

**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**

платного навчання знижує шанси молоді для отримання конкурентоспроможних і престижних професій для малозабезпечених верств населення. Це у свою чергу впливає на загальні процеси формування життєвих установок, спосіб життя, зміст і форми дозвілля. Крім того, триває процес структурного безробіття.

Таким чином, вплив економічної складової на загальний стан здоров'я та спосіб життя населення, безумовно, є визначальним. Рівень охорони здоров'я, соціально-економічний розвиток країни, якість життя і добробут усього населення тісно пов'язані між собою. Від стану здоров'я, соціального та інтелектуального розвитку людини залежить найближче майбутнє нашої держави та її історична перспектива.

Науковий керівник – к.і.н., стар. викл. Ботіка Т.С.

## **ВПЛИВ НОВІТНІХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТОК**

**Рожман Д.С. ,студентка 2 курсу факультету ТгаТХПіПБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Останні десятиріччя зниження рівня здоров'я студентів набуло сталого характеру. Цьому сприяють такі специфічні фактори навчального процесу вузів, як нервово-емоційне напруження, хронічна розумова перевтома, психічні травми і гіподинамія. Систематичні фізичні вправи дозволяють легше долати різні перевантаження, пов'язані з напруженим навчанням студентів. І якщо хлопці, в загальній своїй кількості, охоче відвідують заняття фізичною культурою у вузі, то багато дівчат намагаються уникнути занять під будь-яким приводом. Причиною тому, як показали дослідження багатьох авторів, є застарілі традиційні форми занять, що поширені у старших класах ЗОШ.

Тому вирішення проблеми фізичного розвитку студенток, особливо студенток молодших курсів, повинно здійснюватися через вдосконалення нових інноваційних засобів фізичної культури.

На сьогоднішній день розроблено й апробовано на практиці цілий ряд авторських комплексів та програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Головні їхні переваги - доступність, простота реалізації та ефективність. До них можна віднести оздоровчу аеробіку та її різновиди: степ, слайд, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіті-джем, хіп-хоп), аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), шейпінг, стретчинг, гідроаеробіку, акваджогінг.

Нові види оздоровчої фізичної культури, зокрема аеробіки та її різновидів, які почали поширюватися у ВНЗ, викликають інтерес у дівчат, і стимулюють їх до систематичних занять фізичними вправами.

1. Степ-аеробіка – це комплекс спеціальних вправ, які виконуються під динамічну музику, що допомагає контролювати ритм їх виконання. Рухи, які використовуються в степ-аеробіці, дуже прості, тому їх легко виконувати, незалежно від рівня підготовки. Комплекс вправ включає біг, стрибки, ходьбу, а також вправи на гнучкість. Заняття степ-аеробікою покращують фігуру, зокрема форми стегон, гомілок і сідниць. Використання обтяжень (наприклад, гантелей) дає хороше навантаження на мускулатуру плечового поясу.

Регулярні заняття степ-аеробікою дозволяють зміцнити серцево-судинну, дихальну, нервову та м'язову системи. Степ-аеробіка слугує для профілактики та лікування остеопорозу та артриту, для зміцнення м'язів й відновлення після травм коліна .

2. Слайд-аеробіка—один з видів силової аеробіки. Вона служить для зміцнення основних м'язів та суглобів тіла, серцево-судинної та дихальної систем. Слайд-аеробіка найефективніше сприяє спалюванню калорій, а також позбавляє від жирових відкладень в області тазу та стегон. Використання слайд-аеробіки сприяє відновленню тонусу нервової системи. В процесі заняття слайд-аеробікою розвиваються витривалість, координація рухів, відчуття рівноваги та загальна спритність, а також тонізуються м'язи ніг, особливо відвідні та привідні.

3. Шейпінг-це поєднання аеробіки з атлетичною гімнастикою. З аеробіки шейпінг взяв музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, прибирати зайві жирові запаси; з атлетичної гімнастики—можливість впливати на локальні м'язові групи

4. Танцювальна аеробіка зміцнює м'язи, особливо у нижній частині тіла, стимулює роботу серцево-судинної системи, покращує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу. Серед найбільш популярних серед молоді видів танцювальної аеробіки виділяють наступні:

4.1. Фанк-аеробіка- виконується під музику в стилі фанк. Швидкі ритмічні рухи під музику покращують стан серцево-судинної системи, можуть стати відмінною заміною кардіотренажерам та допомагають схуднути. Фанк-аеробіка успішно поєднує в собі аеробні та анаеробні елементи. Аеробні вправи виконуються з середньою інтенсивністю, зміни пульсу в цей час незначні. Анаеробні вправи дають більш істотне навантаження на серцево-судинну систему організму.

