

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**10-11 листопада 2015 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.  
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров  
Л.В. Капрельянц  
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,  
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

доктор філол. наук,  
професор  
доктор техн. наук, доцент  
доктор техн. наук,  
ст. наук. співроб.  
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват  
О.Б. Ткаченко,  
О.О. Коваленко,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

#### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

## ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

Гончарук Н.В., студентка II курсу факультету ІТХРГ та ТБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Зміст сучасних наукових розробок та публікацій свідчить про те, що імперативним фактором формування фітнес-культури, багатомірної нормативно - ціннісної системи пріоритетів молодіжного соціуму є розробка та впровадження сучасних суб'єктно-варіативних освітніх програм фізичного виховання на основі змісту різноманітних технологій фітнесу, який у даному контексті має фізкультурно-оздоровчу дефініцію і характеризує різні види рухової активності реабілітаційно-профілактичного, кондиційного і спортивно орієнтованого характеру, фактори здорового способу життя, діагностику фізичного стану людини.

Дане положення дозволяє розглядати фітнес у таких аспектах, як соціальне явище, що охоплює різноманітні сторони життєдіяльності студентів, систему фізкультурної освіти, кондиційне тренування з метою досягнення і збереження певного рівня фізичного стану, форму організації активного відпочинку і, відповідно, як самодостатню альтернативну реальність фізичної культури.

З позиції системного підходу фітнес розглядається як об'єктивно потрібна та ефективно діюча сукупність засобів і методів вибіркового впливу, значна цілісність якої формується певною кількістю компонентів, які побудовані на основі тих чи інших видів природних локомоцій.

У логічному співвідношенні за цим положенням підгрунтя оздоровчого фітнесу становить низка програм і технологій переважно аеробного характеру, що динамічно розвиваються. Їх зміст на структурному рівні окремих занять, а також у вигляді розгорнутих додаткових форматів корегується альтернативними багатовекторними комплексами вправ, які призначені для поліпшення показників м'язової сили, гнучкості, кондицій тіла тощо (система Стренфлекс). Важливим компонентом фітнесу для молоді є спортивно орієнтовані види рухової активності, що суттєво розширюють діапазон мотивів та інтересів тих, хто займається.

Найбільш популярні фітнес-програми, створені, як правило, з використанням інноваційних технологій в умовах різного методологічного підходу, не мають загального понятійно-категорійного апарату, об'єктивно-типологічної характеристики застосованих засобів, досить глибокого наукового обґрунтування з позицій сучасних досягнень фізіології, біохімії, психології, педагогіки. Ситуація ускладнена тією парадоксальною обставиною, що кожна з цих програм, які об'єднані у системі фітнесу з метою досягнення повної відповідності фізичного, духовного і психічного здоров'я різного контингенту, має цілу низку принципових особливостей, що визначають її вибіркового характер внаслідок використання спеціалізованих засобів впливу.

У першу чергу, до цих особливостей належать: цільова спрямованість вправ (лікувально-профілактична, навчально-освітня, спортивно орієнтована) переважний характер засобів, які застосовуються, основні параметри навантаження та його вплив на організм, специфічні умови проведення занять (особливості середовища, інвентарю та обладнання). За цих умов раціональне функціонування системи фізкультурно-оздоровчих, освітніх фітнес-програм припускає уявлення об'єкту їхнього безпосереднього впливу у вигляді ієрархічної побудови найважливіших компонентів структури

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю

фізичного стану, які, у свою чергу, є системою і підсистемою різного рівня. Крім методологічної доцільності, цей підхід дозволить акцентувати гуманістичну спрямованість засобів фізичного виховання, що використовуються у процесі формування фітнес-культури студентської молоді.

Науковий керівник – ст. викладач Волкова Т.В.

## **ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА**

**Гук Ю., студентка III курса факультета ИТПРОиТБ  
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Ведущее место в процессе реализации здоровьесбережения отводится рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов – одна из основных задач валеологического образования в подготовке будущих специалистов. Любая применяемая в образовательном учреждении педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Целью такой технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Программа здоровьесбережения, на наш взгляд, будет успешно осуществляться при реализации следующих задач: проведение ежегодной диспансеризации всех студентов в вузе; обучение студентов правилам гигиены и правильного питания; добавление в учебную программу часов по физической культуре для охвата всех курсов в вузе; привлечение к занятиям в оздоровительных группах студентов всех курсов обучения; развитие материальной базы (столовой, буфетов, спортивных сооружений, медицинских объектов); привлечение студентов к научным исследованиям в области укрепления здоровья и физического развития; расширение методических разработок и научных исследований по проблемам здоровья и физической культуры; создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Основная цель программы – сохранение и приумножение здоровья, профилактика и повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и дальнейшего высокопроизводительного труда.

Для достижения намеченной цели разработано 6 аспектов программы, которые взаимосвязаны между собой: 1. Профилактика и профосмотр предусматривают выявление на ранних этапах отклонений в состоянии здоровья человека 2. Физическое воспитание и культура включают комплекс мероприятий, направленных на совершенствование и организацию физического воспитания студентов, повышение их спортивного мастерства, развитие различных видов физической культуры (двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура), формирование новых взглядов, общественного мнения, мотивов и потребности в физической культуре в понимание будущего специа-

ГІПОГЛІКЕМІЧНА ТА АНТИОКСИДАНТНА ДІЯ ПОРОШКОПОДІБНОГО МІЦЕЛІШО ГЛИБИННОГО КУЛЬТИВУВАННЯ МЕДИЧНИХ ГРИБІВ Вітак Т.Я.....	56
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ Гончарук Н.В.....	57
ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА Гук Ю.....	58
ХАРЧОВІ РИЗИКИ ПІД ЧАС ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ Димань Н.О.....	59
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ Друмова К.І.....	60
ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ВУГЛЕВОДІВ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ Завадько І.В.....	61
РАЦИОН ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «АФРАН» Исламова Л.Р.....	62
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Калабська В.В.....	63
ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ Калмыкова О.А.....	64
ОЖИРЕНИЕ КАК ЭПИДЕМИЯ ХХІ ВЕКА. ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ В УКРАИНЕ Карплюк А.М.....	65
АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ЧЕЛОВЕКА Карплюк А.М.....	67
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Касарда О.З.....	68
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Кессар Н.В.....	70
СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УКРАЇНІ Ковальчук В.Я.....	71
СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ Ковнір Ю.О.....	72

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**10-11 листопада 2015 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

Л.В. Капрельянц

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969