

**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

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ І–ІІ КУРСІВ

Петькова О.О., студентка ІV курсу факультету ТЗХКВКіБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

На сучасному етапі розвитку нашої держави актуальним є питання зміцнення здоров'я населення, профілактики захворюваності і травматизму, фізичної та психічної підготовки до ведення активного, повноцінного життя та професійної діяльності. Трижожності додає факт різкого зниження рівня фізичної активності людей.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації і проведення занять зі студентами залежить рівень їхньої фізичної підготовленості і здоров'я, а також ставлення до фізичної культури після закінчення вищих навчальних закладів.

Відомо, що використання різних видів фізичної діяльності сприяє профілактиці захворювань, вищанню працездатності. Найбільш популярним, масовим і доступним видом рухової активності серед студентів вищих навчальних закладів в останні роки є заняття різними видами аеробіки.

Оздоровча аеробіка у всіх її різновидах – одна з сучасних систем оздоровчої гімнастики, спрямованої на формування статури та виховання вміння красиво рухатися. Вправи аеробіки досить різноманітні, відповідають морфологічним та функційним особливостям студенток, позитивно впливають на фізичну підготовленість та стан функційних систем організму. Ефективними в цьому напрямку є спеціальні танцювальні та гімнастичні вправи.

Програми занять з фізичного виховання студентів позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості та стан функційних систем організму.

Складання програми фізичного самовдосконалення студента – важливий етап роботи над собою. Покращення фізичного стану студентів, а отже, їхнього здоров'я, можливе лише за умови систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами.

На базі Одеської національної академії харчових технологій проводились дослідження фізичної підготовленості студентів І–ІІ курсів, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи. Дослідження проводились на початку навчального року після тривалого літнього відпочинку. До групи, яка брала участь у дослідженнях, увійшли студентки, які регулярно відвідували заняття з аеробіки (2 рази на тиждень, тривалість кожного заняття становила 1,5 академічні години). Тестування фізичної підготовленості містило такі вправи: «ножиці», в. п. – лежачи на спині; «нахил тулуба вперед», в. п. – стоячи на гімнастичній лаві; «біг на місці» (тривалістю 10 с).

Запропонована тренувальна програма оздоровчої спрямованості побудована з раціонально послідовних комплексів і вправ з огляду морфо-функційний стан та специфічні особливості організму студентів 17-19 років. Для отримання результатів тестування фізичної підготовленості використовували шкалу оцінювання в балах, завдяки якій дослідження з фізичної підготовки показали, що у більшості студентів переважає мінімальний рівень виконання фізичних вправ, тобто студенти добре підготовлені з плану оздоровлення.

Отже, підвищення фізичної працездатності, розширення резервів серцево-судинної системи можна розглядати як досягнення оздоровчого ефекту, зумовленого

заняттями аеробікою, що також свідчить про потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання студентів, які мають свої вікові особливості, пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Науковий керівник – ст. викладач Гончарук В.В.

НТТБ ОНАХТ

ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ И ПРИНЦИПЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ Мхитарян А.В., Любченко Р.А.....	89
ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ВІДДІЛЕНЬ Оприск М.Б.....	91
ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИШУ Павлюк А.А.....	92
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ І-ІІ КУРСІВ Петькова О.О.....	94
ОСНОВИ ПОБУДОВИ ХАРЧОВИХ РАЦІОНІВ СТУДЕНТІВ Плісс С.А.....	95
THE INFLUENCE OF VARIOUS FACTORS ON LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE Podpryadova A.A., Litvin A.M.....	96
EFFECTS OF LIFESTYLE OBESITY IN ADOLESCENTS Pomogaybo E.G., Kuznetsova D.A.....	97
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ХВОРИХ НА РАК ЛЕГЕНІВ В ПРАЦІ ЛІКАРЯ ЗАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ/СІМЕЙНОЇ МЕДИЦИНИ Попова Т.О., Зінчук А.М., Рускова К.В., Зінчук О.Г.....	98
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТА-ПОЧАТКІВЦЯ Попович І.І.....	99
АКВААЕРОБІКА – КОРИСТЬ ВОДИ ДЛЯ ТІЛА ТА ДУШІ Приймак В.О.....	100
ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АБСОРБЦІЇ РІЗНИХ ЗА ПРИРОДОЮ СЕЛЕНОВИХ СПОЛУК Применко В.Г., Багалій І.В.....	101
ДЕЯКІ АСПЕКТИ МЕТАБОЛІЗМУ СЕЛЕНУ В ЖИВИХ ОРГАНІЗМАХ Применко В.Г.....	102
ЗДОРОВИЙ СОН – ЗДОРОВ'Я Рибаківа О.М.....	103
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Рогач К.Є.....	104
ПИТАННЯ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ Романенко А.С.....	105
ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ Руда О.Ю.....	106

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