А. Прихожан, М. Сеченов та багатьох інших зроблено вагомий внесок у вивчення проблеми страхів, тривоги, фобій, проведено низку соціально-психологічних досліджень щодо багатьох проблем, пов'язаних із впливом цих явищ на здоров'я молоді людини.

Мета статті – ознайомлення з деякими результатами теоретико-експериментальних досліджень проявів деструктивних психічних станів в середовищі студентської молоді. Зокрема, описані детермінанти, психологічні механізми перебігу, тривоги, страхи,

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