

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

7 жовтня - 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

7 жовтня – 9 жовтня 2021 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 ,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

2. Інтенсифікація навчального процесу.
 3. Невідповідність методики технологій навчання віковим і функціональним можливостям школярів.
 4. Нераціональна організація навчальної діяльності, в тому числі фізкультурно-оздоровчої роботи.
 5. Низька функціональна грамотність педагогів і батьків у питаннях охорони та зміцнення здоров'я.
- Сила впливу ШЧР визначається тим, що вони діють щодня і тривало, комплексно і системно.
- Модернізація системи освіти в Україні викликана потребою в перегляді освітньої парадигми, потребує появи нових форм і змісту освіти, а також інноваційних рішень в збереженні здоров'я учнів. Потрібні заходи, спрямовані на збереження здоров'я учнів, а саме на усунення і подальше прогресування відхилень.

Науковий керівник – канд. пед. наук,
доцент Подгорна В.В.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ОНАХТ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

**Бойцова М.П., студентка IV курсу факультету КП та К
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров'я студентської молоді в Україні є серйозною педагогічною проблемою, оскільки ускладнює процес навчання, знижує його якість, викликає відхилення у соціальній поведінці молоді людини. Сучасна молодь завдяки постійному зростанню рівня науково-технічного прогресу та бажанню побутового комфорту найчастіше веде малорухливий спосіб життя, що стає причиною її хронічного “рухливого голоду” Але недостатня рухова активність студентів, з одного боку, і постійно зростаюче учбове і психологічне навантаження – з іншого, особливо на молодших курсах, робить їх найбільш вразливим прошарком суспільства. У зв'язку з цим формування у студентів постійної потреби у систематичних фізичних навантаженнях як під час обов'язкових занять фізичним вихованням, так і в додатковий час стає все більш

актуальним.

Мета статті полягає у створенні необхідних умов для виховання інтересу до фізичної культури, турботи про стан власного здоров'я, формування в студентів навичок самовдосконалення під час навчальних занять, в позанавчальний час та під час дозвілля, що сприяє формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Для досягнення мети ми мали вирішити наступні задачі:

- провести соціологічне опитування студентів I та II курсів щодо самооцінки стану їхнього здоров'я та щодо основної мотивації до здоров'язбереження;
- визначити рівень соматичного (фізичного) здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко;
- окреслити та випробувати різні мотиваційні компоненти для залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою в учбовий та позаучбовий час, а також під час дозвілля.

Методи й організація дослідження. Використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз; антропометричні й фізіологічні методи; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 378 студентів I та II курсів ОНАХТ, з них 256 дівчат і 122 юнаків. Самооцінку стану здоров'я студентів визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на оцінку свого здоров'я та мотивацію до занять фізичною культурою. Визначення рівня соматичного здоров'я проводилось за експрес-оцінкою соматичного (фізичного) здоров'я, розробленою професором Г. Л. Апанасенко.

Результати соціологічного опитування 378 студентів молодших курсів ОНАХТ, щодо самооцінки стану здоров'я, показали, що 65,2 % опитаних дівчат та 58,1 % юнаків оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 10,6 % дівчат та 29,1 % юнаків - як відмінний, 21,2 % дівчат та 11,6 % юнаків - як задовільний і лише 3 % дівчат і 1,2 % хлопців - як незадовільний. (табл. 1).

Проведене нами дослідження показало, що більшість опитаних студентів пов'язують здоров'я і здоровий спосіб життя із заняттями фізичною культурою і спортом, але з різних причин переважна більшість опитаних студентів самостійно не займаються.

Графічне відтворення кількісної характеристики рівня фізичного здоров'я студентів ОНАХТ за методикою Г.Л. Апанасенко

свідчить, що абсолютна більшість студентів I і II курсів (95%) має рівень фізичного здоров'я не вище середнього (рис 1).

Таблиця 1 – Результати анкетування студентів I та II курсів щодо самооцінки стану здоров'я

Зміст анкетування	Розподіл результатів в середині статевих груп	
	Дівчата	Юнаки
Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?		
1) Відмінний.	10,6 %	29,1 %
2) Добрий.	65,2 %	58,1 %
3) Задовільний.	21,2 %	11,6 %
4) Незадовільний.	3 %	1,2 %

Це говорить про низький рівень здоров'я студентів вже на молодших курсах та обумовлює доцільність прийняття необхідних першочергових заходів.

