

**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
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

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

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

Повний інтервал відпочинку зазвичай використовується для оздоровчих тренувань. Його час може досягати від 6 до 20 хв. Він передбачає хвилеподібне повернення працездатності до вихідного рівня та залежить від рівня підготовленості людини..

Крім часового проміжку відпочинок розрізняється і за характером його проведення. Розрізняють пасивний, активний і комбінований відпочинок. **Пасивний відпочинок** передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ; **активний** – виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи. При використанні **комбінованого відпочинку** поєднуються активна і пасивна частини.

Висновки. Для гармонійного розвитку необхідні систематичні правильно розраховані та підібрані фізичні навантаження як при заняттях під керівництвом викладача або тренера, так і самостійно у вільний час. Особливо важливо мати певну мінімальну кількість знань щодо фізичного навантаження, його обсягу, інтенсивності, вмінь правильно розрахувати відпочинок для тих студентів, які з об'єктивних причин не можуть відвідувати спортивні зали і займаються самостійно. Тільки при правильному поєднанні всіх названих елементів фізичного навантаження можна досягнути бажаного тренувального ефекту і при цьому не нашкодити організму перенавантаженням.

Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. та спорту,
доцент Халайджі С.В.

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ

**Мільковський В. М., студент IV курсу факультету НГ та Е
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Сучасне життя, особливо в останній час, супроводжується підвищеним рівнем напруги і стресу, що негативно впливає на стан здоров'я людини. Тому боротьба з ним є вельми актуальним завданням.

Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій на дію різноманітних негативних факторів. Це емоційний стан, який виникає у відповідь на зовнішній екстремальний вплив.

Можна виділити основні види стресу і, як наслідок, основні види стресових реакцій.

Фізіологічний стрес (соматичний або фізичний) викликаний коливаннями параметрів зовнішнього середовища, а також порушеннями фізіологічних функцій організму, його органів та систем.

Психоемоційний стрес відображає реакцію організму на вплив стресорів (страху, образи, приниження тощо), яка характеризується комплексом неспецифічних вегетативних та гормональних проявів. Це такий вплив, який викликає емоційну реакцію, яка може бути як негативною, так і позитивною. Але стрес не має бути довгочасним. Треба обов'язково вміти переключатися, щоб механізми саморегуляції могли повернути всі змінені стресом функції у норму. Знижуючи рівень стресу, можна зменшити ризик появи багатьох захворювань серцево-судинної, нервової системи, а також розвитку злоякісних утворень.

Вирішити проблему накопичення стресу можна за допомогою занять фізичною культурою. Під час фізичного навантаження в організмі людини виділяються гормони щастя – ендорфіни. Знімаючи стрес за допомогою різноманітних фізичних навантажень (занять в тренажерному залі, бігу, швидкої ходьби, спортивних ігор тощо) можна крім зняття стресу отримати красиву статуру та гарний настрій.

Фізичне навантаження формує довгострокову здатність протидіяти стресу протягом дня. Тому дуже важливо займатися фізичними вправами кожного дня, використовуючи різні їх види. Крім того, стрес суттєво впливає на стислість м'язів, що викликає хронічне перевантаження. Згодом це може викликати сколіоз. Тому потрібно надавати навантаження на м'язи за допомогою силових вправ на тренажерах або за допомогою спеціальних пристроїв (амортизаторів, гантелей тощо) з малим та середнім навантаженням. Під час таких занять укріплюються м'язи та покращується стан суглобів. Крім того, за допомогою таких вправ можна нормалізувати вагу.

Після отримання фізичного навантаження необхідно мати змогу розслабитися і зробити вправи на витягування хребту і м'язів, що працювали. Все це можна робити як на заняттях фізичним вихованням, так і під час самостійних занять.

Фізична культура в ЗВО має бути направленою не тільки на розвиток фізичних якостей, а й на набуття навичок правильного використання фізичних вправ, вироблення стійкої потреби у систематичному отриманні фізичних навантажень, а також набуття необхідних теоретичних знань для покращення свого фізичного та емоційного стану. Негативним фактором сучасного фізичного виховання часто є нормативний підхід, коли освітній процес

направлений не на особисті досягнення тих, хто займається, а на стандартизовані контрольні нормативи. Це не завжди сприяє залученню студентів до занять фізичною культурою. Треба створювати умови для формування у студентів навичок самовдосконалення, мотивації до занять, підвищення інтересу до збереження та покращення свого стану здоров'я.

Науковий керівник – канд. пед. наук,
доцент Струк Б.І.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Нестеренко Р.О., студент I курсу факультету ТтаТХПіПБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Фізична культура і спорт – це засоби фізичного розвитку людини, укріплення здоров'я, виявлення соціальної активності людей, але зазвичай вони впливають і на інші аспекти життя: авторитет і положення у суспільстві, естетичні ідеали і ціннісні орієнтації. Однак найбільшою цінністю є здоров'я людини для збереження якого необхідно формувати здоровий спосіб життя, впроваджувати в життя молоді здоров'язберігаючі технології.

У теперішній час мільйони людей у всіх країнах світу ведуть здоровий спосіб життя, складовою частиною якого являються заняття фізичними вправами, оздоровчою гімнастикою, участь у спортивних змаганнях, зокрема, баскетбольних турнірах, які проходять у залах та на свіжому повітрі.

Баскетбол вважається одним з найбільш захоплюючих і видовищних видів спорту. Масова зацікавленість грою у баскетбол пояснюється його загальною доступністю та емоційним характером. Популярність гри в нашій країні зростає завдяки успіхам наших баскетболістів на міжнародній арені, де вони демонструють високу майстерність і волю до перемоги. Але не варто забувати, що цей вид фізичної активності може не тільки дати можливість провести цікаво час, а й зміцнити здоров'я, як фізичне, так і психічне.

Баскетбол є прекрасним засобом для всебічного фізичного розвитку. Гра в баскетбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. У процесі цієї гри використовуються різні

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, НАВІЩО ПОТРІБНИЙ І ЯК ЙОГО ФОРМУВАТИ Носов А.Т.	37
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС Остапенко В. В.	39
АКТУАЛЬНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ Петренко А.	40