

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

7 жовтня - 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XIV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

7 жовтня – 9 жовтня 2021 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 ,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

СУЧАСНІ МЕТОДИ КОНТРОЛЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Яготін Р. С., доцент кафедри фізичної культури та спорту

Похлебін Н.О., аспірант

Одеська національна академія харчових технологій

м. Одеса

Перспективним і актуальним в галузі вищої освіти залишається вирішення дискусійних питань, які стосуються використання адекватних підходів до вихідного та поточного педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання. Розробка індивідуально-орієнтованих та дієвих заходів фізичної культури в закладах вищої освіти з огляду на адаптованість студентів до фізичних навантажень набула соціально-педагогічного значення.

Використання сучасних методів які враховують адаптованість студентів до фізичних навантажень потребує наукового та практичного обґрунтування. Вчені відзначають доцільність дослідження взаємозалежності функціонального стану організму з об'ємом рухової активності студентів і пропонують визначати адаптаційні можливості людини за показниками діяльності серцево-судинної й дихальної систем з використанням сучасних приладів та мобільних застосунків.

Вдосконалення індивідуалізованого моніторингу основних систем організму на заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти має відбуватися шляхом використання сучасних технологічних сервісів. Зокрема, доцільним є запровадження дистанційних форм навчання, використання соціальних мереж і групових чатів, портативних приладів для моніторингу ЧСС та щоденних локомоцій, смартфонів і мобільних додатків до них.

В практичній діяльності на заняттях з фізичного виховання нами використовувалися наступні технологічні сервіси та застосунки: Zoom, Telegram, FB, Health, Fitness, MiFit, Timer, Nike run club, Apple watch, Home workouts.

Водночас варто наголосити, що позитивні зрушення функціональних систем людини можливі лише за умови додержання базових принципів теорії спортивних тренувань, а саме: пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості; систематичності; циклічності; поступовості; доступності та індивідуалізації.

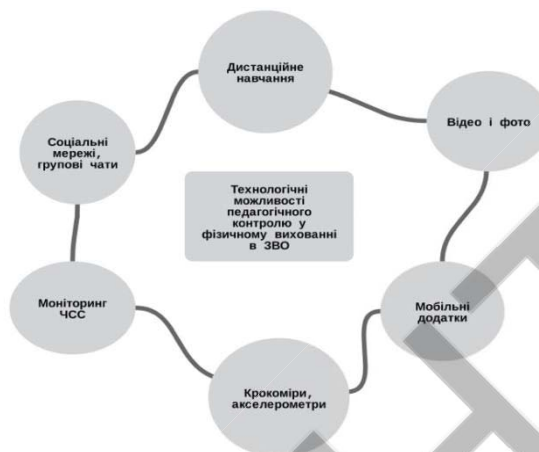


Рис.1 Сучасні технологічні сервіси в системі фізичного виховання

Використання індивідуалізованого моніторингу та сучасних цифрових технологій дозволило встановити суттєві позитивні зміни фізичної підготовленості студентської молоді. Так, нами встановлено покращення: індексу сили на 15 %; координації на 7,5 %; швидкісної сили на 10,7 %; силовій витривалості на 19,4 %; гнучкості на 30,4 %; потенціалу кардіореспіраторної системи 11,5 %.

Сучасні технологічні сервіси доцільно використовувати на практичних заняттях з фізичного виховання та під час самостійних занять студентів. Такі сервіси є незамінними у моніторингу адаптаційних можливостей студентів та під час виконання фізичних навантажень різної спрямованості.

ОЗДОРОВЧЕ ПРОФЕСІЙНО СПРЯМОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ Шмикова А.О.....	48
СУЧАСНІ МЕТОДИ КОНТРОЛЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ Яготін Р.С., Похлебіна Н.О.....	50
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	52
ANALYSIS OF ADAPTATION FEATURES OF STUDENTS OF DIFFERENT COURSES AND IDENTIFICATION OF THEIR REGULARITIES AT HIGHER EDUCATION Yeskova Y.S.....	53
ГІПІСНІЧНА ОЦІНКА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ Василенко С.Г., Воробйова К.В.....	57
ФАСТФУД – НЕБЕЗБЕКА, ЛЕГКОДОСТУПНІСТЬ ТА НАСОЛОДА В ОДНОМУ ФЛАКОНІ Волонтиров М. В.....	59
ОСОБЕННОСТИ НЕБЕЗОПАСНОСТИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ Козеренко М.П.....	61
ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА Фурса Р. Г.....	63
РОЗДІЛ 3 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ.....	65
ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ.....	66
ВИКОРИСТАННЯ ПСИЛІУМУ В ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОБНОГО ПЕЧИВА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ВМІСТОМ ЖИРУ Божко М.М.	66