

**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

направлений не на особисті досягнення тих, хто займається, а на стандартизовані контрольні нормативи. Це не завжди сприяє залученню студентів до занять фізичною культурою. Треба створювати умови для формування у студентів навичок самовдосконалення, мотивації до занять, підвищення інтересу до збереження та покращення свого стану здоров'я.

Науковий керівник – канд. пед. наук,
доцент Струк Б.І.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Нестеренко Р.О., студент I курсу факультету ТтаТХПіПБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Фізична культура і спорт – це засоби фізичного розвитку людини, укріплення здоров'я, виявлення соціальної активності людей, але зазвичай вони впливають і на інші аспекти життя: авторитет і положення у суспільстві, естетичні ідеали і ціннісні орієнтації. Однак найбільшою цінністю є здоров'я людини для збереження якого необхідно формувати здоровий спосіб життя, впроваджувати в життя молоді здоров'язберігаючі технології.

У теперішній час мільйони людей у всіх країнах світу ведуть здоровий спосіб життя, складовою частиною якого являються заняття фізичними вправами, оздоровчою гімнастикою, участь у спортивних змаганнях, зокрема, баскетбольних турнірах, які проходять у залах та на свіжому повітрі.

Баскетбол вважається одним з найбільш захоплюючих і видовищних видів спорту. Масова зацікавленість грою у баскетбол пояснюється його загальною доступністю та емоційним характером. Популярність гри в нашій країні зростає завдяки успіхам наших баскетболістів на міжнародній арені, де вони демонструють високу майстерність і волю до перемоги. Але не варто забувати, що цей вид фізичної активності може не тільки дати можливість провести цікаво час, а й зміцнити здоров'я, як фізичне, так і психічне.

Баскетбол є прекрасним засобом для всебічного фізичного розвитку. Гра в баскетбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. У процесі цієї гри використовуються різні

види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. При цьому під час матчу безперервно змінюється ігрова ситуація і безпосередній контакт суперників.

Заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, що відрізняється змінною інтенсивністю. Неодноразові прискорення темпу руху і стрибки постійно чергуються з раптовими зупинками та ігровими рухами в повільному темпі. Приблизно до 40% від загального часу гри в баскетбол припадає на максимальну активність гравців. В середньому за один матч під час занять баскетболом учасник долає близько 7 кілометрів і здійснює близько 20 швидкісних ривків, а також виконує велику кількість стрибків з максимальним зусиллям за умови активної силової боротьби.

Різноманітні ігрові ситуації вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових вмінь і навичок. У процесі вдосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості людини, що позитивно впливає на здоров'я.

Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і вмінь, усебічного розвитку фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і сполучені з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичною культурою.

Деякі вправи сучасного баскетболу настільки корисні, що були включені до багатьох курсів лікувально-оздоровчої фізкультури.

Наприклад, така вправа як кидок м'яча в корзину розвиває кисті рук, м'язи ніг і спини, що може бути хорошою профілактикою хвороби суглобів. Цікава і рухлива гра з постійними переміщеннями допоможе ослабленим і малорухливим людям відчувати себе набагато краще після регулярних тренувань.

Людина, що займається баскетболом, покращує свій периферичний зір, а це великий плюс, який має значний вплив на ефективність зорового сприйняття. Дослідження показали, що сьогодні регулярні заняття баскетболом збільшують в середньому на 40% чутливість зорового сприйняття світлових імпульсів. Так само баскетбол допомагає організму в зміцненні серцево-судинної системи, що відбувається завдяки нормованому фізичному навантаженню.

Завдяки підвищеній частоті дихальних рухів, яка досягає 50 - 60 циклів за одну хвилину з об'ємом в межах 120-150 літрів під час гри в баскетбол, життєва ємність легенів згодом збільшується. Поступовий

розвиток дихальних органів робить людину більш енергійною, що благотворно впливає на здоров'я.

Сприятливий вплив на здоров'я гравця супроводжується розвитком стійкої психіки і волевого характеру спортсмена. Командна гра покращує ініціативність і комунікабельність особистості, розвиває тактику дій на шляху до мети, а динамічний процес змагання мотивує до пошуку креативних рішень у важких ситуаціях.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, насамперед, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання.

Науковий керівник – канд.пед.наук,
доцент Струк Б.І.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СОЦІАЛЬНО-ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО

**Нікіфорова Є. С., студентка III курсу факультету ІТХ і РГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

На думку фахівців, навчально-виховний процес у вищій школі повинен включати в себе кілька напрямків організаційно-педагогічної діяльності з формування цінностей ведення здорового способу життя у студентів.

Перший напрям включає в себе створення оптимальних умов внутрішньої культури ЗВО (гуманізм, сприятливий психологічний клімат, активна творчість), через спільну діяльність і спілкування викладачів і студентів в освітньому процесі. Велику роль у цьому належить роботі кафедр загальногуманітарного профілю.

Другий напрям передбачає забезпечення ряду соціально-педагогічних умов (установок, потреб і т. д.), що сприяють активному саморозвитку і самовихованню студентів через механізми рефлексії, самопізнання і т. д. Процес формування орієнтації студентів на цінності ЗСЖ розглядається фахівцями як процес цілеспрямованого впливу на особистість студентів з метою формування у них стійких мотиваційно-ціннісних, психологічних, емоційних і інших установок, головною цінністю яких є ідея самооздоровлення людини.

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