

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
79 НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ВИКЛАДАЧІВ АКАДЕМІЇ**

Одеса 2019

Наукове видання

Збірник тез доповідей 79 наукової конференції викладачів академії
16 – 19 квітня 2019 р.

Матеріали, занесені до збірника, друкуються за авторськими оригіналами.
За достовірність інформації відповідає автор публікації.

Рекомендовано до друку та розповсюдження в мережі Internet Вченою радою
Одеської національної академії харчових технологій,
протокол № 9 від 02.04.2019 р.

Під загальною редакцією Заслуженого діяча науки і техніки України,
Лауреата Державної премії України в галузі науки і техніки,
д-ра техн. наук, професора Б.В. Єгорова

Укладач Т.Л. Дьяченко

Редакційна колегія

Голова

Єгоров Б.В., д.т.н., професор

Заступник голови

Поварова Н.М., к.т.н., доцент

Члени колегії:

Амбарцумянц Р.В., д-р техн. наук, професор

Безусов А.Т., д-р техн. наук, професор

Бурдо О.Г., д.т.н., професор

Віннікова Л.Г., д-р техн. наук, професор

Гапонюк О.І., д.т.н., професор

Жигунов Д.О., д.т.н., доцент

Іоргачова К.Г., д.т.н., професор

Капрельянц Л.В., д.т.н., професор

Коваленко О.О., д.т.н., ст.н.с.

Косой Б.В., д.т.н., професор

Крусір Г.В., д-р техн. наук, професор

Мардар М.Р., д.т.н., професор

Мілованов В.І., д-р техн. наук, професор

Осипова Л.А., д-р техн. наук, доцент

Павлов О.І., д.е.н., професор

Плотніков В.М., д-р техн. наук, доцент

Станкевич Г.М., д.т.н., професор,

Савенко І.І., д.е.н., професор,

Тележенко Л.М., д-р техн. наук, професор

Ткаченко Н.А., д.т.н., професор,

Ткаченко О.Б., д.т.н., професор

Хобін В.А., д.т.н., професор,

Хмельнюк М.Г., д.т.н., професор

Черно Н.К., д.т.н., професор

підготовленість студентів, зменшити масу їхнього підшкірного жиру. Крім того, в них з'явилася впевненість в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Інтервальне тренування за допомогою системи Табата проявила себе як ефективний засіб тренування студентів різних груп, а також студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Тренуванням Табата також можливо займатися самостійно. Для цього студенту необхідно, використовуючи Інтернет, завантажити собі на гаджеті секундомір Табата з вже вимірним ритмом і контролювати стан свого здоров'я під час самостійних тренувань.

Висновки. Аналізуючи дані про провадження системи тренування Табата у різних вузах України, вважаємо, що вона проявила себе як ефективний метод тренування, може застосовуватися на заняттях з фізичного виховання в ОНАХТ. Вважаємо, що впровадження в освітній процес нового виду фітнесу підвищить інтерес у студентів до занять фізичною культурою та заохотить їх до самостійних занять фізичними вправами.

ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОДИН З ГОЛОВНИХ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА СПОРТИВНЕ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

**Захлевська Т.В., ст. викладач, Лаговська Н.Г., ст. викладач
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Актуальність. Термін «харчування» в широкому розумінні цього слова характеризує всю суму біологічних явищ (надходження і перетворення харчових речовин в організмі), які лежать в основі забезпечення енергією і структурними речовинами будь-якої фізіологічної функції.

Складання правильного раціону для будь-якого спортсмена є складною і необхідним завданням, вирішуючи яку необхідно враховувати такі аспекти, як стать, вік, етап тренувально-змагального процесу, конкретний вид спорту.

Мета дослідження. Дослідити, яке має бути харчування, щоб досягти великих досягнень у спорті.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел щодо питання правильного харчування спортсменів.

Результати дослідження. Харчування спортсменів помітно відрізняються від харчування людей, що не мають відношення до спорту. Спортсмени вживають у середньому в 3 рази більше калорій, частіше дотримуються різних дієт, більш суворо ставляться до складання раціону і планування режиму харчування. Погане харчування знижує витривалість і рівень енергозабезпечення, впливу на ріст і розвиток м'язової маси, провокує розвиток захворювань для всіх систем організму.

Раціон спортсмена повинен складатися із суворим урахуванням деяких принципів:

1. Раціон повинен бути організований таким чином, щоб надходження наступних енергетичних речовин з їжі відповідало витраченню енергії під час фізичних навантажень.

2. При виборі продуктів слід враховувати зміст спортивної діяльності (активні тренування, період підготовки до змагань, змагання, відновлювальний період).

