

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

10-11 листопада 2015 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:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,
О.О. Коваленко,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЧЕРЕЗ УДОСКОНАЛЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Мітрофанова К.Ю., студентка III курсу факультету ІТХРГтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Впровадження європейської системи освіти у вищих навчальних закладах України є актуальною проблемою сьогодення. На особливому місці у цьому процесі – самостійна робота студентів. Особливо актуально це для дисципліни «Фізична культура».

Відомо, що оптимальне фізичне навантаження студента повинно добігати до 8 годин на тиждень. Але, зважаючи на останні тенденції переведення дисципліни «Фізичної культури» у факультативну дисципліну на 1 курсі навчання, скорочення до 2 годин на тиждень аудиторних занять на 2 курсі, та повна відсутність аудиторних занять на старших курсах, роль самостійних занять протягом усього періоду навчання різко більшає.

Головною метою організації якісного навчального процесу з фізичного виховання в сучасних умовах є розвиток та вдосконалення у студентів різноманітних мотивів, які стимулюють самостійно та систематично займатися фізичними вправами.

Самостійні заняття фізичним вихованням забезпечують студенту (з огляду на його індивідуальні особливості, здібності, бажання, рівень підготовленості): можливість значно покращити рівень свого здоров'я; удосконалити свій фізичний стан; набути необхідних для подальшої професійної діяльності психофізичних якостей та навичок; дає змогу активно відпочивати та загартовувати організм.

Перед початком самостійних занять фізичною культурою слід опрацювати спеціальну літературу, скласти приблизну індивідуальну програму своїх занять і обговорити її з викладачем кафедри фізичного виховання. Все це варто зробити для того, щоб не перевантажитись на початковому етапі занять і на завдати шкоди організму.

Однією з найважливіших складових у проведенні якісних самостійних занять студентів є: вміння методично правильно скласти зміст тренування, правильно дібрати місце занять, знайти необхідний спортивний інвентар, дібрати оптимальне навантаження, технічно правильно виконувати вправи, здійснювати контроль за станом свого здоров'я у процесі заняття та після його закінчення.

Бажано також вести спортивний щоденник, у якому слід фіксувати стислий зміст самостійного заняття, навантаження, власні результати та самопочуття. Треба також вносити у щоденник ЧСС під час навантаження та у період відновлювання.

Зазначеному цьому переліку необхідних знань та вмінь треба навчатися на факультативних заняттях під керівництвом викладачів та тренерів груп спортивного вдосконалення. Крім цього, доцільно вивчати методичну літературу з обраного виду тренувань, яку можна отримати на кафедрі фізичного виховання та в Інтернеті.

Якщо у вас були або є проблеми зі здоров'ям або ж які-небудь протипоказання для занять певними видами фізичних вправ, необхідно перед самостійними заняттями проконсультуватися з факультетським лікарем. До того ж обов'язково один раз на рік відбувати медичний огляд в студентській поліклініці.

Науковий керівник – ст. викладач Сергєєва Т.П.

ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ ІМУННОЇ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ Коренець Ю.М., Яковішена А.В.....	73
ФАСТ-ФУД ТА ЙОГО РОЛЬ У ХАРЧУВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Корж М.О.....	75
ПОЗИТИВНА МОТИВАЦІЯ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Кривошея А.В.....	76
СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА. ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ СТОРОНЫ БОЛЬШОГО СПОРТА Кузин А.К.....	77
ПРОБЛЕМА ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВИЩОГО МЕДИЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ Кузнецова Д.О., Помогайбо К.Г.....	78
ХОДЬБА – НАЙПРОСТІШИЙ МЕТОД ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я Кукушкіна О.О.....	79
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Кульба А.Є.....	80
ДОТРИМАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ Ларіна К.В.....	81
ФІЗИЧНІ ВАДИ НА ЗАВАДІ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ Манукян В.О.....	82
ВПЛИВ ПРИРОДИ ПОХОДЖЕННЯ СЕЛЕНУ НА ЙОГО РОЗПОДІЛ В ОРГАНАХ І ТКАНИНАХ Применко В.Г., Меркулова О.С.....	84
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЧЕРЕЗ УДОСКОНАЛЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ Мітрофанова К.Ю.....	85
АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОГО ЕФЕКТУ ВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ДРАГЛЕПОДІБНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Міклашевська Ю.Б.....	86
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ХАРЧУВАННЯ ХВОРИХ З НИРКОВОЮ НЕДОСТАТНІСТЮ Мотузка Ю.М.....	87
ФАКТОРИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я Мусієнко В.І.....	88

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
10-11 листопада 2015 р.

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969