За експрес-оцінкою Г.Л. Апанасенко 41,2 % студентів I та II курсів мають низький рівень здоров'я; 23,8 % студентів – рівень здоров'я нижче середнього; 29,8 % – середній. Лише у 5,2 % студентів рівень здоров'я вищий за середній та високий. Крім того, 65,0 % студентів молодших курсів, рівень здоров'я яких низький та нижче середнього вже мають хронічні захворювання, тому потребують особливої уваги.

На основі багаторічного опитування студентів викладачами кафедри фізичної культури та спорту було з'ясовано, що мотивація до занять фізичною культурою дівчат і хлопців декілька різниться між собою. Якщо у дівчат по рейтингу найвагоміших мотивів першим був мотив збереження здоров'я – 41,6 %, то у хлопців - формування гарної статури – 29,6 %..

Кожен студент буде самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю тоді, коли у нього сформована позитивна позиція до фізичної культури. Саме мотивація є тією внутрішньою силою, енергією, паливом, яка допомагає рухатися вперед та досягати перед собою поставлених цілей.

Першим кроком до формування позитивної мотивації студентів та отримання зворотного зв'язку стало впровадження в навчальний процес розробленого викладачами кафедри фізичної культури та спорту «Паспорту здоров'я студента». Він потрібен для систематизації, узагальнення та аналізу динаміки показників розвитку фізичних якостей, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів та внесення коректив в тренувальну програму. Викладачам це дозволяє легко комбінувати і аналізувати різноманітну інформацію. «Паспорт» заповнюється студентом на першому курсі на початку

навчального року та розрахований на весь період навчання. Наприкінці кожного семестру та наприкінці навчального року студент здає «Паспорт» викладачеві для перевірки інформації про антропометричні, морфологічні дані, результати виконаних тестів. В «Паспорт» були включені такі антропометричні та морфологічні показники, як: зріст тіла; вага тіла; ваго-ростовий індекс Кетле; обхват грудної клітини, який вимірювали в трьох станах: при максимальному вдиху, в період паузи й при максимальному видиху; частота сердечних скорочень; артеріальний тиск; об'єм біцепсу у стані спокою та у напрузі, об'єм правого та лівого стегна, правої та лівої гомілки, а також результат проби Руф'є, Штанге (затримання дихання на вдиху) та Генчі (затримання дихання на видиху).

Також для розширення контролю за фізичною підготовленістю студентів додано тестування: стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед з положення сидячи, шість змішаних упорів, стрибки на скакалці за 1 хв., біг 100 м та 3000 м, а також човниковий біг.

У студентів з'явилася можливість щомісяця самостійно або за допомогою викладача тестувати свої фізичні якості та фіксувати особисті результати для контролю за зміною показників своєї фізичної підготовленості. Інформація аналізувалася та обговорювалася в індивідуальних бесідах з викладачем для виявлення причин, що заважають поліпшенню фізичної підготовленості.

Використання «Паспорту здоров'я студента» у навчальному процесі з дисципліни «Фізичне виховання» виявило позитивну динаміку показників фізичної підготовленості у студентів I та II курсів.

З метою підвищення ефективності фізичної діяльності актуальним стало вирішення пріоритетності вибору форм занять фізичними вправами в ОНАХТ. Значний інтерес студенти проявляють до спеціалізованих занять з обраного виду спорту. Так, хлопці із задоволенням виконують силові вправи, а дівчата займаються вправами з фітнесу (аеробіки, скульптури тіла, пілатесу, фітболу та стретчингу).

Достатньо високий рівень фізичної активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, участь у запланованих спортивно-масових заходах формують активний позанавчальний інтерес студентів до занять фізичними вправами.

Але, заняття фізичною культурою і спортом в різних формах ще недостатньо впроваджуються в повсякденний побут студентів. Середні витрати часу на фізичну культуру і спорт в структурі дозвілля у

більшості студентів не перевищують 5-7%. Більш високі показники спостерігаються, як правило, на I-II курсах, а на старших знижуються.

Поняття «спортивне дозвілля» пропагується в сучасному суспільстві як «корисна для фізичного та морального здоров'я розвага», «джерело задоволення та радості». Спортивні зайняття на дозвіллі спрямовані на задоволення потреб людини у вільному виборі видів такої діяльності, в активному відпочинку, у прагненні до фізичного удосконалення та зміцнення власного здоров'я, у пошуку середовища для спілкування.

