

**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

Таким чином, визначення особливостей життєдіяльності студентської молоді в контексті їх рухової активності сприяє раціональному розподілу навчального часу, ефективному надбанню нових знань і навичок, а також вмінню їх практично застосовувати.

Наукові керівники – канд. техн. наук, доцент Ломовцев Б.А.,
канд. пед. наук, доцент Яготін Р.С.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ІДЕЇ ВАЛЬДОРФСЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ

**Лупаренко С.Є., доктор педагогічних наук,
професор кафедри освітології на інноваційній педагогіки
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, м. Харків**

Вальдорфська педагогіка, відома у світі вже понад 100 років, вбачає одним зі своїх завдань розвиток здорової особистості (фізично, психічно, духовно, соціально). З цією метою освітній процес будується з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей дітей та має спрямованість на їхній цілісний розвиток.

Основні положення здоров'язбереження у вальдорфській школі:

- організм людини реагує на її думки і почуття, а також дії;
- якщо дитина відчуває любов, це позитивно впливає на неї. Якщо доросла людина (учитель, батьки) щось робить із радістю, дитина це відчуває. Діти відчувають не лише думки, але і почуття дорослих;
- усе, що роблять дорослі, має вплив на дитину поряд;
- дорослі (педагоги, батьки) не повинні підривати довіру дитини, яка їм безмежно довіряє;
- здоров'я – це розумне чергування між тим, що треба виносити назовні («ввидих»), і тим, що людина поглинає в себе («вдих»);
- все зберігати в собі – це погана для здоров'я звичка. Інша крайність – завжди всім про все розповідати;
- згадування – важливий терапевтичний аспект, тому в освітньому процесі вальдорфської школи приділяють увагу процесу «забування-згадування».

Спрямованість на розвиток здорової особистості здійснюється на всіх ланках вальдорфської освіти і виявляється у відборі навчального матеріалу, який відповідає індивідуальним і віковим

особливостям дитини (зміст освіти) та особливій організації освітнього процесу (форми на методи навчання і виховання).

Так, з метою різнобічного і здорового розвитку дитини у навчальних планах вальдорфських шкіл наявний широкий спектр предметів естетично-прикладного циклу (малювання, живопис, ліплення, музика, рукоділля), дисциплін (малювання форм, евритмія, побутознавство). У вальдорфській школі приділяється увага рівномірному впливу на мислення, почуття і волю дитини, що досягається, зокрема, однаковою кількістю годин на вивчення навчальних предметів когнітивного, естетичного і практичного циклів, а також підбором завдань, що активізують інтелектуальну, естетичну і практичну діяльність дитини на кожному уроці.

Навчальні програми вальдорфських шкіл передбачають інтегрування шкільних дисциплін та органічне залучення художньо-практичного компонента у вивчення академічних предметів. Окрім того, навчальний матеріал чітко відповідає рівню розвитку свідомості дітей і спрямовується на подолання вікових криз особистості.

Ритмічна організація навчання – основна форма організації освітнього процесу у вальдорфській школі. Вона передбачає планування уроків, розподіл занять і завдань протягом навчального дня, тижня, місяця, року з урахуванням природних зсобиологічних ритмів (запам'ятовування й забування, чергування здатності дитини до зосередження і потреби в діяльності), що забезпечує гігієнічно-раціональну організацію освітнього процесу, економічну спрямованість використання фізичних і психічних сил дитини.

Методи навчання у вальдорфській школі (художньо-образне викладання, активно-практичні проекти, використання диференційованих вправ із дітьми різних темпераментів) теж мають здоров'язберігаючу спрямованість. Так, художньо-образне викладання дозволяє уникнути надмірної інтелектуалізації навчання й активізувати дитину завдяки впливу на її емоції та фантазію. Активно-практичні проекти надають можливість дітям випробувати себе в різних видах діяльності і передбачають виконання спільних або індивідуальних проектів. Використання диференційованих вправ з урахуванням темпераментів дітей спрямовується на їх гармонізацію і передбачає підбір індивідуальних завдань (учитель підбирає вправи, історії, вірші для дітей з різними типами темпераменту. Наприклад, на уроках математики учитель враховує той факт, що кожна дія близька певному типу темпераменту: додавання – флегматику, віднімання – меланхоліку, множення – холерику, ділення – сангвініку). Окрім того, якісне оцінювання досягнень результатів навчально-пізнавальної діяльності дітей (характеристика у кінці «епохи» і семестру, індивідуалізований вірш для кожної дитини наприкінці навчального

року) передбачає перенесення акцентів зі звичайного оцінювання на самоконтроль і позбавляє дітей дидактогенних страхів та стресів.

Також слід відзначити естетично-здоровий освітній простір вальдорфських шкіл: архітектоніка школи базується на природних формах; інтер'єр класних кімнат оформлюється відповідно до потреб дітей; в освітньому процесі використовуються природні навчальні матеріали; технічні засоби навчання та мультимедіа використовуються обмежено, аби запобігти їх руйнівному впливу на здоров'я дитини. Окрім того, у вальдорфських школах значну увагу приділяють формуванню сприятливого душевно-духовного оточення (взаємини поваги, довіри й соціального партнерства, завдяки чому діти з радістю ходять до школи).

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

**Мезенцева М.А., студентка ІV курсу факультету ММ та ПА
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Сучасна молодь України має достатньо низький рівень знань стосовно фізичної культури та спорту. Крім того, студенти мало (особливо в останні два роки) займаються фізичними вправами, що значно знижує розвиток їх фізичних якостей. А це, в свою чергу, негативно впливає на їхній стан здоров'я і працездатність, що обумовлює неготовність до ефективної праці на підприємствах України в майбутньому. Тому фізична культура має особливу функцію з виховання гармонійно розвиненої особистості, а саме – всебічно впливати на баланс розумових і рухових здібностей молодшої людини.

З літературних джерел відомо, що систематичне виконання фізичних вправ з правильно вибраним дозуванням і оптимально розрахованим навантаженням є запорукою покращення соматичного здоров'я молодшої людини, а також розвитку її основних фізичних якостей, необхідних в успішній майбутній життєдіяльності. Зазвичай таке навантаження може розрахувати або викладач фізичної культури, або тренер з обраного виду спорту. Але не завжди, особливо в теперішній складний час молода людина може дозволити собі відвідувати спортивні секції.

Тому **завдання** нашої статті надати основні рекомендації з планування свого навантаження та самоконтролю при самостійних заняттях спортом у вільний час. Для цього необхідно спочатку надати правильну ознаку терміну «фізичне навантаження». Використовуючи

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