

**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
3-41

*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

ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

**Шахова М.Ю., студентка III курсу факультету ТВ та ТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Актуальною проблемою системи фізичного виховання закладів вищої освіти є масове залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою. Водночас, сьогодні, наша держава не достатньо приділяє уваги розвитку масового фізкультурного руху. Покоління студентів, яке сформувалося в нинішній час, відрізняється низьким рівнем здоров'я і фізичної підготовленості. З кожним роком зростає число студентів, що займаються в підготовчих і спеціальних медичних групах. Здорових і практично здорових студентів стає все менше. Це зумовлено, насамперед, способом життя сучасної молоді.

У цьому контексті формування здорового способу життя і культури дозвілля студентської молоді має стати однією з важливих сфер діяльності закладів вищої освіти.

Попри те, що останнім часом різко активізувався інтерес до різних видів спортивно-орієнтованої діяльності, зростає потреба молоді до активних форм відпочинку, в сучасній науково-методичній літературі недостатньо висвітлене питання організації спортивно-масової роботи як інструмента формування ціннісного відношення студентів до здорового способу життя. У зв'язку з цим, метою цієї статті є дослідження можливостей спортивно-масової роботи як інструменту виховання в студентів ОНАХТ валеологічних цінностей.

Результати дослідження. Нашими дослідженнями встановлено, що участь молоді в різних видах спортивно-орієнтованої діяльності активізувалася, що стимулює розвиток не лише традиційних, але й нових видів спорту, які за своїм змістом найбільше відповідають тим цілям, які студенти зазвичай ставлять, займаючись фізкультурною діяльністю. Доведено, що в студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається підвищення життєвого тону. Вони переважно товариські, володіють більш високою емоційною стійкістю, енергією та оптимізмом. Серед таких студентів більше наполегливих та рішучих, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів властиве почуття обов'язку, сумлінності, зібраності. Вони успішно

взаємодіють в роботі, що потребує наполегливості та зібраності, серед них частіше зустрічаються лідери.

Аналізуючи наукову літературу, виявили, що сьогодні не існує однозначного тлумачення поняття «спортивно-масова» робота. Зокрема, О. В. Салівон зауважує, що систему спортивно-масової роботи утворює масова фізкультурна діяльність людей у межах процесу фізичного виховання і самовиховання для загального фізичного розвитку і оздоровлення, вдосконалення рухових можливостей, поліпшення статури й постави, а також занять для розвитку фізичної рекреації. У визначенні, запропонованому вченим, основний акцент робиться на «фізкультурних» аспектах спортивно-масової роботи, ігнорується при цьому її загальна соціально-профілактична спрямованість.

Враховуючи, що спортивно-масова робота є однією зі складових компонентів формування фізичної культури студентської молоді, пропаганди і прищеплення навичок здорового способу життя автор доводить, що спортивно-масова робота - це активне проведення масових спортивних заходів задля поліпшення фізичної підготовленості студентів, виявлення сильніших спортсменів та залучення їх до різного роду змагань і успішних виступів у змаганнях різного рангу.

На нашу думку, спортивно-масову роботу необхідно визначати як спеціально організований процес планування та організації спортивно-масових заходів, спрямований на залучення студентської молоді в фізкультурну діяльність та формування у них ціннісної установки на здоровий спосіб життя, розвиток фізичних якостей і психолого-емоційної стійкості. Таке визначення дає можливість розглядати спортивно-масову роботу як керовану педагогічну систему фізичного і фізкультурного виховання, а з іншого боку максимально розширити персональне поле учасників спортивно-масової роботи з урахуванням не лише факторів фізичного розвитку, але й факторів психолого-емоційного розвитку особистості.

Розглядаючи проблему взаємозв'язку між спортивно-масовою роботою і формуванням у студентів ціннісної установки на здоровий спосіб життя, необхідно зазначити, що сама ця цінність перебуває в полі взаємодії з цінностями фізичної культури. Вважаємо, що студент, усвідомивши, що фізична культура є для нього певною цінністю прагне зберегти її, що стає неможливим поза ціннісним відношенням до здорового способу життя, який є інструментом, що забезпечує можливість занять фізичною культурою.

У цьому контексті наголосимо, що за даними наших спостережень формування у студентів ОНАХТ ціннісного ставлення

до здорового способу життя стикається із рядом суттєвих перешкод, до яких належить:

- впевненість у тому, що власне здоров'я є даністю, яка не потребує розвитку, лінощі, слабкий волевий потенціал, байдужість;
- надмірне намагання сконцентрувати основні зусилля на процесі навчання, а фізична культура розглядається як елемент, що додатково ускладнює навчання;
- низький рівень обізнаності щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на здоров'я;
- відсутність належного рівня мотивації до занять фізичною культурою, що є наслідком недостатнього інформування про роль спортивно-масової роботи.

Проведене нами опитування студентів I-II курсів щодо їх ставлення до різних форм та видів занять з фізичного виховання засвідчило, що лише 23,8 % студентів відвідували спортивні секції. Водночас виявлено, що 64,6 % респондентів, що не займаються спортом, хотіли б відвідувати які-небудь фізкультурно-оздоровчі заняття.