3. Харчування має бути збалансованим, враховує особливості даного виду спорту і інтенсивність навантажень. Між кількістю основних поживних речовин, вітамінами і мікроелементами необхідно дотримуватися рівновагу.

4. При складанні раціону повинні бути враховані індивідуальні особливості даного спортсмена: його стать, вік, фізіологічні, метаболічні характеристики, стан шлунково-кишкового тракту та інших органів, наявність хвороб, смаки і звички і їжі.

5. Харчові речовини необхідно використовувати таким чином, щоб поліпшити роботу найважливіших органів спортсмена.

6. Прийом їжі повинен бути адекватним режиму тренувань і змагань.

7. Прийом їжі повинен бути адекватним режиму тренувань і змагань.

М'язовий глікоген – основне джерело енергії для більшості видів фізичного навантаження. Поповнення і підтримку запасів м'язового глікогену в період інтенсивних тренувань вимагає дієти багаті вуглеводами. Залежно від інтенсивності та тривалості фізичної активності потрібно щодня споживати від 6 до 10 г вуглеводів на 1 кг маси тіла. Достатні запаси м'язового глікогену дають можливість тренуватися інтенсивніше і довше, з меншою втомою. Багата вуглеводами маложирна дієта також рекомендується для запобігання серцево-судинних і деяких ракових захворювань. Відчуття втрати витривалості, швидкості і точності рухів свідчить про низький рівень глікогену у м'язах спортсмена. Виснаження глікогену може відбуватися поступово протягом декількох повторюваних днів інтенсивних тренувань, коли розпад м'язового глікогену перевищує його відновлення.

Відчуття спортсменом стомлюваності і сонливості свідчить, що організм не забезпечений необхідною кількістю енергії, що може бути викликано незбалансованим харчуванням.

Для збалансованого раціону необхідно визначити кількісну та якісну потребу в енергії та її джерела.

Основними джерелами енергії є вуглеводи і жири. Важливе значення має їх якісна складова: повноцінність кислотного складу жирів і амінокислотного складу білків, оптимальне співвідношення простих і складних вуглеводів. Для дорослої людини з малорухливим способом життя добова потреба становить близько 2400 ккал, а для жінок – 2000 ккал. Фізичні навантаження збільшують потреби в енергії. Вуглеводи – основне джерело енергії для організму. Потреба в них становить 50-60 % загальної енергетичної вартості раціону. Один грам вуглеводів містить близько 4 ккал. Вуглеводи складаються з простих (фрукти) і складних (крохмаль, целюлоза). У збалансованому раціоні прості і складні вуглеводи повинні бути представлені в різних пропорціях. Крім того, в раціоні повинні бути присутніми харчові волокна з розрахунку 10-15 г на кожні 1000 ккал.

Також важливим для щоденного раціону є білки (становить 15-20 % загальної енергетичної потреби). Жири (потреба для дорослої людини становить приблизно 12-15 % від загальної енергетичної вартості раціону), мінерали.

Розрахувати добову потребу у поживних речовинах для спортсменів, що займаються різними видами спорту наведені у табл.1

Таблиця 1 – Добова потреба спортсменів у поживних речовинах (на 1 кг ваги)

Вид спорту	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Калорійність (ккал)
Гімнастика	2,5	1,9	9,75	66
Фігурне катання	2,5	1,9	9,75	66
Легка атлетика (біг на короткі дистанції)	2,5	2	9,8	67
Легка атлетика (стрибки у довжину, стрибки у висоту)	2,5	2	9,8	67
Легка атлетика (біг на довгі дистанції)	2,9	2,2	13	84
Плавання, водне поло	2,5	2,4	10	72
Важка атлетика, культуризм, штовхання ядра	2,9	2	11,8	77
Вільна боротьба, самбо, дзюдо	2,8	2,2	11	75

Бокс, карате	2,8	2,2	11	75
Ігрові види спорту	2,6	2,2	10,6	72
Велоспорт	2,7	2,1	14,3	87

Висновки. Щоб досягти великої витривалості у спорті потрібно: дотримуватися певної дієти, скласти раціон і планування режиму харчування. Певним чином складені раціон і дієта не можуть перетворити простого спортсмена в олімпійського чемпіона, але значення здорового харчування не можна не дооцінювати.

Щоденний раціон людини з активним способом життя повинен бути збалансованим, щоб надходження наступних енергетичних речовин з їжі відповідно витрачання енергії під час фізичних навантажень.

