

**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

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА

Яготин Р.С., ст. преподаватель кафедры ФКиС
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Формирование общей культуры личности в современном обществе является одной из основных задач системы образования и воспитания. Приоритетное значение в этом контексте должно занимать формирование культуры здоровья личности, которая является составным компонентом, общей культуры человека.

Интерес к проблеме здоровья личности никогда не пропадал, напротив, он существенно возрос в связи со вступлением нашего общества в новую, чрезвычайно ответственную стадию своего исторического развития. Это вызывает необходимость осуществления качественных преобразований во всех сферах общественной жизни, в том числе в системе подготовки спортсменов для обеспечения качественной подготовки к соревнованиям различного уровня.

Цель работы состоит в том, чтобы дать теоретическое обоснование структуры культуры здоровья спортсмена, определить структурные элементы и сущностную характеристику этого явления.

Культура здоровья существенно отличается от других разновидностей культуры своими структурными элементами и содержанием, которые находятся в сфере познания педагогической науки. По нашему мнению, культура здоровья – это важный составной компонент общей культуры человека, обусловленный материальной и духовной средой жизнедеятельности общества, выражающийся в системе ценностей, знаний, потребностей, умений и навыков человека по формированию, сохранению и укреплению его здоровья.

Это определение положено в основу модели культуры здоровья личности. Она представлена как совокупность трех компонентов:

1. Знания в области формирования, сохранения и укрепления здоровья во всех его аспектах – духовном, психическом и физическом. Этот компонент характеризует знание основ философии здоровья, способность человека грамотно разработать и постоянно совершенствовать индивидуальную оздоровительную систему.

2. Компонент, отражающий мировоззренческую сторону культуры здоровья личности, который характеризует гуманистические ценностные ориентации индивида и его целостность. Он предполагает понимание смысла жизни и осознание ее ценности, а также сформированность у личности оптимистического мироощущения.

3. Владение человеком необходимым арсеналом умений и навыков оздоровительных технологий, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни с учетом национальных, возрастных, половых, индивидуальных особенностей.

Вышеуказанные компоненты культуры здоровья личности существуют в единстве, внутренне взаимосвязаны и в своей совокупности образуют целостное системное

явление.

Овладение культурой здоровья дает возможность каждому спортсмену Украины сделать свою жизнь счастливее и полноценнее. Высокий уровень сформированности культуры здоровья спортсмена позволит ему реализовать свой духовный, интеллектуальный, физический и спортивный потенциал на благо Украины.

Перспектива дальнейшего развития данного направления заключается в том, что необходимо более детально изучить вопросы теории формирования культуры здоровья спортсменов различных видов спорта, различного уровня квалификации, спортсменов различного возраста. Провести исследования по подбору оздоровительных технологий для индивидуальной оздоровительной системы спортсменов различных видов спорта, квалификации, возраста и так далее.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

**Карплюк А.М., студентка V курса факультета ИТРОРiТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Игровая составляющая имеет большую роль в мотивации человека к занятиям и поддержанию здорового образа жизни. Спортивные браслеты и фитнес-трекеры (устройства, которые отслеживают двигательную активность человека) стали одними из главных трендов и желаемых гаджетов 2015 года, а производители смело позиционируют их как неотъемлемый атрибут современного человека. Человека, который следит за своим здоровьем, ведёт активный образ жизни и делает огромный вклад в самосовершенствование.

В Украине фитнес-трекеры набирают все большую популярность среди разных категорий населения, объединённых желанием вести здоровый образ жизни. Каждая модель фитнес-трекера предоставляет комплексный анализ активности пользователя: количество пройденных шагов, ступенек, расстояния, анализ сна, количество сожженных калорий, а также ряд других характеристик. А спортивные браслеты дают возможность соревноваться и делиться своими результатами и достижениями с друзьями и единомышленниками через социальные сети.

Инновационные технологии для здорового образа жизни – а именно таковыми следует считать фитнес-трекеры и спортивные браслеты – выполняют практически одновременно много функций: пульсометры, счётчики преодоленного расстояния, количества сделанных шагов и сожжённых калорий, точные оптические датчики сердцебиения, температуры и кожно-гальванической реакции, счётчики прогресса физической активности владельца, датчики для оценки частоты сердечных сокращений и дыхательного ритма, анализаторы сна и «умные будильники», устройства для приема уведомлений о входящих звонках и сообщениях, электронных письмах и т.д., так как они могут быть синхронизированы со смартфоном, планшетом либо ноутбуком.

Безусловно, модели фитнес-трекеров несколько отличаются объёмом выполняемых функций, однако практически все они имеют приложения, где можно просмотреть персональные рекомендации, статистику и даже спланировать свои тренировки. Как правило, большинство фитнес-трекеров поддерживают операционные системы IOS,

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

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