

**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. Турпулова

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. Турпулова

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Панарін М.В., студент III курсу факультету ТЗтаЗБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Фізичне виховання студентства відіграє суттєву роль у моральному вольовому та естетичному розвитку студентів та стає мотиватором для особистого вдосконалення за допомогою тих чи інших засобів фізичного навантаження. Фізичне виховання покликане послідовно формувати гармонійно розвинену особистість, допомогти оволодіти мінімальним рівнем обов'язкових знань з фізичної культури та підвищити рівень фізичної підготовки. Розв'язання цих завдань значною мірою залежить від ефективності процесу фізичного виховання де слід застосувати різноманітні методи і засоби фізичної культури. Спрямованість й ефективність оздоровчого впливу фізичних вправ залежить від конкретного засобу, що використовується, режиму виконання вправ і величини навантаження. У практиці оздоровчої фізичної культури застосовується широкий арсенал вправ, які істотно відрізняються структурною організацією рухових дій.

З метою забезпечення повною мірою вирішення головної мети фізичного виховання в ЗВО – ефективного оздоровлення й вирішення найважливіших завдань всебічного розвитку особистості молодого фахівця, доцільно задіяти студентів до занять волейболом, як виду спорту, що всесторонньо розвиває організм студента, є доступним, цікавим й популярним серед молоді.

На сучасному етапі розвитку спортивних ігор існує більше 15 видів оздоровчого волейболу, який базується на елементах техніки гри у класичний волейбол. Ми маємо можливість запропонувати вашій увазі оздоровчі види волейболу, які можливо використовувати на заняттях фізичного виховання, та в якості активного відпочинку.

Перш за все згадаємо *Перекідбол (піонербол)* – основне його технічне виконання на відміну від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру й перехід м'яча на бік суперника здійснюється кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла в двох партіях. Участь в грі можуть брати

команди з різною кількістю гравців. В Ізраїлі, наприклад, проводяться змагання серед різних вікових категорій аматорських команд.

Фаустбол в англomовних країнах прийнято назву «фістбол». Один із найстаріших видів спорту. Перші правила були прийняті в 1555 році в Італії. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50х20 метрів на відкритому повітрі. Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин.

Якщо правилами турніру нічия в матчі виключається, то в разі нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, при необхідності ще дві і т.д. – до перемоги однієї з команд з перевагою як мінімум в два

очки. Замість сітки використовується мотузка, що натягується на висоті двох метрів. Подача проводиться з лінії в 3 метрах від мотузки. Приймати м'яч можна і з повітря, і після відскоку від землі (правилами дозволяється тільки один відскік), пасувати його партнеру й переводити на сторону суперника треба ударом кулака або передпліччя. При цьому діє волейбольне «правило трьох торкань», забороняється бити по м'ячу двома кулаками одночасно, а при перекладі на чужу сторону м'яч не повинен зачіпати мотузку або пролітати під нею.

У 1998 році під егідою ФІВБ оголосив популяризацію і поширення такого виду спорту, як *парковий волейбол*. Парковий волейбол став уважатися новою дисципліною волейболу у всьому світі. Він робить ставку на гравців, без обмежень у віці та статі, для яких участь є важливіше, ніж перемога. У парковому волейболі

беруть участь дві командами по 4 (або 3) гравці в кожній на майданчику, який розділений сіткою. Як припускає сама назва гри, парк-волейбол, - це гра на відкритому повітрі. Використовується проста, легка і мобільна сітка, замість волейбольних стійок можуть використати дерева. Хоча правила гри в волейбол незмінні, в парковому волейболі висувається менше вимог і використовуються більш прості правила. Одним з основних принципів є «автосудівство», тому від гравців в даній грі чекають чесності й відповідної поведінки. Парк-волейбол грається за такою ж системою, як і волейбол, де кожен розіграш м'яча закінчується очком.

Уявіть собі волейбол, в якому гравці відбивають м'яч ногами. При цьому сітка висить цілком традиційно – трохи вище людського зросту. Це і є *сепактрау*. Назва походить від слів Сепак – «удар», цей термін

використовують в Малайзії, Сінгапурі та Індонезії. Ця забава

надзвичайно нагадує футбол, волейбол і гімнастику. На кожній половині майданчика знаходяться три гравці. Як і в волейболі гравець, що подає, відходить назад і ногою відправляє м'яч наполовину суперників. Приймаючий робить сальто через себе або просто піднімає ногу до голови, витягаючись в шпагаті, і відбиває м'яч. Також можна задіяти плечі, голову, коліна, головне – не руки.

Воллібол в 1979 році винайшов американець Джо Гарсія. Грають дві команди по два, три або чотири людини. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очка (але різниця в рахунку повинна бути не менше 2 очок). Серед волліболістів чимало представників класичного волейболу, й відомих людей зі світу політики й шоу-бізнесу, включаючи колишнього президента США Джорджа Буша. Зараз у всьому світі волліболом займаються кілька мільйонів чоловік.

Отже, всі запропоновані ігри можуть проводитися на відкритому повітрі, з використанням наявного інвентарю (через мотузку чи тенісну сітку), яку можна закріплювати за дерева на доступній висоті, майданчик можна окреслити лінією на піску чи землі, якщо з собою немає смужки з тканини (іноді використовують бинт, який наявний в кожній аптечці). Головне, що ці ігри захоплюють гравців своєю емоційністю та доступністю у виконанні.

Науковий керівник – доцент Струк Б.І.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Сапунов С.В., студент III курсу факультету ММіЛ
Одеська Національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Конституція України визначає здоров'я людини як найвищу соціальну цінність (стаття 3), а згідно зі статтею 49 документа кожна людина має право на охорону здоров'я.

Другим, за юридичним значенням (після Конституції) правовим актом щодо здоров'я населення є так звана медична Конституція України — Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 р., де сформульована

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ПСИХІЧНОГО ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ Кононцова В.В.....	22
ПЕДАГОГІЧНА ФАСИЛІТАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ Кочерга Є.В.....	25
ТОРГОВІ МАРКИ ТА СПОРТИВНИЙ БРЕНДИНГ Макруха О. І., Волкова А. Ю., Харахаш О. В.....	28
«Я ЗУСТРІВ ОДНОГО ЧОЛОВІКА, ЯКИЙ ПОКАЗАВ МЕНІ КРАСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ» Манженко К. І.....	30
РАДІСТЬ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Новікова В.С.....	32
ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Онищук С.О.....	33
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ Панарін М.В.....	36
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Сапунов С.В.....	38
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ Сорокін Д.О.....	40
КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Статєва Є.С.....	42
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 18-19 РОКІВ Федоряка А.В.....	45

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.