

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

Одеса 2017

Результати анкетування свідчать про те, що професійно важливими психофізичними якостями є: витривалість – 62,9 %, швидкість реакції – 8,4 %, почуття простору та часу – відповідно 39,3 %, 41,6 %; стійкість вестибулярного апарату – 38,2 %, спритність – 37,1 %, координація – 32,6 %, сила – 28,1 %, на останньому місці по значимості якостей – гнучкість 23,6 %.

На думку більшості студентів 68,5 %, у системі фізичного виховання студентів-туристів необхідно використовувати фізичні вправи, які спрямовані на розвиток фізичних якостей та підвищення рівня функціонального стану фізіологічних систем організму.

На питання: «Чи забезпечує підготовку студентів-туристів до професійної діяльності діюча система фізичного виховання?», 46 % респондентів дали позитивну відповідь, 10,2 % – негативну, 43,8 % – не визначилися з відповіддю.

Аналіз результатів анкетного опитування свідчить, що підвищення ефективності ППФП можливе при застосуванні циклічних (20,2 %) та складнокоординаційних видів спорту (19,1 %). На думку студентів, з метою підвищення рівня психофізичної підготовленості до професійної діяльності в системі фізичного виховання студентів-туристів бажано застосовувати види спорту, які розподілились наступним чином: туризм – 56,2 %; плавання – 55,1 %; футбол – 45,6 %; волейбол – 30,3 %; кінний спорт – 29,2 %; теніс – 30 %; гімнастика – 30 %; баскетбол – 24,3 %; інші види спорту не так важливі для професійно-прикладної фізичної підготовки.

З метою підвищення рівня психофізичної підготовленості, студенти запропонували впровадити у теоретичний розділ програми лекції з туризму, проведення більшої кількості практичних занять на відкритому повітрі, організацію секції зі скелелазання, туризму, впровадження у навчальний процес піших походів та ін.

Враховуючі думку студентів спеціальності «Туризм» у виборі засобів фізичної підготовки, видів рухової діяльності, нами розробляється варіативний компонент програми, який включає туризм, плавання, футбол. Широке застосування засобів та методів фізичної культури дає великі можливості для реалізації мети фізичного виховання. Впровадження у навчальний процес інноваційних технологій з фізичного виховання дозволить зменшити адаптаційний період до опанування профілюючих дисциплін та сприяти підвищенню ефективності та якості підготовки у ВНЗ майбутніх туристів.

ВПЛИВ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Павлюк О.В., Гончарук В.В.

Одеська національна академія харчових технологій

Постановка проблеми. Розвиток суспільства в нових умовах пред'являє високі вимоги до особи фахівця, його всебічного і гармонійного розвитку.

Спостереження останніх десятиліть чітко вказують, що під впливом різних чинників спостерігається погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді. До 60 % молодих фахівців, які поступають на роботу після закінчення вищого навчального закладу України, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які вимагає їх професія.

Одними з причин погіршення здоров'я студентів науковці визначають фізичні, психологічні перевантаження, стреси, втому, високу відповідальність; складність теорій і дисциплін, що вивчаються; значний обсяг нової інформації; дефіцит студентського часу; екзаменаційні перевантаження; перебування в постійному стані самоконтролю, що призводить до психоемоційного виснаження та погіршення стану здоров'я. Окрім цього, негативно впливає на стан здоров'я молоді її низька рухова активність, оскільки ними не виконується необхідний для їхнього віку обсяг фізичного навантаження.

Мета даного дослідження – визначення стану здоров'я студентів-першокурсників та дослідження впливу сучасних фітнес-технологій на здоров'я і мотивацію студентів до його збереження.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан здоров'я студентів I курсу Одеської національної академії харчових технологій.
2. За допомогою анкетування визначити ставлення студентів до занять фізичними вправами, дотримання режимів праці і відпочинку, режиму харчування.
3. Визначити ефективність впливу сучасних фітнес – програм на фізичну підготовленість та фізичне здоров'я студентів.

Методи та організація досліджень. Дослідження по визначенню стану здоров'я проводились впродовж двох років. У дослідженні взяли участь 778 студентів I-х курсів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи та професійно не займалися спортом: в 2015 році – 402 особи, в 2016 році – 376 осіб.

