

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

Одеса 2018

Наукове видання

Збірник тез доповідей 78 наукової конференції викладачів академії
23 – 27 квітня 2018 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 № 12 від 24.04.2018 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. Єгорова

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:

Амбарцумянц Р.В., д-р техн. наук, професор

Безусов А.Т., д-р техн. наук, професор

Бурдо О.Г., д.т.н., професор

Віннікова Л.Г., д-р техн. наук, 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

Крусір Г.В., д-р техн. наук, професор

Мардар М.Р., д.т.н., професор

Мілованов В.І., д-р техн. наук, професор

Осипова Л.А., д-р техн. наук, доцент

Павлов О.І., д.е.н., професор

Плотніков В.М., д-р техн. наук, доцент

Станкевич Г.М., д.т.н., професор,

Савенко І.І., д.е.н., професор,

Тележенко Л.М., д-р техн. наук, 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

- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови – використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якою б оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін в залежності від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів.

Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники; функціональний стан серцево-судинної системи; сила і витривалість м'язів; гнучкість. Доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді. У зв'язку з цим, перспективним напрямком подальших досліджень є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращення функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до несприятливих факторів зовнішньої середовища.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ

**Гончарук В.В., ст. викл., Цапенко Л.М., ст. викл., Павлова Н.В., викл.
Одеська національна академія харчових технологій**

Вступ. Інтенсивне оновлення соціально-економічної, науково-технічної сфер та духовного життя суспільства на початку ХХІ століття обумовлює високі вимоги дієздатності особистості. Спеціалісти з вищою освітою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але і бути фізично витривалими, працездатними і здоровими. Ці якості особистості спеціаліста з вищою освітою формуються і удосконалюються в студентські роки засобами фізичного виховання.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації і проведення занять зі студентами залежить рівень їхньої фізичної підготовленості і здоров'я, а також відношення до фізичної культури після закінчення ЗВО. Потрібно відзначити, що постійно спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

Сьогодні ведеться активний пошук нових форм, засобів і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх спеціалістів з вищою освітою. Факти свідчать про те, що сьогодення організація фізичного виховання в закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я і інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже відноситься до змісту обов'язкових фізкультурних занять. Це свідчить про термінові потреби розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Найбільш популярним, масовим і доступним видом рухової активності серед студенток ЗВО в останні роки є заняття різними видами аеробіки. Особливу цінність являє собою аеробіка як спосіб залучення жінок до занять фізичними вправами. Під час виконання

вправ у певному режимі виробляються життєво необхідні навички і вміння, виховуються фізичні якості. Динамічність вправ і амплітудний характер їх виконання сприяють покращенню функціональних можливостей різних систем організму.

Мета дослідження. Визначити вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість студенток 17-19 років факультету технології вина та туристичного бізнесу.

Матеріали та методи досліджень. Дослідження проводилось на базі Одеської національної академії харчових технологій в період з жовтня по грудень 2017 року. В процесі дослідження на початку навчального року (I етап) і після трьох місяців занять (II етап) було проведено тестування фізичної підготовленості.

В дослідженні приймало участь 26 студенток 17-19 років факультету технології вина та туристичного бізнесу, які навчаються за напрямом підготовки 6.140103 «Туризм».

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

Рівень фізичної підготовленості визначався за результатами наступних тестів:

1. «Біг на місці» тривалістю 10 сек. Ця вправа проводилась для визначення швидкості.
2. «Ножиці» ногами в положенні лежачи на спині. Ця вправа проводилась для визначення сили м'язів живота.
3. «Нахил тулуба вперед» із вихідного положення стійка ноги разом. Ця вправа використовується для визначення гнучкості хребетного стовпа.
4. «Статична рівновага» за методикою Бондаревського. Ця вправа проводиться для визначення координації рухів.

Результати досліджень. Аеробіка є найбільш доступним видом фізичних вправ для студенток, які вирішили підвищити рівень освіти. Це пов'язано з тим, що вправи аеробіки досить різноманітні, відповідають морфологічним та функціональним особливостям студенток, позитивно впливають на фізичну підготовленість та стан функціональних систем організму.

Для отримання результатів тестування фізичної підготовленості використовували наступну шкалу оцінювання в балах:

1. «Біг на місці». Мінімальний – 12 разів (1 бал); задовільний – 16 разів (2 бали); добрий – 20 разів (3 бали); дуже добрий – 25 разів (4 бали); високий – 30 разів (5 балів); значний – 35 разів (6 балів).
2. «Ножиці». Мінімальний – 12 сек. (1 бал); задовільний – 30 сек. (2 бали); добрий – 1 хв. (3 бали); дуже добрий – 1,5 хв. (4 бали); високий – 2 хв. (5 балів); значний – 3 хв. (6 балів).
3. «Нахил тулуба вперед». Долоні торкаються підлоги – 7 балів; перші фаланги пальців, стиснутих у кулак, торкаються підлоги – 6 балів; середні фаланги пальців рук торкаються підлоги – 5 балів; кінчики пальців рук торкаються підлоги – 4 бали; кінчики пальців рук торкаються кінчиків пальців ніг – 3 бали; кінчики пальців рук торкаються будь-якої частини ступні – 2 бали; пальці рук торкаються гомілки – 1 бал.
4. «Статична рівновага». Мінімальний – 5 сек. (1 бал); задовільний – 10 сек. (2 бали); добрий – 15 сек. (3 бали); дуже добрий – 25 сек. (4 бали); високий – 45 сек. (5 балів); значний – 1 хв. (6 балів).

