

**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

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

**Скворцова М.В., студентка III курсу факультету ІТХРГтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

На сьогодні спостерігається виражена тенденція до зниження рівня здоров'я населення України, і закономірно, що спеціальні медичні групи у ВНЗ щорічно поповнюються все більшою кількістю студентів. Цей фактор обґрунтовує особливість занять у спеціальному медичному відділенні, якою є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване вдосконалення функціональних можливостей організму за допомогою засобів фізичного виховання. У ВНЗ фізична культура представлена як навчальна дисципліна, що має величезний потенціал для поліпшення здоров'я, фізичної підготовленості, фізичної реабілітації студентів спеціальних медичних груп, розвитку їхніх фізичних якостей і функціональних можливостей. Але на цей час недостатньо вивчені питання комплектування навчальних груп, визначення статусу студента спеціальної медичної групи, системи контролю за фізичною підготовленістю і функціональним станом організму. Саме тому проблема пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які належать до спеціальної медичної групи, наразі залишається актуальною.

На нашу думку, ефективність фізичного виховання вказаної категорії студентів значною мірою залежить від правильності комплектування навчальних груп. Це є першим кроком до успішного вирішення завдання з вибору правильного дозування фізичних навантажень на заняттях.

Розподіл залежно від характеру захворювання: підгрупа «А» формується з осіб із серцево-судинними і легенежими патологіями. До підгрупи «Б» зараховуються особи з хронічним частим тонзилітом, захворюваннями кишково-шлункового тракту та з порушенням функцій сечостатевої системи. У групу «В» об'єднуються особи з вираженими порушеннями опорно-рухового апарату.

Розподіл залежно від функціонального стану: підгрупа «А» (сильна) – особи, які мають відхилення у стані здоров'я зворотного характеру, ослаблені різними захворюваннями; особи, що тимчасово належать до спеціальної медичної групи для повного відновлення їх здоров'я після травм або захворювання. Підгрупа «Б» (слабка) – особи, які мають важкі незворотні зміни у діяльності органів і систем (органічні ураження серцево-судинної, сечовидільної системи, печінки); із загостреними хронічними захворюваннями, з аномалією розвитку рухового апарату.

Осіб, стан здоров'я яких не дозволяє справитися з навантаженнями спеціальної медичної групи, спрямовують у поліклініку для занять з ЛФК. Отже, всі особи з відхиленнями у стані здоров'я займаються фізичними вправами.

На наш погляд, основним принципом у методиці фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є поетапне системне збільшення рівня фізичних навантажень і керування ними. Аналіз літературних джерел показав, що одні автори пропонують комплектувати групи з урахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без урахування статі та курсу, а інші вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості і стан фізичного розвитку.

Для покращення навчального процесу фізичного виховання спеціальної медичної групи потрібно й надалі виявляти можливості для розширення рухового потенціалу студентів за рахунок самостійних занять, включаючи екзаменаційні сесії і канікули. Доцільним є подальше вивчення впливу різних режимів занять фізичними вправами на стан здоров'я, розвиток фізичних якостей.

Науковий керівник – ст. викладач Павлюк О.В.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Рудюк І.В.....	107
ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ВИТАМИНАМИ Семенова А.М.....	108
ВЕГЕТАРИАНСТВО ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я Семенченко Ю.Р.....	109
ВИКОРИСТАННЯ ЛЕЦИТИНУ В ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРЕПАРАТАХ Семяшкін О.Ю.....	110
ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ Скворцова М.В.....	111
ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ ПОТРЕБИ КОНТРОЛЮ І САМОКОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ Тимків С.І.....	112
ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ І ТРЕНУВАННЯ НА ТІЛОБУДОВУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ Тимків С.І.....	114
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Трегуб П.О., Трегуб В.Л.....	115
ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ШЛЯХОМ СПОЖИВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ Хробатенко О.В.....	116
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА Черкашина В.Ю., Павличенко И.С.....	117
ВПЛИВ МЕДИЧНОГО ГРИБА <i>AGARICUS BRASILIENSIS</i> НА РІВЕНЬ ГЛЮКОЗИ В КРОВІ ТА СИСТЕМУ АНТИОКСИДАНТНОГО ЗАХИСТУ В ЛЕЙКОЦИТАХ ЩУРИВ У НОРМІ ТА ЗА УМОВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ Юрків Б., Нево Е.....	118
НАСЛІДКИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ Юрченко А.В.....	119
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА Яготин Р.С.....	120
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРА- ЗА ЖИЗНИ: ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА Карплюк А.М.....	121

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