

**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

Тому, перспективами подальших досліджень можуть стати розробка методологічних засад зниження та корекції тривоги, страху, агресії, фобії особистості студента у навчально-виховному процесі, формуванні здорового способу життя, враховуючи при цьому комплексний підхід щодо вибору адекватних віку та індивідуальним особливостям студентів психологічних профілактичних, корекційних, розвивальних технологій.

Список використаних джерел

1. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. – 616 с.
2. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан— М : МОДЭК, 2000. – 304 с. Захаров О. І. Як подолати страх у дітей. - М .: Просвіта, 1986. – 109 с.

Науковий керівник – канд.істор.наук,
доцент Черняк Г.А.

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

**Ломовцев С.П. студент III курсу факультету КІП та К
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

В умовах ринкової економіки і жорсткої конкуренції на ринку праці особливе значення набуває отримання якісних знань, навичок та досвіду. Сучасні фахівці — це люди, які можуть постійно підвищувати і вдосконалювати свій професійний рівень. Надбання нових знань і навичок, практично корисних і застосовуваних в епоху інформаційного суспільства значно розширює можливості самореалізації і сприяє професійному зростанню. Важливим аспектом на шляху тих, хто бажає само реалізуватися, є адекватне використання вільного від навчання часу, а саме визначення особливостей життєдіяльності в контексті їх рухової активності.

Людина, дотримуючись сталого та адекватного режиму життєдіяльності, краще адаптується до течії найважливіших фізіологічних процесів. У випадку, коли резерви адаптації починають вичерпуватися, людина починає відчувати дискомфорт, стомлюваність та хворобливість. При щоденному повторенні раціонального способу життя, досить швидко між фізіологічними процесами встановлюється

взаємозв'язок, закріплений ланцюгом умовних рефлексів. Завдяки цій фізіологічній властивості попередня діяльність є поштовхом до подальшої, умовно гартуючи організм. Успішне вирішення проблеми розподілу часу для студентів вимагає, насамперед, чіткого планування робочого дня, що сприяє підвищенню ефективності їх розумової праці. Формування організованого способу життя, дотримання постійного режиму у навчанні, відпочинку, харчуванні, сні і руховій активності постає пріоритетною задачею для студентської молоді.

Варто розглянути основні складові життєдіяльності студентів в контексті їх рухової активності, а саме: режим сну та харчування; гігієна тіла; відповідність спортивного одягу та взуття.

Сон – обов'язкова та найбільш повноцінна форма відпочинку людини. Звичайна норма сну для студентів – 8 годин на добу. Навчальну діяльність та напружену розумову активність доцільно припиняти за 1,5 години до відпочинку (сну), адже ігнорування такого правила може призводити до ускладненого засинання, пробудження серед ночі та навіть до млявості та поганого самопочуття після пробудження. Розрізняють сон глибокий та поверхневий. Найбільш ефективним є глибокий сон, для якого необхідним є усунення емоційного напруження перед сном, провітрювання приміщення та вживання їжі за 2–3 години до сну. Поширений розлад сну називають безсонням. Безсоння, викликане зайвим хвилюванням і тривожністю, називається ситуативним. Зазвичай воно минає зі зникненням занепокоєння. Причиною стійкого розладу сну може бути викликане безконтрольним вживанням різних лікарських засобів.

Харчування є одним із провідних характеристик здорового способу життя. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших чинників. Кожен студент має знати базові принципи раціонального харчування, а саме досягнення енергетичного балансу; встановлення правильного співвідношення між основними речовинами – білками, жирами, вуглеводами; збалансованість мінеральних речовин та вітамінів; ритмічність їжі. Важливим аспектом культури харчування є дотримання калорійності продуктів (2000–3000 ккал) та кратності харчування (3–4 рази) протягом доби. Систематичні порушення режиму харчування (їжа в сухом'ятку, рідкісні чи рясні, безладні прийоми їжі) погіршують обмін речовин та сприяють виникненню захворювань органів травлення, зокрема гастритів, холециститів та ін. При заняттях фізичними вправами приймати їжу слід за 2–2,5 годин до і через 30–40 хв після їх завершення. При руховій діяльності, пов'язаної з інтенсивним потовиділенням, слід збільшувати добову

норму споживання кухонної солі з 15 до 20–25 г. Корисно вживати мінеральну або злегка підсолену воду.

Знання правил та вимог особистої гігієни під час занять спортом є обов'язковим для кожної людини. Гігієна тіла передбачає особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція та ін. У повному обсязі такі функції виконуються тільки при здоровій і чистій шкірі, яка здатна до самоочищення. Після занять фізичними вправами доцільно приймати теплий чи контрастний душ.

До спортивного одягу пред'являються спеціальні вимоги, зумовлені характером занять і правилами змагань з видів спорту. Він повинен бути по можливості легким і не утрудняти рухів. Тому спортивний одяг виготовляється з еластичних бавовняних і вовняних тканин з високою повітропроникністю, що добре всмоктують піт і сприяють його швидкому випаровуванню. Спортивний одяг з синтетичних тканин рекомендується застосовувати лише для захисту від вітру, дощу, снігу та ін. Такий одяг доцільно використовувати тільки під час спеціальних занять і змагань. Взуття під час занять має бути легким, еластичним, добре вентильованим, а також забезпечувати правильне положення стопи. Сучасні синтетичні матеріали не поступаються своїми характеристиками натуральній шкірі, а у відношенні ціни і практичності набагато випереджають. За своїм призначенням спортивне взуття розділяють на прогулянкове, бігове, туристичне, атлетичне та ін.

У повсякденній життєдіяльності людини рухова активність це систематичне використання відповідних статі, віку та стану здоров'я регулярних фізичних вправ. У більшості людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, зокрема і серед студентської молоді, рухова активність значно обмежена. Негативним наслідком таких обмежень є гіподинамія та гіпокінезія, які є причиною багатьох захворювань. Тому виникає найважливіша соціально-педагогічна задача – визначення оптимальних, а саме мінімально та максимально рекомендованих режимів рухової активності. Мінімальний обсяг рухової активності має забезпечувати нормальний рівень функціонування організму і характеризується він як оздоровчо-профілактичний. Оптимальні межі визначають рівень фізичної активності, у якому досягається баланс між функціональним станом організму і високим рівнем навчальної та соціальної діяльності. Водночас максимальні межі рухової активності повинні забезпечувати організм від надмірно високого рівня фізичних навантажень, які можуть призвести до перевтоми, перетренування, зниження ефективності навчальної діяльності.

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 підірвати 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

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