4.2. Сіті-джер є комбінованим танцем з різних танцювальних стилів.

4.3. Хіп-хоп аеробіка поєднує елементи популярного ритмічного танцю та фітнесу. Програма заняття хіп-хоп аеробікою має спортивно-фізкультурну спрямованість та складається із системи вправ та комплексів танцювального хіп-хоп мистецтва. Вона передбачає опрацювання всіх великих груп м'язів, що забезпечує корекцію постави, розвиток спритності, координації та пластичності рухів. Даний вид аеробіки робить організм більш витривалим, формує красиву пропорційну фігуру та виховує вольові якості, а також проявляє індивідуальність та пробуджує в людини почуття ритму.

5. Аеробіка з навантаженням (невеликою штангою) також має назву «памп-аеробіка». Під час тренування опрацьовуються всі групи м'язів. Крім того, памп-аеробіка сприяє зміцненню серцево-судинної системи та прискорює обмін речовин. Тіло набуває рельєфної та підкачаної форму, підтягуються проблемні зони, з'являється впевненість у собі. За допомогою памп-аеробіки спалюється зайвий жир, поліпшується координація рухів людини та відчуття рівноваги .

6. Акваджогінг - комплекс бігових рухів, які виконуються з визначеною амплітудою та інтенсивністю на різній глибині басейну. Акваджогінг є оптимальним антицелюлітним тренінгом для сідниць та ніг, оскільки тиск води надає на сполучну тканину такий самий вплив, як і масаж. Навантаження на м'язи під час акваджогінгу істотно вище, ніж при звичайному фітнесі. Крім цього акваджогінг дозволяє стимулювати циркуляцію крові в організмі, сприяє поліпшенню координації рухів, тренує організм на витривалість та активізує діяльність серцево-судинної системи.

7. Гідроаеробіка, як комплексна система фізичних вправ у воді, сприяє збільшенню рухової активності, підтримує працездатність. Поєднання вправ з плаванням

забезпечує перемикання циклічних та ациклічних видів діяльності. Заняття гідроаеробікою сприятливо впливають на емоційний стан. Вона нормалізує та підвищує функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму. Плавання та гідроаеробіка покращують вентиляцію легень, сприяють збагаченню крові киснем, стимулюють кровообіг всього організму. Також гідроаеробіка допомагає позбутися від неврозів, депресій, хронічної втоми. Вода здійснює вплив на рецептори шкіри, що сприяє продукуванню гормонів задоволення.

8. Стретчинг–комплекс вправ, призначений для того, щоб зробити м'язи більш еластичними, а суглоби -гнучкими й рухливими.

Заняття стретчингом підходять для будь-кого незалежно від стану здоров'я, корисні для підтримки гнучкості, рухливості, допомагають схуднути та зберегти молодість тіла.

У результаті систематичних занять стретчингом відбуваються певні зміни в системі дихання. У процесі тренування підсилюється робота гладкої мускулатури дихальних шляхів.

Висновки. Фізичне виховання студенток необхідно організовувати так, щоб вона виконувала оздоровчу, профілактичну та розвиваючу функції. Фізичне виховання повинно удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність й опірність несприятливим впливам; компенсувати недолік рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя.

Якщо регулярно займатися фізичною культурою, то можна попередити багато захворювань, усунути їх наслідки та ліквідувати «слабкі ланки» в організмі, збільшити працездатність серця та кровообігу, розширити функціональні можливості, підвищити фізичну підготовленість та життєвий тонус, поліпшити психологічну стійкість й працездатність.

Науковий керівник – доцент кафедри фізичної культури та спорту С.В. Халайджі

## **БІГ ТА ЗДОРОВ'Я**

**Русецька А.О., студентка II курсу факультету ММіЛ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму. Біг є природним руховим актом, що супроводжує людину протягом усього її розвитку. Він з усіх видів спорту має найбільший сприятливий вплив на серцево-судинну систему в цілому, при ньому зростає життєва ємність легень, покращується обмін речовин, вдосконалюється робота м'язової системи, активізується діяльність нервової системи й ендокринного апарату.

В результаті підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу зовнішнього середовища. За найскромнішими підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують більше 100 млн. людей середнього і літнього віку нашої планети.

Ось вісім причин чому вам потрібно почати бігати:

1. Ви відчуєте себе краще

|  |    |
|--|----|
| (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  |    |
| Похлебїна 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