

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

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

6 жовтня – 8 жовтня 2022 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

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, Я.Г. Верхівкер ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

благополуччя людини. Психологи стверджують, що заняття цим спортом формують особистість людини. Розвиваються такі риси характеру як дисциплінованість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, самостійність, самовладання, сила волі.

Таким чином, кожна людина має великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності та бадьорості до глибокої старості. Плавання – не лише прийнятний спосіб укріпити тіло та імунітет, але й прекрасний вибір на шляху до здоров'я та активного довголіття.

Науковий керівник – канд. істор. наук,
доцент Ботіка Т.С.

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО

**Саркісян К.Ю., студентка III курсу факультету КС та А
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Стан здоров'я молоді України за останні роки дуже погіршився. Рівень захворювання студентів зріс майже на третину. Збільшилась і кількість студентів, що займається у спеціальному медичному відділенні. Існуючі системи оздоровлення, які традиційно використовуються на заняттях з фізичного виховання у ЗВО з розділами: легка атлетика, плавання, спортивні ігри, силова підготовка, не завжди достатньо ефективні. Аналіз літературних джерел з цього питання показує, що бажано доповнювати їх елементами деяких нетрадиційних систем оздоровлення. Одним з таких елементів є спеціальні дихальні вправи, які використовуються зазвичай у таких нетрадиційних системах оздоровлення, як йога, цигун, ушу тощо.

Метою статті є надати рекомендації з ефективного застосування спеціальних дихальних вправ на кожному занятті з фізичного виховання.

Одна з ознак здоров'я людини – правильне дихання, бо воно є запорукою реалізації її резервних потенціалів. Знання різновидів дихання за системою йоги, що не суперечить класичним поглядам на систему дихання, дозволить зрозуміти механізм оптимального дихання. В системі йоги спеціальний набір дихальних вправ зветься «пранаямою» (від слів «прана» - життєва енергія та «яма» -

циркуляція). Ця система дозволяє протягом невеликого часу наповнити організм необхідною кількістю життєвої енергії, отриманої з повітря. Таке дихання виконується не рефлекторно, а свідомо, обов'язково підключаючи в процесі дихання діафрагму.

Основою всіх дихальних вправ є так зване «повне» дихання. Його складові частини – верхнє (ключичне), середнє (реберне) і нижнє (діафрагмальне).

Верхнє дихання здійснюється за рахунок руху верхніх ребер, плечей і ключиць, що забезпечує наповнення повітрям тільки верхньої частини легень. Під час такого вдиху грудна порожнина розширюється вперед і вгору. Слід відзначити, що за допомогою верхнього дихання, виконаного правильно, здійснюється хороша вентиляція верхівок легень.

Середнє дихання (реберне, або грудне) здійснюється за рахунок руху ребер. Грудна порожнина розширюється під час наповнення повітрям переважно середньої частини легень. Повітря надходить більше, ніж під час верхнього дихання. Вважається, що середнє дихання дає хороший терапевтичний ефект: покращує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунку, селезінки, нирок, серця. У поєднанні з верхнім диханням цей вид дихання забезпечує достатню вентиляцію легень.

Нижнє дихання (черевне, або діафрагмальне) здійснюється внаслідок опускання під час вдиху діафрагми і роздування живота. Завдяки цьому нижня і середня частини легень добре наповнюються повітрям. У дихальному русі бере участь тільки живіт. Цей вид дихання дуже корисний і є своєрідним самомасажем внутрішніх органів. Воно забезпечує найбільший дихальний об'єм (порівняно з грудним і ключичним диханням), позитивно впливає на роботу серця, стимулює процеси травлення.

Поєднавши всі три складові вдиху, отримуємо «повне» дихання. Його методика наступна: на вдиху повітрям спочатку заповнюється нижня частина легень, потім – середня і тільки в кінці вдиху верхня. Після вдиху повинна обов'язково бути коротка пауза, а потім повільний видих у зворотній послідовності.

На початку заняття, після 1-2 хвилин спокійного звичайного дихання носом, можна виконувати протягом 5 хвилин вправи «повного» дихання, а потім знову на 1-2 хвилини перейти до звичайного спокійного дихання. Безперервне, спокійне, рівне дихання дуже ефективно: воно повністю звільняє легені від повітря під час видиху.

Тривалість життя людини великою мірою залежить від того, як вона дихає. Якщо дихання людини часте і поверхнєве, то і життя її

короткочасне. І навпаки, рівне, вільне і спокійне дихання, повніші та глибші вдихи і видихи є однією з умов здоров'я і довголіття. Відомо, що на тривалість життя впливає і склад повітря, яким доводиться дихати. У морському повітрі, що притаманно нашому регіону, містяться специфічні домішки – йодисті, а також інші корисні для здоров'я сполуки. Таким чином, атмосфера примор'я цілюща, а її мешканці менше страждають на захворювання органів дихання.

Висновок. Виконуючи на початку кожного заняття з фізичного виховання спеціальні дихальні вправи, можна суттєво збільшити оздоровчий ефект від заняття, і покращити стан здоров'я кожної молодої людини.

Науковий керівник – старший викладач
кафедри ФК та С Захлевська Т.В.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Чернявська Л.В., студентка II курсу факультету ІТХ та РГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Сучасна соціально-економічна ситуація в країні, епідемії та військові дії на деяких її теренах вимагають пошуку нових форм навчання, тому що його традиційні моделі не можуть у повному обсязі задовольнити потреби сучасної освіти. Виходом з даної ситуації є пошук нових форм освіти, однією з яких в останні роки стало дистанційне навчання.

Фізичне виховання є одним із складових фізичного здоров'я і системи освіти в цілому. У зв'язку з браком часу, у студентської молоді не завжди є можливість систематично займатися фізичною культурою під керівництвом викладача, а знань для самостійних занять не вистачає. У таких випадках незамінна дистанційна форма навчання, завдяки якій здобувач вищої освіти може займатися в будь-який вільний час і практично в будь-якому місці.

Дистанційне навчання – це здебільшого заочне навчання із сукупністю сучасних технологій, які доставляють інформацію в інтерактивному режимі від викладачів до здобувачів вищої освіти за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій. Основними принципами дистанційного навчання є надання

| | |
|---|----|
| ПЛАВАННЯ – НАЙКРАЩИЙ ВИБІР НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Рябков В.О. | 42 |
| ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Саркісян К.Ю. | 44 |
| АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ Чернявська Л.В. | 46 |
| РОЗДІЛ 2 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ | 49 |
| ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ | 50 |
| METHODOLOGY OF SENSORY ANALYSIS IN DETERMINING THE QUALITY OF FRUIT JUICES FOR "HEALTH FOOD" RESTAURANTS Yu.I. Dotsenko..... | 50 |
| ТРЕНД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Банкова Ю.А. | 52 |
| ЙОДОВІСНА ДОБАВКА ПАСТИ З ЛАМІНАРІЇ У СТРАВИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА Вітенко О.В. | 54 |
| ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Галушко О. | 56 |
| ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ НАССР - ГАРАНТІЯ ЯКОСТІ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ Георгі Д. | 57 |
| КОРИСТЬ ТУРЕЦЬКОГО МЕДУ І ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ТУРИЗМІ Градовська А.М. | 60 |
| РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ СМУЗИ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ Грищенко Р.О. | 62 |