В бігу на місці тривалістю 10 сек. мінімальний рівень виконання вправи показали 50 % на першому етапі та 23,08 % – на другому етапі; задовільний – 26,92 % на першому етапі та 38,46 % – на другому; добрий – 23,08 % на першому етапі та 38,46 % – на другому.

У вправі, що визначає силу м'язів живота мінімальний рівень виконання був помічений у 57,69 % студентів на першому етапі та 38,46 % – на другому; задовільний – 30,77 % (перший етап) та 34,62 % – на другому етапі; добрий – 11,5 % (перший етап) та 26,92 % на другому етапі.

У вправі нахил тулуба з вихідного положення стійка ноги разом 23,08 % студенток виконали на 7 балів на першому етапі та 7,96 % – на другому етапі. На 6 та 5 балів виконало

по 38,46 % як на першому так і на другому етапах. На 4 та 3 бали на першому етапі жодна студентка не виконала цю вправу, натомість на другому етапі по 2 студентки одержали 4 та 3 бали, що становить 7,96 %.

У вправі на статичну рівновагу мінімальний рівень показали 46,15 % студенток на першому етапі та 30,77 % – на другому етапі; задовільний рівень – 23,07 % на першому етапі та 34,61 % – на другому; добрий рівень показали на першому етапі 4 студентки (15,38 %), на другому етапі – 5 студенток – 19,23 %; дуже добрий рівень на першому та другому етапі продемонстрували 4 студентки, що склало 15,38 %.

Висновки. Аналіз первинних даних тестування свідчить про те, що в тестах на біг на місці тривалістю 10 сек. та «ножиці» ногами у положенні лежачи на спині переважає мінімальний рівень виконання, у тесті рухливість у суглобах хребетного стовпа переважають результати 5 і 6 балів, статичну рівновагу за методикою Бондаревського більшість виконує з мінімальним рівнем.

У повторному тестуванні в тесті на біг на місці тривалістю 10 сек. та «ножиці» ногами у положенні лежачи на спині переважають показники з оцінкою «задовільно», у тесті рухливість у суглобах хребетного стовпа переважають результати 5 і 6 балів, статичну рівновагу за методикою Бондаревського більшість виконує з результатом «задовільно».

Таким чином, запропонована програма занять з фізичного виховання студенток 17-19 років факультету технології вина та туристичного бізнесу, які навчаються за напрямом підготовки 6.140103 «Туризм», позитивно вплинула на рівень фізичної підготовленості та стан функціональних систем організму. На наш погляд, не досить значимі показники пов'язані з тим, що студентки, які брали участь у дослідженні не займаються систематично фізичною культурою та спортом.

МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛОМ

**Струк Б.І., доцент, Захлевська Т.В., ст. викл., Павлюк О.В. ст.викл.
Одеська національна академія харчових технологій**

Сьогодні загально визнаною цінністю світова спільнота вважає індивідуальне і суспільне здоров'я. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне положення суспільства.

Рівень фізичного розвитку у певному віці є одним із найбільш об'єктивних та чутливих показників стану здоров'я. За даними вибіркового дослідження 36,4 % випускників загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,5 % – нижче середнього, 22,6 % – середній і лише 6,7 % – вище середнього, а 0,8 % – високий; у віці 16-19 років рівень здоров'я низький і нижче середнього мають більше 60 % молодих людей.

Проблема оцінки поточного стану індивідуального здоров'я і його контроль мають важливе значення для людини. Високий темп життя, інформаційні перевантаження і дефіцит часу призводять до різноманітних відхилень у нормальній діяльності систем організму.

Антропометрія дозволяє дати кількісну характеристику фізичного розвитку і здійснити його моніторинг. Найбільш серйозні захворювання часто діагностуються саме після встановлення негативних антропометричних змін в учнів. Цим обумовлюється увага педагогічних працівників різних спеціальностей до антропометричних методів досліджень у рамках оздоровчих педагогічних технологій.

Окрім загальної оцінки рівня фізичного здоров'я, експрес-методика дає можливість описати кожний показник та індекс, виявити «слабкі місця» організму студента, дати індивідуальні рекомендації щодо реабілітаційно-оздоровчих заходів.

ЕЛЕКТРОННІ ПЕТИЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЕМОКРАТИЧНОЇ ПРАВОВОЇ ДЕРЖАВИ. ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ УКРАЇНИ Холенко Ю.А., Орлова В.О.	361
ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА З ІСТОРІЇ ВИВЧЕННЯ РАНЬОГО ІСЛАМУ Польова С.Є, Польовий С.С.	362
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ Халайджі С.В., Сергєєва Т.П.	363
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ І ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ Яготін Р.С., Волкова Т.В.	366
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК 17-19 РОКІВ Гончарук В.В., Цапенко Л.М., Павлова Н.В.	368
МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛОМ Струк Б.І., Захлевська Т.В., Павлюк О.В.	370
ВАЖЛИВІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ УМІНЬ І НАВИЧОК ДІЯТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ Болтоматіс Д.В.	372

НТТБ ОНАХТ