Дотримання норм здорового способу життя визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня, виявлення шкідливих звичок та інші.

Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко.

Результати дослідження. В останні десятиліття в спеціальній літературі запропонований термін «фізичне здоров'я», який визначається як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем організму і являється основою для виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій. Кожен з 5-ти рівнів фізичного здоров'я забезпечується відповідним рівнем функціонування органів та систем.

За експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко 42,6 % студентів I курсу мають низький рівень здоров'я; 23,8 % студентів – нижче середнього; 28,9 % студентів – середній. Лише у 4,7 % студентів I курсу – рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у студентів не простежувався. 66,4 % першокурсників, рівень здоров'я яких низький та нижче середнього вже мають хронічні захворювання, тому потребують особливої уваги.

Аналіз анкетних даних першокурсників виявив, що 21,4 відсотки, тобто кожен п'ятий майбутній фахівець – технолог має звичку до тютюнопаління. Переважаюча більшість опитаних цілком справедливо вважають, що паління є причиною виникнення ряду захворювань серцево-судинної системи (65 %) і органів дихання (81 %). Дуже великий відсоток студентів вживають алкогольні напої (72,5 % юнаків та 51,6 % дівчат). Обробка результатів опитування показала, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом лише 19,7 % (10,8 % дівчат, 27,2 % юнаків).

Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я. Студенти не вміють встановлювати зв'язки між знаннями з проблем здоров'я та власним способом життя, що не сприяє ефективному підвищенню рівня фізичного здоров'я.

У зв'язку з цим є підстави для реформування існуючої системи фізичного виховання, більш чіткої диференціації студентів відповідно до їхнього рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, в процесі розподілу в основну, підготовчу, спеціальну медичні групи. Впровадження сучасних технологій у сферу фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто займається, задовольняючи їхні потреби і інтереси.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільшою популярністю в студентській молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Студенти віддають перевагу різноманітним видами оздоровчої гімнастики (аеробіка, фітнес, шейпінг – 29 %).

Для дослідження впливу сучасних фітнес-технологій на стан здоров'я студентів, на початку навчального року були укомплектовані п'ять груп з різним рівнем фізичного здоров'я. Для кожної групи розроблено інформаційну систему для діагностики фізичного й психічного здоров'я та програмний комплекс, спрямований на підвищення рухових функцій за допомогою диференційованого фізичного навантаження. До програми цих груп внесено загартування та є обов'язковими самостійні заняття в режимі дня.

В дослідженні, яке проводилось на базі Одеської національної академії харчових технологій в період з вересня по травень 2015-2016 років приймали участь 87 дівчат, які регулярно відвідували заняття з фітнесу (3 рази на тиждень, тривалість на початку дослідження 45 хвилин і поступове збільшення часу за 3-4 місяці занять до 90 хвилин). Фітнес – програми, за якими займалися студенти, розроблено для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Розроблені фітнес-програми та зміст занять склалися з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з них поділялася на блоки: підготовча - на інформаційний та розминку, основна – на аеробний та варіативний, заключна містила відновлювальний блок. Така структуризація занять дала можливість комплексно використовувати різноманітні види фітнесу у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами та застосовувати диференційований підхід відповідно до цільової спрямованості занять, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів.

Студентки виконували наступний комплекс вправ: розминка; танцювальні вправи, різноманітні підскоки і стрибки; вправи для розвитку сили різних груп м'язів, в основному загальної силових підготовки; спеціальні вправи для розвитку гнучкості; заминка.

Аналіз отриманих наприкінці року результатів показав, що заняття фітнесом сприяють підвищенню рівня фізичного здоров'я студенток та призводять до достовірно значущих змін у розвитку сили, швидко-силових якостей та спритності. Рівень розвитку інших якостей свідчить про тенденцію до покращення показників. Найбільш заняття фітнесом вплинули на рівень розвитку гнучкості студенток.

Запропоновані фітнес-програми позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів експериментальної групи (приріст становив 8,49 %) та на підвищення фізичного здоров'я. На 9,8 % зменшилась кількість студенток з низьким рівнем фізичного здоров'я. На 1,7 % збільшилась кількість студенток у яких рівень фізичного здоров'я – середній, вище середнього і високий.

