

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
78 НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ВИКЛАДАЧІВ АКАДЕМІЇ**

Одеса 2018

Наукове видання

Збірник тез доповідей 78 наукової конференції викладачів академії
23 – 27 квітня 2018 р.

Матеріали, занесені до збірника, друкуються за авторськими оригіналами.
За достовірність інформації відповідає автор публікації.

Рекомендовано до друку та розповсюдження в мережі Internet Вченою радою
Одеської національної академії харчових технологій,
протокол № 12 від 24.04.2018 р.

Під загальною редакцією Заслуженого діяча науки і техніки України,
Лауреата Державної премії України в галузі науки і техніки,
д-ра техн. наук, професора Б.В. Єгорова

Укладач Т.Л. Дьяченко

Редакційна колегія

Голова Єгоров Б.В., д.т.н., професор

Заступник голови Поварова Н.М., к.т.н., доцент

Члени колегії:

Амбарцумянц Р.В., д-р техн. наук, професор

Безусов А.Т., д-р техн. наук, професор

Бурдо О.Г., д.т.н., професор

Віннікова Л.Г., д-р техн. наук, професор

Волков В.Е., д.т.н., професор

Гапонюк О.І., д.т.н., професор

Жигунов Д.О., д.т.н., доцент

Іоргачова К.Г., д.т.н., професор

Капрельянц Л.В., д.т.н., професор

Коваленко О.О., д.т.н., ст.н.с.

Косой Б.В., д.т.н., професор

Крусір Г.В., д-р техн. наук, професор

Мардар М.Р., д.т.н., професор

Мілованов В.І., д-р техн. наук, професор

Осипова Л.А., д-р техн. наук, доцент

Павлов О.І., д.е.н., професор

Плотніков В.М., д-р техн. наук, доцент

Станкевич Г.М., д.т.н., професор,

Савенко І.І., д.е.н., професор,

Тележенко Л.М., д-р техн. наук, професор

Ткаченко Н.А., д.т.н., професор,

Ткаченко О.Б., д.т.н., професор

Хобін В.А., д.т.н., професор,

Хмельнюк М.Г., д.т.н., професор

Черно Н.К., д.т.н., професор

мають бути залученими до самостійної, активної, пізнавальної, здоров'язбережувальної професійної діяльності. Зазначена діяльність має передбачати розробку відповідних проектів, щоденників самоконтролю, паспорту здоров'я, розробку та корекцію індивідуальних оздоровчих програм, діагностичних карток, відповідних творчих завдань, сценаріїв спортивно-оздоровчих заходів та свят, лекцій та виховних годин, тренінгів, круглих столів, конференцій тощо.

Висновки. Таким чином, вирішення сучасних проблем формування ціннісного ставлення майбутніх фахівців до здоров'язбереження полягає у дотриманні наступних вимог: розуміння і визнання студентами здоров'я та здоров'язбереження як особистісно значущих чеснот; підвищення рівня їхньої здоров'язбережувальної компетентності; володіння відповідними знаннями, вміннями і навичками; створення здоров'язбережувального середовища освітнього закладу.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в пошуку найбільш ефективних засобів здоров'язбереження майбутніх фахівців, вивчення зарубіжного досвіду, що дасть змогу призупинити катастрофічне погіршення стану здоров'я сучасної молоді в Україні.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ І ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

**Яготін Р.С., ст. викл., Волкова Т.В., ст. викл.
Одеська національна академія харчових технологій**

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з основних форм фізичного виховання студентів з метою ефективного вирішення даних задач є організація та проведення самостійних занять у позанавчальний час з використанням природничих локомоцій (ходьби, бігу, плавання, велокінематики), ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів, а також нетрадиційних вправ інноваційного характеру сучасних фітнес-програм і технологій (шейпінгу, аеробіки, бодібілдингу).

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається. Рациональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибіркового впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості.

Спеціальні дослідження свідчать, що студенти, які крім обов'язкових навчальних занять регулярно у вільний час додатково займаються фізичною культурою і масовим спортом більш активніше адаптуються до нових умов навчання, легше переносять психофізичне напруження.