Те, що фізична активність на дозвіллі суттєво впливає на стан здоров'я студентів підтвердили останні дослідження, проведені викладачами кафедри у 2020 році на базі філії кафедри фізичної культури та спорту «Екстрим» у Закарпатті під час зимового відпочинку студентів.

Мета цього дослідження полягала у визначенні впливу свіжого повітря, низьких температур та фізичних навантажень в умовах високогір'я на функціональний стан студентського організму.

Для відпочиваючих була розроблена спеціальна програма, яка включала в себе таку щоденну фізичну активність: ранкову гімнастику, пішіходні походи в гори та піші прогулянки від 3 до 14 км, заняття протягом дня: катання на лижах, сноубордах та санчатах, йога, н/теніс, відвідування дискотеки і обов'язково – загартування (відвідування сауни). Для здійснення наукового дослідження заздалегідь були розроблені та підготовані особові картки на кожного учасника експерименту.

Картка вміщала дані про вік, стать, вагу, зріст, частоту серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, а також результати модернізованої проби Ромберга (тест для оцінки статичної координації), Штанге (функціональна проба з затримкою дихання під час вдиху, для оцінки дихальної функції), Генчі (функціональна проба з затримкою дихання під час видиху, яка застосовується для аналізу системи зовнішнього дихання, а також для визначення стійкості організму до гіпоксії) та показник фактичної життєвої ємкості легень (ЖЄЛ). Крім того, фіксувалась пройдена відстань та загальна рухова активність студентів за день. Рівень фізичного здоров'я студентів визначався за експрес-методикою Г.Л. Апанасенко.

У дослідженні прийняли участь студенти віком 17-19 років (з них 19 дівчат і 22 хлопця). Контроль функціонального стану студентів був проведений викладачами кафедри та лікарем в перший і в останній день заїзду.

Аналіз результатів дослідження показав, що рівень функціонального стану студентів за час відпочинку суттєво

покращився (табл.2).

Таблиця 2 – Зрушення у результатах показників студентів під час дослідження

№ п/п	Найменування показника, проби	Результат (середня величина)		
		На початку дослідження	Наприкінці дослідження	Зрушення у %
1	ЧСС, уд/хв	86,46	80,31	7,11
2	Проба Ромберга,	14,87	15,57	4,49
3	Проба Штанге, с	48	53	9,43
4	Проба Генчі, с	39	42	7,14

Ми бачимо суттєве покращення середнього арифметичного значення показника ЧСС у студентів з 86,46 уд/хв. до 80,31 уд/хв, що відповідає 7,11 %.

Результати статичної рівноваги з закритими очима (модернізованої проби Ромберга) у студентів на початку експерименту мали значення 14,87 с, а наприкінці - 15,57 с, що на 4,49 % краще ніж на початку. Це означає, що у випробовуваних не тільки покращився емоційний стан, а й стали поліпшуватися показники вестибулярного апарату, в тому числі здатність утримувати рівновагу. Зміцнення м'язів, сухожилів, суглобів в результаті фізичної активності також поліпшили координаційні здібності.

Результат проби Штанге покращився за час дослідження на 9,43% з 48с до 53с. На 7,14 % поліпшився також результат проби Генчі (з 39 с на початку дослідження до 42 с наприкінці). Такі зміни зазвичай спостерігаються при підвищенні тренуваності апарату зовнішнього дихання, його стійкості до гіпоксії, що найбільш часто реєструється у людей, які систематично займаються фізичною культурою і спортом.

Результати відновлення ЧСС до вихідних значень після дозованого навантаження (20 присідань за 30 секунд) за часовим проміжками представлено в таблиці 3.

Результати дослідження свідчать, що у юнаків процеси відновлення протікають швидше, аніж у дівчат. Загалом, високий і вище середнього рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи обстежуваних студентів за час експерименту збільшився на 4,9%.

Реалізовані під час експерименту обсяг і режим рухової активності сприяли формуванню у студентів позитивної мотивації до активної рухової діяльності, що у свою чергу мало значний вплив на рівень індивідуального здоров'я тих, хто займався.