Особистісний рівень освоєння цінностей фізичної культури визначається знаннями людини у галузі фізичного вдосконалення, руховими вміннями та навичками, здатністю до самоорганізації здорового способу життя, соціально-психологічними установками, орієнтацією на заняття фізкультурно-спортивною діяльністю. Особливе значення для особистості має освоєння мобілізаційних цінностей фізичної культури. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, коли їй особливо потрібні високорозвинені рухові якості і здібності. Фізкультурно-спортивна діяльність сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, вимагає термінової мобілізації функціональних сил людини.

Мобілізаційні цінності фізичної культури мають валеологічну спрямованість: самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища, потреба в постійному удосконаленні особистих фізичних кондицій.

До цінностей фізичної культури належать накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування його статури, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості. Саме фізичне виховання, як частина спортивно масової роботи має стати її важливою складовою, а формування у студентів ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя визначає її провідну роль у процесі валеологічного виховання студентів.

Водночас, сама спортивно-масова робота має більш широкі цілі ніж фізичне виховання - це виховання особистості через культуру за допомогою усвідомлення ціннісного потенціалу фізичної культури і власного здоров'я. Тобто ми розглядаємо спортивно-масову роботу, насамперед, як педагогічний процес спрямований на формування фізичної культури особистості і переконаності у необхідності розглядати здоров'я як безумовну цінність через різні форми діяльності.

Як інструмент спортивно-масової роботи, що дозволяє залучати широкі маси студентської молоді в фізкультурну та культурно-оздоровчу діяльність, ми розглядаємо спортивно-масові заходи. При цьому технологічною підставою спортивно-масової роботи виступають пріоритет емоційного аспекту фізкультурно-спортивних занять, ефект задоволення і успіху. Ми вважаємо, що формування у студентів ОНАХТ установок на здоровий спосіб життя може бути реалізоване через такі напрями спортивно-масової роботи:

- урізноманітнення фізкультурно-масових заходів спортивної та фізкультурної спрямованості та форм спортивних змагань;
- організація і проведення зустрічей з видатними спортсменами, демонстрація особливостей кожного виду спорту та безмежних можливостей людини, що сприятиме формуванню інтересу до спортивної діяльності;
- створення гуртків спортивної орієнтації, що дасть можливість долучитися до фізкультурного руху всім бажаючим.

Студенти, залучені до спортивно-масової роботи в ОНАХТ, беруть участь у змаганнях різних рівнів (студентська спартакіада ОНАХТ, туристичний перехід по Трасі здоров'я, легкоатлетична естафета, футбольний марафон і т.д.). Багатоступеневість внутрішньої системи змагань дає студентам змогу брати участь у змаганнях 10-15 разів протягом навчального року. Такій активності сприяє правильно укладений календар спортивно-масових заходів, добір доступних видів спорту та участь у них студентів із різним рівнем загальнофізичної підготовки.

Досить важливими є заохочувальні заходи під час підготовки та проведення обласних спортивних ігор закладів вищої освіти III-IV р.а. Ретельна підготовка учасників і місця змагань, урочисте їх відкриття та підбиття підсумків, вчасне висвітлення результатів в засобах масової інформації (на сайтах академії, газеті «Технолог») - усе це підвищує інтерес до фізичної культури та спорту.

Отже, в умовах закладу вищої освіти, масові фізкультурно-спортивні заходи сприятимуть вирішенню широкого кола завдань

фізичного виховання, розвитку студентського спорту та впровадженню здорового способу життя. Окрім цього, вони є методом залучення студентів, аспірантів, викладачів і співробітників до фізичної культури і спорту, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, виховання корисних рухових навичок і умінь, стимулювання інтересу до подальших занять фізичними вправами і спортом, вирішуючи тим самим проблему формування валеологічних цінностей у студентів.

Висновки. Враховуючи, що сучасна вища освіта трансформується на вимогах створення умов для соціального розвитку майбутнього фахівця, підготовки його до сучасних реалій життя та професійної діяльності, спортивно-масова робота виступає як інструмент виховання у студентів валеологічних цінностей.

Результатом освоєння валеологічних цінностей фізичної культури є самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища. Будучи підсистемою цілісного освітнього процесу, фізичне виховання також орієнтоване на виконання сучасного замовлення суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя і переносити значні фізичні, психічні та інтелектуальні навантаження.

Формування у студентів інтересу до здорового способу життя і ставлення до здоров'я як найважливішої цінності сьогодні є основними завданнями кафедри фізичної культури та спорту ОНАХТ.

Науковий керівник – старший
викладач Сергєєва Т.П.

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО

**Шевченко Д.С., студент III курсу факультету НГ та Е
Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса**

Одним з ефективних шляхів покращення процесу з фізичного виховання у ЗВО є впровадження фітнес-технологій. Широкий вибір їх напрямків і видів дозволяє не тільки оновити зміст фізичного виховання, але й мотивувати студентів до здорового способу життя.

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРОКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОПТИМАЛЬНОСТІ ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СТАТИЧНОГО ТА ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПІВ Філоненко О.В.....	47
ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ Шахова М.Ю.....	49
ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Шевченко Д.С.....	53
СУЧАСНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ Шевчук А.В.....	56
СПОРТИВНЕ ТЕЛЕРАДІОМОВЛЕННЯ ТА АВТОРСЬКІ ПРАВА. Шершун О.О., Титуренко Ж.А., Ткач Д.М.....	57
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Штепенко А.Ю.....	59
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	62
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ Ведерникова П.П.....	63
НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ Воронцова О.....	65
ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА Глущенко В.І.....	67
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ Гончар Ю.М.....	68

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ХІІ 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

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