

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
3-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпунова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

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

доктори екон. наук,
професори
доктор філол. наук, професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Меліх, В.В. Немченко
Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко
О.О. Коваленко
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпунова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

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

фізичного виховання, розвитку студентського спорту та впровадженню здорового способу життя. Окрім цього, вони є методом залучення студентів, аспірантів, викладачів і співробітників до фізичної культури і спорту, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, виховання корисних рухових навичок і умінь, стимулювання інтересу до подальших занять фізичними вправами і спортом, вирішуючи тим самим проблему формування валеологічних цінностей у студентів.

Висновки. Враховуючи, що сучасна вища освіта трансформується на вимогах створення умов для соціального розвитку майбутнього фахівця, підготовки його до сучасних реалій життя та професійної діяльності, спортивно-масова робота виступає як інструмент виховання у студентів валеологічних цінностей.

Результатом освоєння валеологічних цінностей фізичної культури є самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища. Будучи підсистемою цілісного освітнього процесу, фізичне виховання також орієнтоване на виконання сучасного замовлення суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя і переносити значні фізичні, психічні та інтелектуальні навантаження.

Формування у студентів інтересу до здорового способу життя і ставлення до здоров'я як найважливішої цінності сьогодні є основними завданнями кафедри фізичної культури та спорту ОНАХТ.

Науковий керівник – старший
викладач Сергєєва Т.П.

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО

**Шевченко Д.С., студент III курсу факультету НГ та Е
Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса**

Одним з ефективних шляхів покращення процесу з фізичного виховання у ЗВО є впровадження фітнес-технологій. Широкий вибір їх напрямків і видів дозволяє не тільки оновити зміст фізичного виховання, але й мотивувати студентів до здорового способу життя.

Фітнес-технології дають змогу комплексно використовувати сучасні фітнес-програми у процесі навчальних занять зі студентами залежно від їх вікових особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, формування мотиваційних пріоритетів, які сприяють розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та самостійної оздоровчої діяльності.

Фітнес-програми силової спрямованості, які засновані на руховій активності, поєднують використання бодібілдінгу, кондиційної та атлетичної гімнастики. Вони націлені на зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня загальної фізичної підготовленості, сприяють покращенню будови тіла, формують гармонійну атлетичну фігуру, розвивають працездатність, спритність і гнучкість. На заняттях треба використовувати різноманітне обладнання: гантелі, штанги, еспандери, медичні м'ячі тощо.

Змість фітнес-програм силової спрямованості складають наступні види:

Атлетична гімнастика. Це система фізичних вправ як із вільними обтяженнями, так і на спеціальних тренажерах, які дають змогу виконувати рухи в різних режимах м'язової роботи, із різною амплітудою, і диференціювати величину фізичного навантаження, а також сприяти розвитку силових здібностей і корекції форми тіла.

Скульптура тіла, шейпінг, боді-шейпінг. Це комплексна система фізичних навантажень, що об'єднує заняття фізичними вправами, принципи фітнес-харчування, елементи мистецтва (шейпінг-хореографія) і концепцію шейпінг-доглянутості. Головний акцент спрямований на духовне вдосконалення людини.

У фітнес-програмах силової спрямованості, заснованих на видах рухової активності, виділяють окремі програми, які виступають елементами занять з шейпінгу: *фіт-прес* – програма для розвитку м'язів живота, *аппер-боді* – програма для розвитку верхньої частини тіла, *ловер-боді* – програма, спрямована на розвиток нижньої частини тіла, *хелсі-бек* – заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини та профілактики захворювань хребту.

Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг. Це система вправ, що поєднує елементи аеробіки, бодібілдінгу, каллонетики, та хореографії, метою яких є гармонійний вплив на організм тих, хто займається, корекція маси та покращення форми тіла. *Бодіформінг* використовується в якості спеціального комплексу для ранкової гігієнічної гімнастики, яка не тільки позитивно впливає на стан здоров'я студентів, але й сприяє удосконаленню форми тіла.

Боді-памп, темп-аеробіка – це силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги у вигляді гімнастичних палиць (бодібарів) і стандартних обтяжень (гантелей).

Каллонетика – це силовий клас аеробіки, основу якої становлять вправи статичного характеру та впродовжшому вправи на розтягнення різних груп м'язів. Заняття каллонетикою полягають у покращенні будови тіла за допомогою спеціально підібраних статодинамічних вправ.

Супер-стронг. Це силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць - бодібарів (штанг помірної ваги у вигляді гімнастичних палиць), а також різного тренувального обладнання та інвентарю (амортизаторів, гантелей).

Флексі-бар – це програма з використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів, що нагадує зовні гнучку жердину, зі скловолокна. Довжиною 1,5 м і вагою близько 600 г, має два обважнювачі, закріплених по краях і захват у центрі, зроблений з каучуку.

Терра – аеробіка – це силова аеробіка з використанням гумового джгута (террабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів. Варіацією цього виду аеробіки є заняття з еспандером або гумовою стрічкою.

Петлі TRX – це заняття функціональної спрямованості, що дозволяють використовувати власну масу тіла під час тренувань із застосуванням петель TRX. Під час навчальних занять чергується розтягнення і швидке скорочення м'язів. Внаслідок чого збільшується вибухова м'язова сила та функціональні можливості організму. Основною перевагою занять із петлями TRX є ефективність, вони допомагають залучити до роботи всі групи м'язів і майже відсутнє осьове навантаження на хребет.

Науковий керівник – доцент Халайджі С.В.

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРОКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОПТИМАЛЬНОСТІ ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СТАТИЧНОГО ТА ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПІВ Філоненко О.В.....	47
ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ Шахова М.Ю.....	49
ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Шевченко Д.С.....	53
СУЧАСНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ Шевчук А.В.....	56
СПОРТИВНЕ ТЕЛЕРАДІОМОВЛЕННЯ ТА АВТОРСЬКІ ПРАВА. Шершун О.О., Титуренко Ж.А., Ткач Д.М.....	57
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Штепенко А.Ю.....	59
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	62
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ Ведерникова П.П.....	63
НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ Воронцова О.....	65
ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА Глущенко В.І.....	67
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ Гончар Ю.М.....	68

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ХІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М.О.
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
тел.: +38 0482 35 79 76
www.aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.