

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна
Н.М. Поварова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

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

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,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ОНАПТ В БОКСЕ

**Яготин Р.С., аспирант кафедры физической культуры и спорта
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Конец двадцатого столетия характеризуется тем, что многие виды спорта, которыми безраздельно владели только мужчины, стали осваиваться женщинами. Они стали поднимать штангу, играть в футбол, бегать марафон и т.д. К числу таких видов относится и женский бокс. Постепенно этот вид начинают заслуживать признание мировой общественности, он включён в программы чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр. За последние годы был накоплен опыт подготовки женщин - боксеров, однако по-прежнему недостает разработок по методике их подготовки, мало работ, обобщающих передовой опыт отечественных и зарубежных тренеров. Как следствие на Олимпийских играх 2016 года Украина представлена только одним боксером - женщиной. На основе этих данных можно заключить, что определение особенностей подготовки боксеров - женщин является актуальной проблемой, имеющей большое значение для теории и практики спортивной подготовки.

В системе подготовке женской сборной команды ОНАПТ по боксу нами были выделены следующие особенности:

1. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки с выходом на пик формы во время главных соревнований года. В процессе использования теории периодизации при подготовке спортсменов неоднократно было показано, что реализация ее базовых положений должна носить творческий характер, предусматривать возможность участия в достаточном количестве соревнований, учитывать индивидуальные особенности спортсмена, климатические и материально-технические условия. Нами был избран план подготовки с двумя пиками и внедрением специфических структур (мезоциклов, микроциклов) как в периоды базовой и специальной подготовки, так и во время участия в соревнованиях.

2. Развитие и контроль физических качеств, сопряженных с формированием техники защиты и атаки. Для развития физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость) нами был использован метод круговой тренировки "CrossFit". CrossFit можно описать как программу тренировок, состоящую из постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности. Для контроля физической подготовленности нами были использованы комплексы педагогических тестов, предложенные Сергиенко Л.П. (2005), специальные пробы для боксеров и тестирование с дозированной нагрузкой с изменением мощности по замкнутому кругу (Давиденко Д.М.).

3. Формирование психологической устойчивости к тренировочному процессу и соревновательной деятельности с учетом физиологических особенностей женского организма. Бокс относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем происходят с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя субмаксимальная (анаэробный компонент 60-70%). Наиболее характерной особенностью бокса есть опасность получения сильного удара, как следствие все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. Кроме этого физиологическое состояние разных систем и физическая работоспособность у женщин находятся в определенной зависимости от фаз менструального цикла. Менструация меньше всего влияет на скоростную работу и больше всего во время тренировок на выносливость.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы по вопросам спортивной физиологии, контроля в спорте и подготовки боксеров позволили нам выявить ряд особенностей в планировании учебно-тренировочного процесса боксеров-женщин, что особо значимо с позиции отбора перспективных атлетов, прогнозирования и достижения спортивных результатов.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Похлебіна Н.О	37
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ФІЛОСОФІЇ Ромець А.В.....	38
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ НА СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Рудяшко Н.В.....	39
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ Солошенко С.Ю.....	40
ЯК ПРАВИЛЬНО ОБРАТИ МІСЦЕ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ВЕЛИКОМУ МІСТІ (НА ПРИКЛАДІ М. ХАРКІВ) Стаднік В.Ю.....	41
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ЦІННОСТЕЙ ЛЮДИНИ Таран В.....	42
СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА ДО ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ Терещенко І.В.....	44
ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ Терземан В.В.....	45
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ЗАПОРУКА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ Ткаченко Ю.М.....	46
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Хасанова В.Ю.....	47
ЗДОРОВА МОЛОДЬ – ЦЕ ЗДОРОВЕ МАЙБУТНЄ НАЦІЇ Хрупчик А.В.....	48
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМАНДИ ІГРОВИХ ВИДІВ Шандор А.А.....	49
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ОНАПТ В БОКСЕ Яготин Р.С.....	50

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
30 вересня - 2 жовтня 2016 р.

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

Б.В. Єгоров

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

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87