

**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

визначити активно-позитивне ставлення до фізичної культури, сформувати потребу в повсякденних заняттях фізичними вправами, націлену на здоровий спосіб життя і фізичну досконалість [2].

Список використаних джерел

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту // Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. - 52с.

2. Непша О.В., Суханова Г.П., Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р.

Науковий керівник – канд.пед.наук,
доцент Старікова Л.П.

МОТИВАЦІЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

**Давидова Ю.В., Кірко О.М. студенти IV курсу
СВО «Бакалавр» факультету ЕБіК
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Здоровий фізичний стан людини – це основа його щасливого життя. Отримати освітні послуги віддалено, не бачити колег, не мати можливостей отримати пояснення віч на віч на питання дисциплін освітнього процесу – ще три роки тому здобувачі ЗВО не могли й уявити таких ситуацій у своїй навчально-виховній сфері. Але виклики світового масштабу внесли несподівані корективи і змусили всіх терміново опановувати цифрові інструменти й нові педагогічні підходи та методики. Водночас екранні медіа, які сприяють сидячому життю, стали центральними у повсякденному житті.

Онлайн освіта вже стала оперативно-адаптивною та таким же повноправним форматом, як і офлайн. Вже третій рік поспіль економічні, політичні та соціальні зміни у світовому просторі спричиняють нові реформування у сфері надання освітніх послуг та постановили нові вимоги та завдання до викладання і навчання. Так, вже третій рік поспіль здобувачі освіти отримують фахові знання за

допомогою цифрових засобів, різних програм інформаційно-комунікаційного забезпечення. Слід відмітити, що рівень комп'ютеризації та розвиток комунікаційних технологій дозволяють реалізовувати електронне навчання студентів у рамках дистанційного навчання. Одним з недоліків дистанційного навчання є малорухливість, викликана постійною роботою за комп'ютером. Незважаючи на чіткі докази потенційних переваг, отриманих від фізичної активності, молодь часто не досягають рекомендованих 60 хвилин щоденної фізичної активності.

Тому питання забезпечення фізичної активності під час онлайн занять залишається актуальним. Фізична активність корисна для здоров'я та розвитку молоді. Щоб забезпечити користь для здоров'я та розвитку, рекомендується, щоб молодь принаймні 60 хвилин на день брала участь у різноманітних приємних, відповідних для розвитку фізичних навантажень від помірних до інтенсивних. І тут, слід відзначити про можливість використання відео занять фізичних вправ тренерів.

Таким чином, слід звернути увагу, що з різноманітними можливостями віртуального навчання виросли й вимоги до якості дистанційної освіти. І тут без мотивації, як одного з інструментів забезпечення якісної освіти та здорового фізичного стану, не обійтись. У дистанційному навчанні вона відіграє вирішальну роль.

Дослідження свідчать, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої вікові особливості. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру на 2 роки раніше, ніж хлопці. У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я [1].

Аналізуючи проблему формування фізичної культури особистості, необхідно визначити мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості, направити її пізнавальну і практичну діяльність, визначити активно-позитивне ставлення до фізичної культури, сформувати потребу в повсякденних заняттях фізичними вправами, націлену на здоровий спосіб життя і фізичну досконалість [2].

Науковий керівник – канд. екон. наук,
доцент Маркова Т.Д.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
ЧИННИКИ ТА СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Безух М. А.	4
ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ ЯК НОВІТНЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ Бойцова М.П.	5
ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ТЕСТОМ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ Бреус І.В.	7
ПРАВОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗА НАДАННЯМ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ УКРАЇНЦЯМ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ Буря А.О.	9
ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ Гончаренко М.М.	11
МОТИВАЦІЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ Давидова Ю.В., Кіртюк О.М.	13
АДАПТАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я Деміс Н.Р.	15
ЦІННІСНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ Дубровіна Ю.О.	16
СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Ковбасюк К. С.	17
ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я Косевич А.О.	19