

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



SINCE **Ш** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
Л.В. Капрельянц
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**Шарабаева Е.М., студентка IV курса факультета ТЗХКИКиБ
Одесская национальная академия пищевых технологий**

Плавание – это прекрасное, эффективное средство всестороннего физического совершенствования и укрепления здоровья студентов. Прикладное плавание (ПП) – это применение навыков плавания для выполнения в воде оптимальных результативных действий, связанных с решением определенных ситуационных задач (спасением утопающих, доставанием затонувших предметов, переправой вплавь и др.). Оно предполагает не только умение плавать на скорость и дальность, но и умение нырять в длину и глубину, рационально передвигаться под водой, спасать утопающих, оказывать им первую помощь, прыгать в воду с большой высоты, переправляться вплавь, плавать в одежде, легко ориентироваться в водной среде и находить оптимальный выход из аварийных ситуаций на воде.

Занятия ПП предполагают овладение техникой плавания на боку, брассом на спине, ныряния, погружения в воду с поверхности, передвижения под водой, плавания в усложненных условиях, помощи тонущему и пострадавшему. Обучение приемам ПП складывается из последовательного овладения их техникой путем выполнения специальных упражнений, направленных на формирование прочных навыков выполнения этих приемов.

К видам прикладного плавания можно отнести плавание способом на боку, брасс на спине, плавание под водой, плавание в усложненных условиях.

Плавание способом на боку может применяться при переправах, транспортировке грузов и утопающего. Прикладная ценность брасса на спине заключается в том, что пловец находится в очень удобном для дыхания и отдыха положении, а гребковые движения ногами позволяют создать большие тяговые усилия. Плавая этим способом, очень удобно оказывать помощь уставшему товарищу или транспортировать пострадавшего. Неудобство в применении брасса на спине заключается в том, что при этом тру-

дно ориентироваться в пространстве. Плавание под водой применяется при подводной охоте, фотографировании, доставании предметов со дна, а также при спасении утопающих. Главная трудность при плавании под водой – это длительное время задержки дыхания.

Важной задачей прикладного плавания является овладение навыками плавания в усложненных условиях. Такими условиями могут быть холодная вода, течение, волны, необходимость плавания в одежде, с предметами, с использованием индивидуальных специальных средств, подручных плавающих предметов и подсобных средств, при судорогах и травмах.

Одним из важных разделов ПП является освоение приемов спасения утопающих и оказания им первой доврачебной помощи. Этим приемам обучаются на специальных занятиях строго под руководством опытных преподавателей. Прежде всего, занимающиеся знакомятся с техникой приемов помощи утопающим в теории. После этого осуществляется их практическое освоение. Оно проводится в парах на суше, затем в воде (стоя на дне на мелководье) и, наконец, на глубоком месте. Заканчивается овладение приемами спасения утопающих ситуационной игрой, в которой моделируется и проигрывается ситуация помощи тонущим в воде и на суше.

В заключение хочется еще раз отметить, что в процессе занятий плаванием можно хорошо укрепить здоровье, а также сформировать важные навыки, необходимые в будущей жизни.

Научный руководитель – ст. преподаватель Васильев В.П.

СООТВЕТСВИЕ ПИЩЕВОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ НУПТ ОСНОВАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ Смутьская Ю.В., Мыколив Т.И.....	69
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА Томашук М.І.....	70
ПРОБЛЕМА КАЛЬЦІЄДЕФЦИТУ СЕРЕД МОЛОДІ ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ Федірко А.О.....	71
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Філоненко О.В.....	72
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ДІЯЛЬНІСТЬ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Фурда Н.І.....	73
РОЛЬ КАРАТЭ-ДО В РАСПРОСТРАНЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Чебанова Е.В.....	74
ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНІЕ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ Шарабаева Е.М.....	75
МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ КАК ОСНОВНОГО ФАКТОРА РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Шарун А.И.....	76
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Шимечко А.Я.....	77
ИЗУЧЕНИЕ СУТОЧНОГО РАЦИОНА СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ГЛИКЕМИЧЕСКОГО ИНДЕКСА Шияпова Л.Ф.....	78
ОПТИМАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Шпилевой Е.Н.....	79
ПРО СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ОДЕСЬКОГО РЕГІОНУ Юшковська О.Г.....	80
СЫРОЕДЕНИЕ КАК ВАРИАНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ Яцюк К.....	82