

**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. Турпурова

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. Турпурова

**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**

(збудженість, емоційність та ін.). Психічне здоров'я пов'язане зі специфікою мислення, характеру, здібностей, що обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки тощо. Соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної, які в реальності діють одночасно та їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

Духовне здоров'я залежить насамперед від духовного світу особистості, який формується під впливом складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Науковий керівник – канд. філос. наук,  
доцент Мельник Ю.М.

### **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ПСИХІЧНОГО ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Кононцова В.В., студентка II курсу факультету ММіЛ  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Одним із головних завдань практичної психології є забезпечення здорового способу життя людей через формування у них відповідних психологічних знань, умінь та навичок. Динамічний ритм життя, інтенсивність розумової діяльності на виробництві, у ВНЗ, складність міжособистісних стосунків в умовах становлення ринку та інші обставини порушують традиційний спосіб життя, перевищують природні адаптаційні можливості людини.

Основну загрозу для психічного здоров'я становить стрес (або, точніше, тяжкий стрес — дистрес), що зумовлює неадекватну, патогенну поведінку. Канадський фізіолог Г. Сельє, який впровадив у

науковий обіг поняття "стрес", зазначав, що стресова реакція формується за наявності певних зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішні виступають у вигляді навколишнього середовища, клімату, прийому ліків, використання дієти тощо. Говорячи про внутрішні чинники, Сельє мав на увазі передусім спадковість, життєвий шлях, минулий досвід, деякі особливості організму. Як фізіолог він визначав переважно "точні", об'єктивні причини виникнення стресу, тобто фізичні й хімічні агенти, спадкові та фізіологічні властивості індивіда. Пізніше Сельє зробив спробу сформулювати на цій основі узагальнену філософську концепцію, систему "антистресового світогляду" з рекомендаціями щодо запобігання стресу, в яких важливе місце посіли вже й психологічні аспекти.

Люди з підвищеною емоційністю, нейротизмом першими реагують на небезпечну зміну ситуації й у такий спосіб сигналізують іншим про необхідність адаптації. Їм, за Г. Сельє, властива підвищена реакція тривоги як перша фаза адаптаційного синдрому, який складається з двох фаз — фази опору і фази виснаження.

Численні наукові дані свідчать проте, що найбільшу загрозу з боку стресорів відчувають люди не стільки з високими рівнями емоційної лабільності й навіть нейротизму, скільки з указаними якостями в поєднанні з іншими властивостями особистості, які ускладнюють дію природних та набутих механізмів компенсації, катарсису, каналізації негативних емоцій, перешкоджають самостійному виходу зі стресового стану.

Слід зазначити, що самий стан тривожності фахівці розглядають як комбінацію емоцій, серед яких домінують страх, страждання, інтерес, провина, гнів, сором тощо. К. Ізард вважає найбільш небезпечним серед них інтенсивний страх. Він виділяє як природжені, так і набуті (культурні) стимули страху. Поріг виникнення страху залежить від індивідуальних відмінностей, досвіду та загального соціокультурного контексту ситуації. Якщо ж говорити про зовнішні сполучення тривожності з іншими якостями особистості, то значною мірою небезпечним можна вважати її поєднання з підвищеною інтровертованістю. Отже, під впливом несприятливих об'єктивних та суб'єктивних умов у людини формується своєрідний індивідуально-психологічний синдром стресової нестійкості, через що вона стає надмірно чутливою та подразливою до дії стресорів. У такому разі можна говорити про те, що їй притаманні ознаки патогенної поведінки, яка наближує людину до захворювання.

Указане сполучення особистісних властивостей може й не виявлятися у звичайних умовах життя, праці або навчання. Однак за різких змін тих чи інших обставин, внаслідок хвороб, ускладнення

міжособистісних взаємин, за наявності психотравмувальних факторів у сім'ї, несприятливих екологічних умов тощо таке сполучення властивостей стає внутрішньою передумовою виникнення дистресу. Якщо вказані явища не помічають та не долають батьки й педагоги, це може спричинити глибший цикл розвитку стресу, його перехід у форму дистресу, створити своєрідне замкнене коло об'єктивних та суб'єктивних причин і наслідків, які спричиняють ще більші деформації навчальної діяльності, поведінки та здоров'я. У деяких випадках це може призвести і до прояви суїцидних тенденцій. Аби запобігти цьому, треба завчасно діагностувати наявність у молоді внутрішніх індивідуально-психологічних передумов появи стресових станів та пом'якшувати або, коли це можливо, виключати дію на них інтенсивних стресорів.

Якщо у ВНЗ існує психологічна служба, таких студентів доцільно виділяти в окрему групу і проводити з ними спеціальну психопрофілактичну, психокорекційну й навіть психотерапевтичну роботу. Для кожного з них слід розробити індивідуальну програму корекції способу життя, що спирається на тестові дані та іншу інформацію про них. Програма має передбачати формування нових ціннісних орієнтацій, більш відкритого стилю спілкування, адекватного режиму праці й відпочинку, засвоєння та використання спеціальних психогігієнічних прийомів саморегуляції тощо. Виявлення індивідуально-психологічних передумов виникнення стресу та його подолання психологічними засобами є лише одним із важливих питань загальної проблеми забезпечення психічного здоров'я людини

Отже, розглянуті системи "антистресового світогляду" Г. Сельє допомагають людині ефективно використовувати інтелект, творчість, весь особистісний потенціал для розв'язання власних життєвих проблем, для психічного самооздоровлення та оздоровлення близьких.

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

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](http://www.aprel.od.ua)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.