Реалізовані під час експерименту обсяг і режим рухової активності сприяли у студенток позитивній мотивації до активної рухової діяльності, що у свою чергу мало значний вплив на рівень індивідуального здоров'я тих, хто займається.

Висновки.

1. Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів рівень здоров'я дуже низький. У студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я.

2. Порівняльний аналіз рівнів фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток експериментальних груп дозволяє відзначити високу ефективність використання нових фітнес – програм для укріплення та підвищення здоров'я.

3. Вважаємо, що пріоритетними напрямками фізичного виховання у не фізкультурному ВНЗі можуть бути: використання програмних комплексів, інформаційних систем для діагностики фізичного й психічного потенціалів студентів, застосування інноваційних технологій, спрямованих на підвищення рухових функцій за допомогою диференційованого фізичного навантаження; формування у студентів мотивації для підтримки власного здоров'я, до самовиховання.

Подальші дослідження. У подальших дослідженнях ми плануємо визначити вплив різноманітних інноваційних технологій на фізичний та функціональний стан студентів, як майбутніх фахівців-технологів.

ВИЗНАЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Сергєєва Т.П., Захлевська Т.В.

Одеська національна академія харчових технологій

Постановка проблеми. Україна знаходиться на шляху інтеграції до Європейського освітнього простору. Цей процес потребує нових підходів до збереження та формування здоров'я учасників освітнього процесу. Необхідність формування мотивації на здоров'язбереження обумовлена тим, що в Україні, яка є найбільшою за територією та п'ятою за численністю населення державою Європи, спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо здоров'я молоді.

Біологічний вік за Войтенко В.П. – це показник рівня зносу структури і функції певного структурного елементу організму, групи елементів і організму в цілому, виражений в одиницях часу шляхом співвіднесення значень заміряних індивідуальних біомаркерів з еталонними середнепопуляційними кривими залежностей змін цих біомаркерів від календарного віку.

Невідповідність між біологічним та паспортним віком студентів становить від 10 до 40 років, тоді як 15-20 років тому різниця між календарним і біологічним віком складала 4 – 5 років. Якщо біологічний вік серця значно перевищує паспортний, то виникає ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи та передчасного старіння серця.

Здоров'язбереження у вищих навчальних закладах потрібно розглядати як основу підготовки спеціаліста, що дозволяє формувати у нього знання, які сприяють усвідомленню здорового способу життя, доцільності здоров'язберегаючих дій, ставлення до свого здоров'я як цінності життя. Здоров'язбереження являє собою процес, в основі якого покладене фізичне виховання, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою.

Метою дослідження є вивчення самооцінки стану здоров'я студентів, визначення біологічного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось у 2016 році, в якому взяла участь 378 студентів першого курсу ОНАХТ п'яти факультетів, із них 256 жінки і 122 чоловіки.

Отримані дані всіх респондентів із самооцінки стану здоров'я свідчать про те, що 65,2 % опитаних дівчат та 58,1 % юнаків оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 10,6 % дівчат та 29,1 % юнаків – як відмінний і лише 3 % дівчат і 1,2 % хлопців – як незадовільний.

При цьому ми бачимо, що кількість хлопців, які вважають свій стан здоров'я відмінним, майже втричі більше, ніж у дівчат. Це свідчить про переоцінку ними свого стану здоров'я. Можна припустити, що однією з причин обрання більше, ніж половиною респондентів відповіді «добре», є фактична необізнаність студентів про реальний стан власного здоров'я. З одного боку, вони можуть не знати про деякі свої захворювання, а з іншого, навпаки, приписувати собі неіснуючі хвороби.

Аналіз результатів показує, що самооцінка здоров'я залежить від статі респондентів: жінки схильні оцінювати своє здоров'я гірше, ніж чоловіки.

Методика визначення біологічного віку (БВ) дозволила розрахувати ступінь «вікового виснаження» чи «запасу» здоров'я.

