

**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
З-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. Турпурова

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. Турпурова

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

навколишньому середовищі не лише ресурси, але й окремі форми, зразки. Сама людина (про що часто забувають) є істотою з подвійною природою – і біологічною, і соціальною. Наша природна сторона не має мусить зводитись лише до простого задоволення фізіологічних потреб.

Підтримання природи в придатному для життя стані можливе лише у разі правильно обраної стратегії соціальної та господарської діяльності людей. Екологія, щоб виправдати надії, які на неї покладають, не має обмежуватись розглядом проблем «охорони природного середовища» або «раціонального використання ресурсів». Необхідна більш широка теорія взаємодії суспільства з природою, що дозволить передбачити довготривалі тенденції розвитку екологічної ситуації, пропонувати принципові, а не тимчасові заходи у бік її покращення. Формуючи комплекс «природа – суспільство» загалом, так і в окремих його проявах, потрібно пам'ятати, що це складна нелінійна система. Кожен з компонентів зазнає вплив іншого, тобто є і причиною, і наслідком. Причина та наслідок міняються місцями, з чого походить розгляд природи не просто як об'єкта, а й як сторони взаємодії.

Отже, зростання впливу людини у світі призводить до необхідності управління не лише штучно створеними предметами, але й наявними природничими процесами – природою, тому що вона вже втрачає здатність до стихійної утилізації наслідків і відходів виробництва. Всебічне пристосування природи до наших потреб ми маємо оплачувати цілеспрямованими зусиллями для підтримання її власної рівноваги аж до її відновлення.

Науковий керівник – канд. філос.наук,
доцент Тодорова С.М.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

**Галеніна І.С., викладач фізичної культури
Коледж нафтогазових технологій, інженерії
та інфраструктури сервісу
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Швидкість як рухова якість – це здатність людини виконувати рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу. Вона має

вирішальне значення і визначає успіх в багатьох галузях діяльності людини і в більшості видів спорту.

Швидкість в значній мірі визначається природженими здібностями. Найбільш швидкі від природи люди мають перевагу перед іншими видами діяльності, де швидкість являється домінуючою якістю, де необхідно швидко реагувати на будь-які сигнали, непередбачену зміну ситуації (відхилитися від падаючого предмета, наздогнати чи втекти, нанести удар або відхилитися від нього, зреагувати миттєво на зміну умов дорожнього руху тощо).

Вміння швидко аналізувати події та приймати правильні рішення потрібно багатьом фахівцям в різних сферах виробництва. Тому, маючи таке велике прикладне значення, швидкість є однією із важливих рухових якостей при освоєнні професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

В навчальній програмі з фізичного виховання і «Державних тестах і нормативних оцінках фізичної підготовленості населення України» серед різноманітних обов'язкових вправ та нормативів представлені спринтерський і човниковий біг-найтипівіші представники швидкісних здібностей людини.

Основними передумовами швидкості є рухливість нервових процесів, швидкісна сила, еластичність м'язів та здібність розслаблятися, якість спортивної техніки, інтенсивність вольового зусилля і біомеханічні механізми, які забезпечують рухи швидкісного характеру.

Швидкість може виявлятися в такій формі:

- Рухові реакції на слухові, зорові і тактильні подразники;
- Швидкість окремого руху та його швидкий початок;
- Частота рухів.

Для розвитку швидкості застосовуються різноманітні вправи, які необхідно виконувати з максимальною швидкістю або частотою рухів. До них відносяться вправи які розвивають швидкість рухової реакції, як складної так і простої, пробігання коротких відрізків з максимальними зусиллями; загально-підготовчі вправи які вимагають виявлення максимальної реакції, максимальної швидкості окремих рухів та граничної частоти; спортивні ігри; спеціальні та підготовчі вправи, які сприяють удосконаленню окремих компонентів рухової дії (наприклад , виконання низького старту з акцентом на розвиток швидкості рухової реакції, прискорення на коротких відрізках - частоту рухів ніг та швидкості окремих кроків і т.д.); виконання рухів, що виконуються на змаганнях з максимальною швидкістю або частотою за короткий (5-15 с) час; швидке пробігання, пропливання дистанції, виконання серії ударів в боксі.

На протязі всього періоду навчання студентам неодноразово доводиться складати нормативи з бігу на 100 метрів, а також виконувати тест на оцінку спритності човникового бігу 4*9 м, де швидкість також являється одним із головних елементів успішного виконання тесту.

Щоб отримати відмінну або добру оцінку рівня фізичної підготовленості з швидкості (біг на 100 м) студентам потрібно сформулювати потребу у фізичному самовдосконаленні і регулярних активних заняттях фізичною культурною і спортом.