Таблиця 3 – Відновлення ЧСС під час проведення проби Мартіне-Кушелевського

Часові проміжки відновлення	Юнаки (n=22)				Дівчата (n=19)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	n	%	n	%	n	%	n	%
До 59 с.	2	9,09	2	9,09	1	5,26	1	5,26
Від 1 до 1 хв. 30 с.	3	13,64	5	22,73	2	10,53	2	10,53
Від 1 хв. 30 с. до 2 хв.	9	40,91	10	45,45	3	15,79	4	21,05
Від 2 хв. до 3хв.	5	22,73	3	13,64	7	36,84	9	47,37
Більше 3 хв.	3	13,64	2	9,09	6	31,58	3	15,79

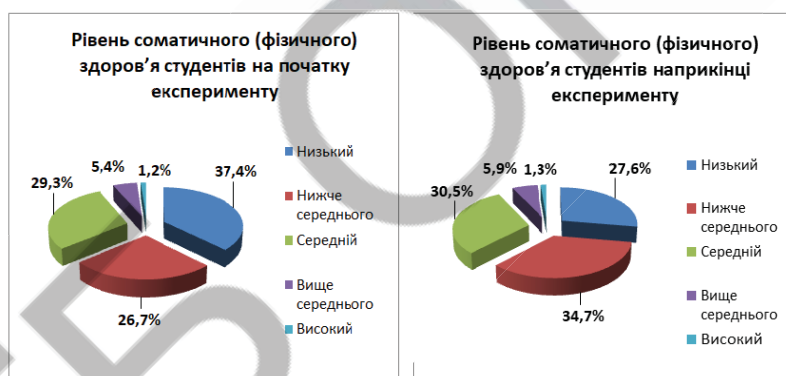


Рис. 1 – Рухова активність під час відпочинку позитивно вплинула на рівень фізичного здоров'я студентів (за експрес-оцінкою Г.Л.Апанасенко)

Висновки: У статті проаналізоване анкетування щодо самооцінки стану здоров'я та результати дослідження рівня фізичного здоров'я студентів ОНАХТ; з'ясована мотивація до занять фізичною культурою; наведене поняття дозвілля студентів; проаналізовані результати експерименту, проведеного під час відпочинку студентів.

Виявлено, що для підтримки і зміцнення здоров'я студентів в режимі дня необхідно включити різноманітні форми фізичної активності: ранкову гігієнічну гімнастику, спортивно-оздоровчі

заходи, активний відпочинок на свіжому повітрі, дихальні вправи, вправи на розвиток м'язів ніг, тулуба, рук. Обов'язковий характер використання природних (сонце, повітря, вода) і гігієнічних (гігієна навчання, відпочинку, особистої гігієни) чинників. Не менш важливими є правильне і раціональне харчування, сон, регулярна зміна розумових і фізичних навантажень.

Дослідженням доведено, що виявлення пріоритетів студентів щодо різних складових фізичного виховання, використання «Паспорту здоров'я», проведення академічних занять за «уподобаннями», активний відпочинок під час канікул у високогір'ї є дієвими засобами мотивації студентів до занять фізичними вправами. Під час активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає на культурні та соціальні чинники, що взаємодіють з біологічними запитами особи.

Наукові керівники – канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент Халайджі С.В.,
канд. техн. наук, доцент Сергеева Т.П.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ!

**Брюшков К.Ю., студент I курсу факультету НТТгаІМ
Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса**

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Сюди входять всі сфери людського існування: починаючи з харчування і закінчуючи емоційним настроєм. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на повну зміну колишніх звичок, що стосуються їжі, режиму фізичної активності та відпочинку. Тим часом сьогодні ЗСЖ в моді, і дотримання його принципів – предмет гордості вольових і цілеспрямованих людей.

На сьогоднішній день у молоді складається таке враження, що піклуватися про власне здоров'я та відмовлятися від згубних звичок –

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
BUILDING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT ENVIRONMENT BY VOLUNTARY ACTIVITIES Vojtech Bartoska.....	4
ШКІЛЬНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ПОГІРШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ Апенько Д.В.....	6
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ОНАХТ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ Бойцова М.П.....	7
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ! Брюшков К.Ю.....	14
ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Величко О.М.	16
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ Гріщенко А.В.....	19
ЩОДО ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ Кобзева І.М.....	21
ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крилов Н.Г., Баріна Л.Д.....	24
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СІЛЬСЬКОЇ МОЛОДІ Куліш І. М.....	26