

**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

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

загальновідому характеристику, **фізичне навантаження** – це «певна міра впливу рухової активності людини на її організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування». Величину фізичного навантаження можна відслідковувати за внутрішніми та зовнішніми показниками. До внутрішніх належать ЧСС (пульс), частота та глибина дихання, хвилинний та ударний об'єм серця, кров'яний тиск тощо. До зовнішніх – обсяг та інтенсивність.

За загальновідомими визначеннями **інтенсивність навантаження** – це «кількість виконаної роботи за одиницю часу, яка характеризує силу впливу на організм однієї конкретної вправи. А **обсяг** навантаження визначається загальною кількістю вправ за одне тренування та тривалістю роботи. Наприклад, в легкій атлетичі це кількість подолань окремих дистанцій, в силовому тренуванні обсяг навантажень визначається кількістю повторень та загальною масою піднятого вантажу; в спортивних іграх – часом рухової активності.

Але при тренуванні необхідно розраховувати не тільки об'єм і інтенсивність, а ще й час відновлення. Іноді цей показник є головним при розрахунку навантаження на тренуванні, тому що чим довший інтервал відпочинку між серіями, вправами або підходами, тим меншим буде загальне навантаження на організм за один і той же проміжок часу.

Зазвичай використовують наступні різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю та впливу на ті або інші якості: «жорсткий», «відносно повний», «екстремальний», «повний».

Жорсткий інтервал відпочинку застосовується для розвитку різних видів витривалості і передбачає наступне навантаження через 45-90-60-120с. За цей час організм не встигає повністю відновитися до оперативної працездатності і наступне навантаження буде виконуватися на пульсі 140-120 уд/хв.

При використанні **відносно повного** інтервалу відпочинку наступне навантаження можна починати після повернення показника пульсу до вихідного рівня (ЧСС 110-120 уд/хв.). Його тривалість становить від 60-120 с. до 90-180с. Зазвичай використовується для розвитку швидкісної і силової витривалості.

Екстремальний інтервал відпочинку використовують при вдосконаленні силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних можливостей студентів. Він передбачає суб'єктивну готовність людини до наступного виконання вправи і має тривалість від 2-3 до 6-8 хв. Наступне навантаження починається при ЧСС 110-90 уд/хв. Завдання виконують серіями по 3-4 повторення вправи. Кількість серій залежить від рівня тренуваності людини.

Повний інтервал відпочинку зазвичай використовується для оздоровчих тренувань. Його час може досягати від 6 до 20 хв. Він передбачає хвилеподібне повернення працездатності до вихідного рівня та залежить від рівня підготовленості людини.

Крім часового проміжку відпочинок розрізняється і за характером його проведення. Розрізняють пасивний, активний і комбінований відпочинок. **Пасивний відпочинок** передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ; **активний** – виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи. При використанні **комбінованого відпочинку** поєднуються активна і пасивна частини.

Висновки. Для гармонійного розвитку необхідні систематичні правильно розраховані та підібрані фізичні навантаження як при заняттях під керівництвом викладача або тренера, так і самостійно у вільний час. Особливо важливо мати певну мінімальну кількість знань щодо фізичного навантаження, його обсягу, інтенсивності, вмінь правильно розрахувати відпочинок для тих студентів, які з об'єктивних причин не можуть відвідувати спортивні зали і займаються самостійно. Тільки при правильному поєднанні всіх названих елементів фізичного навантаження можна досягнути бажаного тренувального ефекту і при цьому не нашкодити організму перенавантаженням.

Науковий керівник – канд. наук з фіз. вих. та спорту,
доцент Халайджі С.В.

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ

**Мільковський В. М., студент IV курсу факультету НГ та Е
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Сучасне життя, особливо в останній час, супроводжується підвищеним рівнем напруги і стресу, що негативно впливає на стан здоров'я людини. Тому боротьба з ним є вельми актуальним завданням.

Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій на дію різноманітних негативних факторів. Це емоційний стан, який виникає у відповідь на зовнішній екстремальний вплив.

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