Проведений аналіз з бігу на 100 м студентів у коледжу на протязі багатьох років показує, що позитивні оцінки отримують тільки 26.8-41.3%. Розвиток швидкості у студентів є одним із самих важких процесів у фізичному удосконаленні.

Тривалість виконання окремих вправ в процесі швидкісної підготовки визначається їх характером та необхідністю забезпечити високий рівень швидкісних здібностей при їх виконанні. При удосконаленні швидкості окремого руху або часу рухової реакції, окремі вправи повинні бути нетривалими – менше 1 с, а при кількох повтореннях до 5-10 с; вправи, які направлені на розвиток комплексних швидкісних здібностей при виконанні окремих прийомів в спортивних іграх та єдиноборствах теж мають бути в межах 5-10 с. При удосконаленні абсолютного рівня дистанційної швидкості в циклічних видах спорту тривалість окремих вправ може бути у більш широких межах – від 5-6 с до 1 хв і більше. Але треба пам'ятати, що при надмірно великій тривалості виконання, навантаження набуває характеру роботи на витривалість, спортсмен швидко втомлюється і потребує тривалого відпочинку.

Тривалість інтервалів відпочинку між повторними навантаженнями повинна забезпечувати оптимальне відновлення працездатності. Чому відповідає відносно підвищення збуджаності центральної нервової системи, що викликане попередньою роботою. З другої сторони відпочинок не повинен бути настільки тривалим, щоб збудження в нервовій системі значно знизилось. Але навіть при використанні оптимальних інтервалів відпочинку при багаторазовому повторенні швидкісних вправ швидко настає втома. Оптимальні можливості для розвитку швидкісних здібностей утворюються при серійному виконанні швидкісної роботи (наприклад, 4-6 разів по 5-10 с, 2-3 рази по 20-30 с і т.д. в залежності від виду спорту і кваліфікації спортсмена), а між серіями відпочинок 4-6 хв.

Якщо тривалість виконання вправ збільшується до 30-40с та інтервали між серіями складають 10-20 хв, то паузи відпочинку між

серіями рекомендується заповнювати малоінтенсивною роботою, вправами на розслаблення, розтягування.

Обсяг навантажень максимальної інтенсивності, при розвитку швидкості, внаслідок високого напруження нервово – м'язової системи повинен бути відносно невеликий, як в окремому тренувальному занятті, так і в серії занять. Це дозволяє спортсмену виконувати навантаження, без зниження швидкості. Тут існують значні індивідуальні відмінності, необхідно ураховувати вік, стать, кваліфікацію, тренованість та індивідуальні особливості спортсмена, характер та інтенсивність швидкісних вправ і т.і.

В середньому навантаження максимальної інтенсивності на одному тренувальному занятті рекомендується повторювати від 5 до 10 разів. Протягом тижня можна планувати не більше двох - трьох тренувальних занять, в яких акцентується увага на розвитку к максимальної швидкості.

Керування розвитком кожного із різновидів швидкості характеризується застосуванням різноманітних засобів та методичних прийомів.

Висновок. Біг є одним з найпопулярніших занять у світі. Заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання, є одним з перших місць по своєму характеру рухових дій.

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Дочинець І.В.

**Національний університет харчових технологій,
м. Київ**

Здоров'я — це стан повноцінної та нормальної фізичної, психічної, соціальної рівноваги, здатність адаптуватися та керувати фізичними, психічними та соціальними проблемами протягом усього життя. Здоров'я є своєрідним дзеркалом екологічної, демографічної, соціально-економічної та санітарно-гігієнічної стабільності країни, одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу, чинником, який впливає на якість і ефективність трудових ресурсів. В Україні державним органом, що опікується здоров'ям громадян, є Міністерство охорони здоров'я України. У світовому масштабі про

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ГОСТРА СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОСТІ Алексєєнко І.В.....	4
МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ Берест О.Р.....	5
ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ЛЮДИНИ ТА ПРИРОДИ: ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ Бровко К.В.....	8
РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ Галеніна І.С.....	9
АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Дочинець І.В.....	12
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Єлькін В.О.....	14
ВИЯВЛЕННЯ БАР'ЄРІВ, ЩО ЗАВАЖАЮТЬ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Житкевич А.О., Корнецова К.П., Ольховський І.Р.....	16
ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І СЬОГОДЕННЯ Зайцева А.О.....	18
КІБЕРБУЛІНГ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА МОЛОДІ ХХІ СТОЛІТТЯ Іванова Б. В.....	20
СИСТЕМНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Кирилова В.П.....	21

Наукове видання

**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**

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.