ВИКОРИСТАННЯ СТРАТЕГІЇ ІНТЕГРАЦІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ХАРЧОВИХ ПІДПРИЄМСТВ Коренман Є.М., Дьяченко Ю.В.....	356
СУЧАСНІ НАПРЯМИ ТА ІНСТРУМЕНТИ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В СТРАТЕГІЇ ПІДПРИЄМСТВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ Корсікова Н.М.....	358
ВЕРТИКАЛЬНО-ІНТЕГРОВАНА ВЗАЄМОДІЯ СУМІЖНИХ РИНКІВ ВИНОРОБНОЇ ГАЛУЗІ Бондаренко С.А.....	360
ІНФОРМАЦІЙНА ЛОГІСТИКА – ШЛЯХ ДО ПІДВИЩЕННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ПІДПРИЄМСТВА Дроздова В.А.....	362

СЕКЦІЯ «ЕКОНОМІЧНА ТЕОРІЯ ТА ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНА БЕЗПЕКА»

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЦІНКИ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ РЕГІОНУ Ткачук Т.І., Галаєва С.....	363
ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ РЕГІОНІВ Павленко Г.М., Бондар К.С.....	365
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ ЗЕМЕЛЬНО-РИНКОВИХ ВІДНОСИН В УКРАЇНІ Криницька О.О.....	365
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ Редько Р.М.....	367

СЕКЦІЯ «МАРКЕТИНГ, ПІДПРИЄМИЦТВО І ТОРГІВЛЯ»

ПОШУКОВА ОПТИМІЗАЦІЯ, ЯК ЕЛЕМЕНТ ІНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГУ Кордзая Н.Р.....	370
СПРОЩЕНИЙ НАССР ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РОЗДРІБНОЇ ТОРГІВЛІ Мардар М.Р., Устенко І.А.....	371
МАРКЕТИНГОВИЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕННЮ ПРОДАЖАМИ Брайко М.Г., Голубьонкова Е.А.....	373
ДОСЛІДЖЕННЯ РИНКУ ЗЕРНОВИХ БАТОНЧИКІВ, ЩО РЕАЛІЗУЮТЬСЯ У РОЗДРІБНИХ ТОРГОВЕЛЬНИХ МЕРЕЖАХ М. ОДЕСА Кордзая Н.Р., Ковалів І.О.....	375
АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ «СТРАТЕГІЇ БЛАКИТНОГО ОКЕАНУ» У СФЕРІ ТУРИСТИЧНОГО БІЗНЕСУ Голубьонкова О.О.....	376
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕКЛАМНОЇ КАМПАНІЇ Лозовська Г.М.....	378

СЕКЦІЯ «СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ НАУКИ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ»

СВІТОГЛЯДНО-МЕТОДОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ПОСТНЕКЛАСИЧНОГО НАУКОВО-ТЕХНІЧНОГО ЗНАННЯ Лар'яновський І.С.....	380
УПОРЯДКУВАННЯ ПРАВОПИСУ ТА ГРАФІКИ У СВІТЛІ РОЗВИТКУ ЕТНІЧНОЇ КУЛЬТУРИ Віват Г.І., Машарова Я.В.....	381
ДЕРЖАВОТВОРЧА ЗНАЧИНА ВІДНОВЛЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ Віват Г.І., Южакова О.І.....	382
ТРАДИЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ У ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ Лупол А.В.....	384
ТРАДИЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ У ВИЩІЙ МЕДИЧНІЙ ШКОЛІ Фоміна Л.В., Скорбач Т.В., Кулікова І.І.....	385
ПОЛОЖЕННЯ ДЕРЖАВИ ІЗРАЇЛЬ ЗА ЧАСІВ ЦАРЯ СОЛОМОНА Польова С.Є, Польовий С.С.....	387
ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТУРИЗМ» Болтоматіс Д.В., Волкова Т.В.....	389
ВПЛИВ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Павлюк О.В., Гончарук В.В.....	390

Збірник тез доповідей 77 наукової конференції викладачів академії
18 – 21 квітня 2017 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 № 15 від 25.04.2017 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. Єгоров
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:

Бурдо О.Г., д.т.н., 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
Мардар М.Р., д.т.н., професор
Павлов О.І., д.е.н., професор
Станкевич Г.М., д.т.н., професор
Савенко І.І., д.е.н., 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