

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

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

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,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

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

він сприяє набору м'язової маси, підвищенню фізичної підготовленості, скиданню зайвої ваги. Займатися в тренажерних залах академії, перш за все, зручно, через повну комплектацію спеціальних тренажерів, по-друге, цікаво, через комунікації з зацікавленим тією ж метою людьми, і врешті-решт - це приємно, тому що в процесі заняття розум відпочиває і генерує виключно позитивні думки.

Науковий керівник – старший викладач
кафедри фізичної культури та спорту В.В.Гончарук

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

**Федоряка А.В. старший викладач кафедри гімнастики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро**

Вступ. Спортивні танці є відносно новим видом спорту не тільки в Україні, але і в усьому світі. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу в бальних спортивних танцях. В Україні працюють багато клубів і гуртків спортивного танцю і актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою, необхідні розробки методики підготовки спортсменів. У літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку гнучкості танцівників та особливостей планування тренувального процесу юніорів, які займаються бальними спортивними танцями. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчат 17-18 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчих групах.

Задачі дослідження.

1. Визначити рівень розвитку гнучкості у дівчат 17-18 років.
2. Визначити ефективність застосування вправ на розвиток гнучкості у дівчат 17-18 років.

Об'єкт дослідження: фізична та функціональна підготовленість танцюристок 17-18 років.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості дівчат 17-18 років на заняттях спортивними танцями в оздоровчій групі.

Дослідження проводилися у ПДАФКіС міста Дніпра.

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

Обговорення і висновки. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках гнучкості дівчат під впливом розробленої нами методики. У експерименті взяли участь 24 дівчини – експериментальна та контрольна групи по 12 у кожній. В контрольній групі заняття проводилися за традиційною методикою. В експериментальній

групі ми запропонували систему занять на розвиток гнучкості, що сприяє підвищенню рухливості у суглобах 1 раз на тиждень, а 2 рази на тиждень група займалась за традиційною методикою. В експериментальній групі ми запропонували систему занять на розвиток гнучкості, що сприяє підвищенню рухливості у суглобах 1 раз на тиждень, а 2 рази за традиційною.

За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчата мали середній і низький рівень розвитку гнучкості. В умовах педагогічного експерименту рівень гнучкості дівчат 17-18 років експериментальної групи значно підвищився до середнього і вище середнього рівня, порівняно з контрольною ($p < 0,05$). В контрольній групі показники зросли, але не мали статистично значущих змін ($p > 0,05$).

Отримані результати свідчать про ефективність розробленої нами системи занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчат 17-18 років, які займаються спортивними танцями в оздоровчих групах.

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

ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

**Шевченко Д.С., студент II курсу факультету НГтаЕ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

При грі в баскетбол діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є не оброблення стандартних навичок, а творча діяльність – життєва оцінка ситуації, рішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування цього виду спорту в вищих навчальних закладах є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів.

Двадцять перше століття називають століттям інформатики, і, дійсно, розвиток науково-технічного прогресу здійснив великий стрибок у бік комп'ютеризації всіх галузей життя. Це призводить до постійного збільшення працівників розумової праці, до підвищення розумово-психічних навантажень і часу, проведеного за комп'ютером студентами в більшості ЗВО. У зв'язку з цим виникає проблема зміцнення здоров'я даного контингенту людей, який з ростом процесу комп'ютеризації стає все більше викликаним у суспільстві, і, в першу чергу, це стосується студентів. Проте, залишається відкритим питання, які засоби фізичного виховання є найбільш доцільними для студентів, що до того ж проводять велику кількість часу за комп'ютером.

Кожен студент, який усвідомлює необхідність фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту найбільш для нього відповідний. І досить багато студентів вибирає саме баскетбол. Тому обґрунтування ефективності застосування баскетболу, як засобу розвитку творчого мислення студентів є актуальним для вдосконалення засобів і методів професійної підготовки студентів.

Аналіз літературних даних показує, що баскетбол популярний серед студентів. Для цього виду спорту характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню

(1920-1930 рр.)	
Лаврушина Н. М	20
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ КАРТИ НА СЛУЖБІ ФОРМУВАННЯ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я	
Ляпіна Ірина Сергіївна	21
РОЛЬ БИОСОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРОВ И ЛИЧНОСТНИХ РЕСУРСОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	
Майборода О.О.	22
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Мініна В.О.	23
КУЛЬТУРА ВИНА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Музиченко А.	24
ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Нічік А.	25
ВПЛИВ КАРДІОВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я І САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ	
Окоро Тоні-Ентоні Е.	26
ВИКОРИСТАННЯ КВЕСТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Панарін М.В.	27
СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХО- ВАННІ СТУДЕНТІВ	
Похлебін Н.О.	29
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І КОНСТИТУЦІЯ ЛЮДИНИ	
Ревазова А.В.	30
ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ФАКТОРІВ ЗІ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ	
Римар Г.А.	31
ВПЛИВ НОВІТНИХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТОК	
Рожман Д.С.	32
БІГ ТА ЗДОРОВ'Я	
Русецька А.О.	34
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ЖИТТЯ	
Тимків І.М.	35
КОРИСТЬ ВІДВІДУВАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	
Титуренко Ж.А.	36
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ	
Федоряка А.В.	38
ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ	
Шевченко Д.С.	39

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848