

**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

студентів до ведення здорового способу життя не приділяється належної уваги.

Таким чином, аналіз сучасної наукової літератури показує, що, незважаючи на високу актуальність проблеми залучення сучасної молоді до цінностей ЗСЖ досі не до кінця розроблені дієві методики формування і розвитку у студентів ціннісних мотиваційних установок, спрямованих на ведення здорового способу життя.

Для ефективного вирішення проблеми формування і розвитку у студентів цінностей ЗСЖ адміністрації освітніх установ слід використовувати масштабні соціально-молодіжні проекти. Дані проекти повинні являти собою об'єднані в загальні блоки фізкультурно-оздоровчу, освітню, соціальну та інші види діяльності ЗВО, спрямовані на залучення великої кількості студентів до цінностей ЗСЖ.

Науковий керівник – канд. істор. наук,
доцент Черкаський А. В.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ФЕНОМЕН ЧИ ФЕНІКС?

**Ніколенко Н.В., студентка ІV курсу факультету ІТХтаРГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Важливість дотримання здорового способу життя сьогодні майже не викликає сумнівів ні в кого, адже саме такий підхід до власного здоров'я може дати таке бажане довголіття. І дуже часто для підсилення цієї тези використовують посилення на думки видатних людей. Метою нашої роботи було зібрати принаймні частину таких думок, народної мудрості і ознайомити з ними учасників конференції.

Отже, на думку Оскара Уайльда, «Здоров'я – перший обов'язок в житті», а Марк Твен вважав, що «Єдиний спосіб зберегти здоров'я – це їсти те, чого не хочеш, пити те, чого не любиш, і робити те, що не подобається». Не таким песимістичним був погляд на спосіб життя К. Купера: «Наш організм створений на 120 років життя. Якщо ми живемо менше, то це викликано не недоліками організму, а тим, як ми з ним поводимось» - і це важливо, особливо для молоді. Адже, як вважали К. Маркс і Ф. Енгельс, «Хвороба – це обмежене у своїй свободі життя». Такої ж думки дотримувались В. Фішер: «Бути здоровим – означає бути вільним» та А. Шопенгауер - «Дев'ять десятих нашого щастя залежить від

здоров'я», «Здоров'я до того переважає всі останні блага життя, що насправді здоровий жебрак щасливіший від хворого короля», Ірина Вільде: «Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому – здоров'я». Власне, аналогічні думки були притаманні ще староіндійським мудрецам: «Немає друга, подібного здоров'ю, немає ворога, подібного хворобі». Сократ вважав, що «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». А на думку Демокріта «Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя», адже, за Горациєм, «Якщо не бігаєш, поки здоровий, доведеться побігати, коли захворієш». Так стверджує і народна мудрість: «Рухайся більше – проживеш довше». Разом з тим, Наполеон стверджував «Краще лікування для тіла – заспокоїти нерви», і він мав рацію. За Сократом «Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу». Але, зрештою, якщо вже вдалося захворіти, то не слід забувати: «Якщо подивитись навколо поглядом лікаря, який шукає ліки, то можна сказати, що ми живемо в світі ліків, бо немає в природі речовини, яку б не можна було б використати для лікування» - так вважають і сьогодні прибічники аюрведи. Таким чином, здоровий спосіб життя – це фенікс, що періодично стає зрозумілим більшості.

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

ЩО ТАКЕ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, НАВИЩО ПОТРІБНИЙ І ЯК ЙОГО ФОРМУВАТИ

**Носов А.Т., студент III курсу факультету ТВ та ТБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї, народження й виховання дітей.

Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне – дарує спокій та чудовий настрій. Їх можна сформувати тільки шляхом отримання знань і постійної роботи над собою. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль, адже стан здоров'я людини залежить на 20 % від спадковості, на 10 % – від рівня розвитку медицини, на 20 % – від стану довкілля, на 50 % – від способу життя.

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