

**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

ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ ЯК НОВІТНЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ

**Бойцова М.П., студентка IV курсу факультету КІП та К
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я студентської молоді, питання здорового способу життя в останні роки стає дуже актуальним.

Одним з рішень цієї проблеми може бути самоосвіта студентів, усвідомлення значущості збереження, підтримки та відновлення здоров'я, а також формування навичок здорового способу життя.

Науковцями доведено, що однією з причин різноманітних відхилень у стані здоров'я молоді є недостатня рухова активність, об'єм якої з кожним роком зменшується.

Використання у процесі фізичного виховання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій дає змогу студентам швидше усвідомити необхідність зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, а також сприяє формуванню мотивації та підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Основним засобом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізичні вправи й комплекси фізичних вправ, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток, підвищення рухової активності, функціональних можливостей організму, задоволення потреби в русі.

Ефективними в організації фізичного виховання студентської молоді є інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології аеробної спрямованості, зокрема:

– кросфіт – програма вправ на силу та витривалість, до складу якої переважно входять добірки аеробних вправ, гімнастики та важкої атлетики;

– роуп-скіпінг – стрибки через скакалку, комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією чи двома скакалками;

– аквафітнес – система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним властивостям, роль природного багатофункціонального тренажера;

– стретчинг – окремий напрям фітнесу, основні вправи в якому спрямовані на розтяжку м'язів і розвиток еластичності тіла;

– степ-аеробіка – це інтенсивна ритмічна гімнастика з використанням степ-платформи, яка імітує сходінку;

– памп-аеробіка – це заняття, на яких під енергійну музику виконуються силові вправи. Памп-аеробіка являє собою суміш бодібілдингу та аеробіки;

– слайд-аеробіка – один з варіантів силовой аеробіки, який поєднує в собі силові та аеробні навантаження;

– фітбол-аеробіка – це один з напрямків аеробіки, де еластичні м'ячі різної величини виступають в якості основного снаряда для виконання вправ;

– тераробіка – це танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовой гімнастикою та стретчингом.

В сучасних умовах спостерігається поява великої кількості інноваційних фітнес-технологій оздоровчої спрямованості, однією з яких є велнес. Велнес став світовим трендом розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій і набував шаленої популярності у країнах Європи і США. Нажаль, в Україні він поки мало розповсюджений.

Велнес – похідне від англійських слів «fitness» та «well-being», що перекладається як «добре самопочуття». Це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги, помірне і комфортне фізичне навантаження, здорове харчування, комплексний догляд за шкірою, хороший відпочинок, оптимізм і позитивне мислення. Одним з головних завдань велнесу є запобігання хворобам та їх профілактика, а також ознак старіння, як зовнішніх, так і внутрішніх. Велнес – це філософія благополуччя людини в усіх сферах її буття: соціальної, духовної і фізичної. Жити згідно з філософією велнес – це бути бадьорим і повним енергії незалежно від віку, оптимістичним, приділяти увагу зовнішньому вигляду свого тіла, принципам здорового харчування та фізичним навантаженням. Таке поєднання помірної фізичної активності, розслаблюючих процедур і здорового харчування дає оздоровчий ефект. Слідом за цим відбувається і відновлення душевної рівноваги.

До основних принципів філософії велнесу належать:

- психічна рівновага;
- збалансованість і регулярність харчування;
- систематична фізична та розумова активність;
- повноцінний і здоровий сон;
- соціальна активність.

Грамотно організована рухова активність і використання фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі виховання здобувачів вищої освіти позитивно впливають на психологічне і фізичне здоров'я молоді, на успішність професійної діяльності, формування творчої

особистості і стиль життя. Тому на сучасному етапі розвитку нашого суспільства дослідження, які присвячені пошуку стратегій психологічної та соціальної підтримки студентів, створення умов збереження фізичного, психічного і морального здоров'я студентської молоді, набувають безперечної актуальності та соціальної значущості.

Науковий керівник – старший викладач
кафедри ФК та С Сергєєва Т.П.

ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ТЕСТОМ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

**Бреус І.В., студентка V курсу медичного факультету №2
Донецький національний медичний університет,
м. Кропивницький**

В період ведення бойових дій змінюється психологічний стан кожної людини. Звичайно, рівень тривожності (РТ) буде залежати як від індивідуальних особливостей організму людини, так і від географічного місцезнаходження під час бойових дій.

Мета дослідження: дослідити рівень тривожності у студентів за допомогою теста Спілбергера-Ханіна.

Матеріали і методи: ми обстежили 20 студентів, для визначення рівня тривожності використовували тест Спілбергера-Ханіна. Цей тест є одним із методів оцінки психологічного рівня тривожності. Тест складається з 20 тверджень, що виявляють рівень ситуативної і реактивної тривожності і з 20 тверджень для визначення тривожності як диспозиції.

Результати дослідження: у дослідженні брали участь 20 студентів: 10 юнаків і 10 дівчат. Опитування проводилось наприкінці березня 2022 року. Показник рівня ситуативної (реактивної) тривожності розраховуємо за формулою:

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де \sum_1 – сума відмічених чисел за пунктами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

\sum_2 – сума відмічених чисел за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Отримані результати представлені в таблиці 1.

Якщо показник РТ не більше 30 – досліджуваній в цей момент має низький рівень тривожності. Коли ж показник РТ знаходиться в

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