У свою чергу самостійні, як правило, індивідуальні заняття оздоровчим фітнесом потребують наявності у студентів знань основ методики впровадження обраних видів рухової активності.

Мета дослідження – аналіз змісту сучасних фітнес-програм і технологій.

Методи і організація дослідження: аналіз, синтез і узагальнення; порівняння і аналогії.

Результати дослідження. На сьогодні фітнес у цілому можна означити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, і мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю.

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу:

- загальний фітнес;
- фізичний (оздоровчий) фітнес;
- спортивно-орієнтовний.

Загальний фітнес або увідний, використовується на навчальному (початковому) етапі занять і являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність.

Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напругою рухами з метою загального фізичного і рухового розвитку, корекцією статури та реалізації потреби у руховій діяльності. Цьому відповідає двох-трьох разовий на тиждень режим занять.

Фізичний фітнес являє собою досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості. Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати признак пріоритетної задачі, яка вирішується у процесі занять фізичними вправами. Саме цей признак застосовується у сучасному визначенні видів фізичного виховання студентів.

Признано вважати, що основними задачами цього процесу є:

- забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності;
- відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану;
- відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей;
- досягнення максимального результату рухової діяльності;
- формування, зміцнення та збереження здоров'я.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття «технологія» включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), – а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів; урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат; можливість проведення індивідуальних занять; теоретична і методична підготовленість; навички самодіагностики фізичного стану; знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, до основи яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;

- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови – використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якою б оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін в залежності від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів.

Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники; функціональний стан серцево-судинної системи; сила і витривалість м'язів; гнучкість. Доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді. У зв'язку з цим, перспективним напрямком подальших досліджень є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращення функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до несприятливих факторів зовнішньої середовища.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ

**Гончарук В.В., ст. викл., Цапенко Л.М., ст. викл., Павлова Н.В., викл.
Одеська національна академія харчових технологій**

Вступ. Інтенсивне оновлення соціально-економічної, науково-технічної сфер та духовного життя суспільства на початку ХХІ століття обумовлює високі вимоги дієздатності особистості. Спеціалісти з вищою освітою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але і бути фізично витривалими, працездатними і здоровими. Ці якості особистості спеціаліста з вищою освітою формуються і удосконалюються в студентські роки засобами фізичного виховання.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації і проведення занять зі студентами залежить рівень їхньої фізичної підготовленості і здоров'я, а також відношення до фізичної культури після закінчення ЗВО. Потрібно відзначити, що постійно спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Сьогодні ведеться активний пошук нових форм, засобів і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх спеціалістів з вищою освітою. Факти свідчать про те, що сьогодення організація фізичного виховання в закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я і інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже відноситься до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Це свідчить про термінові потреби розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Найбільш популярним, масовим і доступним видом рухової активності серед студенток ЗВО в останні роки є заняття різними видами аеробіки. Особливу цінність являє собою аеробіка як спосіб залучення жінок до занять фізичними вправами. Під час виконання

ЕЛЕКТРОННІ ПЕТИЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЕМОКРАТИЧНОЇ ПРАВОВОЇ ДЕРЖАВИ. ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ УКРАЇНИ	
Холенко Ю.А., Орлова В.О.	361
ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА З ІСТОРІЇ ВИВЧЕННЯ РАНЬОГО ІСЛАМУ	
Польова С.Є, Польовий С.С.	362
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ	
Халайджі С.В., Сергєєва Т.П.	363
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ І ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	
Яготін Р.С., Волкова Т.В.	366
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ	
Гончарук В.В., Цапенко Л.М., Павлова Н.В.	368
МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛОМ	
Струк Б.І., Захлевська Т.В., Павлюк О.В.	370
ВАЖЛИВІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ УМІНЬ І НАВИЧОК ДІЯТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ	
Болтоматіс Д.В.	372

НТТБ ОНАХТ