Дієтичні рекомендації розробляються з метою допомогти спортсменам зміцнити здоров'я і скласти хорошу підставу для досягнення піку їх фізичної працездатності.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

**Павлюк О.В., ст. викладач, Болтоматіс Д.В., ст. викладач
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Актуальність. У студентської молоді рівень рухової активності значною мірою обумовлений не стільки віковою потребою, скільки образом життя, що пов'язаний з навчальною діяльністю у ЗВО. Вважається, що нормою рухової активності добової чи тижневої є така, яка задовольняє біологічні потреби людини у рухах та сприяє укріпленню її здоров'я. Для підлітків і молоді в літературних джерелах останніх років висвітлювались такі норми: 10-15 тис. кроків на день або 12-14 годин на тиждень при достатньому фізичному навантаженні. Дослідження рівня рухової активності студентів та формування мотивації щодо її збільшення, розробка спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів сприятиме підвищенню працездатності та успішності навчання.

Дослідження свідчать про нераціональний режим дня в студентів і доводять необхідність його корекції через включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає їй високому рівню. Отримані результати акцентують на важливості потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності.

Пустолякова Л.М. вказує на можливості людини зміцнювати та підвищувати ресурси організму, зважаючи на їх генетичну обумовленість, засобами фізичного навантаження. На заняттях з фізичного виховання, уточнюється в роботі, студенти мають змогу зміцнювати морфологічні, фізичні, емоційні ресурси організму, що позитивно позначається на їх загальному стані здоров'я.

У дослідженні рухової активності автор показує, що звична гіпокенезія серед студентів є різновидом саморуйнівної поведінки та зазначає про необхідність посилення роботи щодо формування в студентів переконання в необхідності рухової активності як невід'ємного фактору самозбережувальної поведінки, зміцнення здоров'я тощо.

Висвітлюється, що рівень адаптаційних резервів організму студентів значною мірою залежить від інтенсивності занять фізичними вправами. За результатами дослідження визначено, що у юнаків і дівчат з високим рівнем фізичної активності спостерігається задовільна адаптація і високі функціональні резерви серцево-судинної системи.

Метою роботи стало розкриття залежності між рівнями рухової активності та працездатності дівчат другого курсу навчання в ОНАХТ.

В дослідженні, що було проведено у квітні 2018 року на базі Одеської національної академії харчових технологій, взяли участь студентки другого курсу навчання у кількості 26

ЗАДУНАЙСЬКА ОПЕРАЦІЯ ВІЙСЬК РСЧА У ЧЕРВНІ-ЛИПНІ 1941 РОКУ	
Шишко О.Г.	400
АКСІОЛОГІЧНО-НОРМАТИВНИЙ ЕКСПЕРТНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВО-ТЕХНІЧНИХ СТРАТЕГІЙ	
Лар'яновський І.С.	402
ДО ПРОБЛЕМИ ФІЛОСОФСЬКОГО ОСМИСЛЕННЯ СМЕРТІ	
Пурцхванідзе О.В.	403
ПРО ПЕРСПЕКТИВИ ІНЖЕНЕРІЇ	
Шевченко Г.А., Мельник Ю.М.	404
АКТУАЛЬНІСТЬ І ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРАВОВОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Орлова В.О.	406
ІНФОРМАЦІЙНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ В ХХІ СТОЛІТТІ	
Мамроцька О.А.	407
МОБІЛІЗАЦІЙНА ПОЛІТИЧНА СИСТЕМА ЯК ВІДПОВІДЬ НА ЕКСТРАОРДИНАРНІ ВИКЛИКИ	
Дмитрашко С.А.	409
МОРАЛЬНІСТНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	
Стояно О.О.	411
ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ САМООСВІТИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ АКТИВНОГО РОЗВИТКУ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
Черняк Г.А.	413
МОБІНГ В ТРУДОВИХ ВІДНОСИНАХ	
Осадча І.А.	415
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ	
Віват Г.І., Філіпенко О.І., Гриньків О.В.	417
КУЛЬТУРА НАУКОВОГО МОВЛЕННЯ ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ	
Машарова Я.В., Казарян Т.Г., Шевчук О.В.	418
ДЕРЖАВА ТА МОВА В КОНТЕКСТІ ПРОЦЕСІВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ	
Лупол А.В.	419
ПРИЙОМИ ОПТИМІЗАЦІЇ СПРИЙНЯТТЯ ТА ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ІНФОРМАЦІЇ	
Южакова О.І., Лакомська І.В.	420
ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО З ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	
Сергєєва Т.П., Кананихіна О.М.	422
ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ТЕХНОЛОГІЯ КЕРУВАННЯ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ	
Волкова Т.В., Гончарук Р.С.	425
ЗАХОЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СИСТЕМИ ТАБАТА	
Халайджі С.В., Павлова Н.В.	427
ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОДИН З ГОЛОВНИХ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА СПОРТИВНЕ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ- СПОРТСМЕНІВ	
Захлевська Т.В., Лаговська Н.Г.	429
ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ	
Павлюк О.В., Болтоматіс Д.В.	431
РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО	
Цапенко Л.М., Яготін Р.С.	433