

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
З-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

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

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

О.О. Меліх, В.В. Немченко
Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко
О.О. Коваленко
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

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

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 18-19 РОКІВ

Федоряка А.В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Постановка проблеми. Останніми роками широке поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Силкові види фітнесу активно розвиваються і набувають все більшої популярності у різних груп населення завдяки формуванню постави, гармонійно розвинутого тіла, використанні музичного супроводу на заняттях, вихованні різних фізичних якостей, зокрема сили. У пошуках інноваційних підходів до організації фізичного виховання студентів слід враховувати особливе значення й привабливість для них силових видів фітнесу, які дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, моральні якості тощо.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему тренувальних занять, що сприяють розвитку сили у дівчат 18-19 років, які займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

Завдання роботи:

1. Визначити рівень розвитку сили у дівчат 18-19 років, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять шейпінгом і силовою аеробікою на розвиток сили у дівчат 18-19 років.

Об'єкт дослідження: фізична та функціональна підготовленість дівчат 18-19 років, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

Предмет дослідження: розвиток сили у дівчат 18-19 років, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися на спортивній базі Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. У дослідженні прийняли участь 22 дівчини віком 18-19 років, які займаються силовими видами фітнесу. Дівчата, які приймали участь у експерименті, були розділені на дві групи. Перша група (11 дівчат) займались силовою аеробікою, друга група (11 дівчат) займались шейпінгом. Заняття проводились 3 рази на

тиждень, протягом 90 хв. кожне. Тренувальні заняття з силової аеробіки та шейпінгу проводились за традиційною методикою і була спрямована на розвиток силових якостей.

На першому етапі дослідження головною задачею було визначення вихідного рівня силових здібностей дівчат. Для цього ми використали наступні тести: підтягування із вису лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи, стрибок в довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) на підлозі.

Після підведення підсумків попередніх досліджень можна зробити висновок, що група силової аеробіки і група шейпінгу знаходяться на однаковому рівні розвитку силових здібностей, який відзначається як низький і нижче середнього, що підтверджується методами математичної статистики за t критерієм Ст'юдента. На підставі отриманих даних ми зробили висновок, що дівчата 18-19 років потребують подальшого розвитку своїх силових якостей.

Наступним етапом дослідження було визначення підсумкового рівня розвитку силових якостей дівчат 18-19 років, що займалися силовими видами фітнесу. Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у групі яка займалась силовою аеробікою, в тестах по визначенню рівня силових якостей спостерігався достовірний приріст показників ($p < 0,05$), крім тесту № 4 ($p > 0,05$). У групі, яка займалася шейпінгом, рівень силових здібностей зріс у всіх тестах і спостерігався достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування ми робимо висновок, що в обох групах зросли показники рівня силових якостей дівчат 18-19 років, що займалися силовими видами фітнесу. Але в групі, що займалася шейпінгом, ці показники зросли на більш високий рівень. Порівнюючи результати тестування силових здібностей після дослідження між групою, що займалися силовою аеробікою і групою, що займалася шейпінгом, нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст'юдента ($t > T_{гр}, p < 0,05$).

Отримані результати свідчать про ефективність занять силовими видами фітнесу, які сприяють розвитку сили у дівчат 18-19 років.

Науковий керівник – к. фіз. вих,
доцент Власюк О.О.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ПСИХІЧНОГО ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ Кононцова В.В.....	22
ПЕДАГОГІЧНА ФАСИЛІТАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ Кочерга Є.В.....	25
ТОРГОВІ МАРКИ ТА СПОРТИВНИЙ БРЕНДИНГ Макруха О. І., Волкова А. Ю., Харахаш О. В.....	28
«Я ЗУСТРІВ ОДНОГО ЧОЛОВІКА, ЯКИЙ ПОКАЗАВ МЕНІ КРАСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ» Манженко К. І.....	30
РАДІСТЬ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Новікова В.С.....	32
ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Онищук С.О.....	33
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ Панарін М.В.....	36
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Сапунов С.В.....	38
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ Сорокін Д.О.....	40
КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Статєва Є.С.....	42
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 18-19 РОКІВ Федоряка А.В.....	45

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М.О.
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
тел.: +38 0482 35 79 76
www.aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.