

**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

розвиток дихальних органів робить людину більш енергійною, що благотворно впливає на здоров'я.

Сприятливий вплив на здоров'я гравця супроводжується розвитком стійкої психіки і волевого характеру спортсмена. Командна гра покращує ініціативність і комунікабельність особистості, розвиває тактику дій на шляху до мети, а динамічний процес змагання мотивує до пошуку креативних рішень у важких ситуаціях.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, насамперед, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання.

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

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СОЦІАЛЬНО-ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО**

**Нікіфорова Є. С., студентка III курсу факультету ІТХ і РГБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

На думку фахівців, навчально-виховний процес у вищій школі повинен включати в себе кілька напрямків організаційно-педагогічної діяльності з формування цінностей ведення здорового способу життя у студентів.

*Перший напрям* включає в себе створення оптимальних умов внутрішньої культури ЗВО (гуманізм, сприятливий психологічний клімат, активна творчість), через спільну діяльність і спілкування викладачів і студентів в освітньому процесі. Велику роль у цьому належить роботі кафедр загальногуманітарного профілю.

*Другий напрям* передбачає забезпечення ряду соціально-педагогічних умов (установок, потреб і т. д.), що сприяють активному саморозвитку і самовихованню студентів через механізми рефлексії, самопізнання і т. д. Процес формування орієнтації студентів на цінності ЗСЖ розглядається фахівцями як процес цілеспрямованого впливу на особистість студентів з метою формування у них стійких мотиваційно-ціннісних, психологічних, емоційних і інших установок, головною цінністю яких є ідея самооздоровлення людини.

Виховання культурних цінностей ведення здорового способу життя у суб'єктів освітнього процесу у вищій школі досягається методом формування у студентів певних життєвих цінностей. Підвищення процесу ефективності формування цінностей ЗСЖ у студентів в процесі навчання можливо при виконанні наступних умов:

- формування у студентів життєвих цінностей і мотиваційних установок, спрямованих на ведення молодими людьми здорового способу життя і якісного зміцнення свого фізичного здоров'я, за допомогою заходів моніторингу стану здоров'я, використання доступних фізкультурно-оздоровчих засобів, освітніх заходів і засобів соціальної підтримки молодих людей;

- формування у студентів певного комплексу теоретичних знань і практичних навичок ведення здорового способу життя на базі закладів вищої освіти, за допомогою використання освітніх, фізкультурно-спортивних заходів та засобів соціальної підтримки студентів;

- введення в навчально-виховний процес закладів вищої освіти спеціалізованого курсу з навчання студентів навичкам ведення здорового способу життя за рахунок використання в освітніх установах різних соціально-молодіжних проєктів.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - являє собою повсякденний спосіб життя людини, спрямований на зміцнення психофізичного здоров'я і профілактику хвороб. ЗСЖ повинен включати в себе повноцінне і збалансоване харчування, повсякденну гігієну, оптимальну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок і сприятливий емоційно-психологічний стан в побуті і трудовій діяльності. Таким чином, проблеми зі здоров'ям у сучасних молодих людей - це, перш за все, проблеми, пов'язані з неякісним перетворенням повсякденного способу життя в ЗСЖ.

Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, також як і професійне становлення, є одними з найбільш важливих умов успішної діяльності будь-якого закладу вищої освіти. Відомо, що формування ціннісних установок у молодих людей відбувається як під час навчально-виховного процесу, так і в процесі набуття особистого позитивного досвіду ведення здорового способу життя.

Проблематика формування цінностей ЗСЖ серед сучасної молоді пильно вивчається сьогодні багатьма вченими. Фахівці виявили цілий ряд проблем, що обмежують можливості успішної діяльності для залучення студентів до цінностей ЗСЖ. В існуючій практиці фізичного виховання студентів домінує лише розвиток фізичних якостей молодих людей, а питанням формування ціннісного ставлення

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

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