

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

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.

Відомо також той факт, що саме рівень індивідуального соматичного здоров'я обумовлює безпечну зону інтенсивності рухової активності під час занять фізичними вправами і являється критерієм ефективності цих занять.

Одним із найбільш інформативних і прийнятних з погляду практичного використання вважається метод експрес-оцінки, коли рівень здоров'я визначають шляхом переведення кількісних показників, що характеризують функціонування найбільш важливих систем життєзабезпечення в бали, після чого вираховують середній бал і, відповідно, рівень здоров'я.

Професором Г.Л. Апанасенко була розроблена і обґрунтована методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я. В її основу покладені антропометричні показники (зріст, маса тіла), фізіометричні (ЖЄЛ, ЧСС, сила кисті, рівень систолічного тиску) та визначення часу відновлення ЧСС після функціональної проби Мартіне-Кушелєвського (20 присідань за 30 с). Усі показники ранжовані, кожному з них присвоєна оцінка в балах як для юнаків, так і для дівчат.

Методикою передбачено врахування залежності енергопотенціалу біосистеми від обсягу фізіологічних резервів й економізації функцій організму, який росте і розвивається: чим вищим є рівень соматичного здоров'я, тим меншою є імовірність виникнення соматичної патології та застудних захворювань. Це дає підстави використовувати зазначену методику для оцінювання рівня соматичного здоров'я та визначення фізичного стану студентів.

Особливості фізичного розвитку визначаються за допомогою антропометрії (системи вимірювань). Існує три методи оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів: антропометричних стандартів, кореляції та індексів. Антропометричні дослідження студентів у процесі занять фітнесом проводилися стандартним інструментарієм за загальноприйнятими класичними методиками, що детально описані в роботах В.П. Губи, І.І. Земцової, В.О. Романенка та Ж.К. Холодова. Дані антропометричного характеру важливі для визначення виду спорту або для цілеспрямованого рухового навантаження оздоровчого характеру.

Нами були визначено такі антропометричні характеристики: довжина тіла (зріст) – вимірювалася за допомогою дерев'яного зростоміра з вертикально поставленою двометровою планкою 15 см; маса тіла – визначалася на спеціальних медичних терезах із точністю до 100 г.

Маса тіла має важливе значення для фізичних навантажень і в цілому впливає на функціональні можливості організму. Ідеальною для здоров'я та довголіття вважається маса тіла, коли зросто-масовий індекс (зріст у см мінус вага у кг) залежно від ширини кістки знаходиться в межах 100 (для осіб з широкою кісткою) до 110 (для осіб із вузькою кісткою).

Для визначення рівня соматичного здоров'я у процесі занять фітболом ми вимірювали такі фізіометричні показники: життєву ємність легень (ЖЄЛ); частоту серцевих скорочень (ЧСС); артеріальний тиск (АТ); силу м'язів кисті руки. Вимір фізіометричних показників проводився за участю медичної сестри учбового спортивно-оздоровчого комплексу наступними приладами: динамометр (сила м'язів кисті руки); секундомір (ЧСС); спірометр (ЖЄЛ); тонометр (АТ).

У теорії і практиці валеології, фізичної реабілітації та спортивної медицини є багато різних функціональних проб із навантаженням, застосування яких дозволяє отримати більше інформації про стан серцево-судинної системи, краще оцінити резерви організму і вчасно відкоригувати програму оздоровлення. Однією з таких проб є проба Мартіне-Кушелєвського.

Оцінювання результатів вищезазначених проб здійснювалася шляхом вивчення типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Збільшення частоти пульсу вказує на надмірну детренованість серця, його дуже високу збудливість або на наявність захворювання. Найважливіший показник відповідності навантаження стану людини та рівню її тренуваності – це швидкість відновлення пульсу після навантаження, тобто повернення

частоти пульсу до рівня, який був у стані спокою. Частота пульсу у спокої дозволяє зробити висновок про рівень щоденної рухової активності.

Для оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів у процесі занять фітболом не обов'язково використовувати весь комплекс антропометричних методів. Антропометричні обстеження студентів дозволяють не лише визначити рівень соматичного здоров'я, але і дати загальну оцінку рівню їх фізичної підготовленості, розробити власну програму тренувань.

Одним із головних критеріїв визначення оптимального рівня фізичного навантаження є самопочуття. Найбільш поширеними ознаками і наслідками стану перетренованості (надмірного фізичного навантаження) є:

- біль у м'язах;
- посилене серцебиття;
- поверхневе прискорене дихання;
- постійне зниження ваги, яке свідчить про те, що відновлення відбувається за рахунок власних резервів організму;
- поганий сон (норма – міцний здоровий сон після тренування);
- пригнічений психічний стан.

Соціологічні дослідження показують, що в цілому студентська молодь позитивно відноситься до занять фізичною культурою і спортом. У той же час у більшій частині юнаків, а особливо дівчат не сформовані фізкультурно-спортивні інтереси та природна потреба в активній руховій діяльності. Через це не створюються необхідні передумови для кращого засвоєння навчальної програми з предмету, що негативно відображається на фізичній підготовленості та здоров'ї студентів.

ВАЖЛИВІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ УМІНЬ І НАВИЧОК ДІЯТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Болтоматіс Д.В., ст. викл.

Одеська національна академія харчових технологій

Фізичне тренування – спеціалізований педагогічний процес, спрямований на формування знань, умінь, навичок, на виховання морально-вольових і фізичних якостей. Завдання фізичного тренування спрямовані на:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму, вдосконалення морально-психологічних якостей;
- розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили, спритності та ін.);
- виховання звички до систематичних занять фізичними вправами;
- формування та вдосконалення прикладних навичок, умінь діяти в складних умовах навколишнього середовища.

Актуальність порушеної нами теми полягає в важливості застосування засобів фізичного тренування для формування навичок, умінь діяти в екстремальних ситуаціях. Основа успіху в боротьбі за життя в екстремальній обстановці – це вміння виживати. Під виживанням розуміють доцільні дії, спрямовані на збереження життя, здоров'я, працездатності, на подолання стресів, прояв сміливості, винахідливості, ефективне використання підручних засобів захисту від несприятливого впливу факторів природного середовища, забезпечення організму водою і їжею в умовах автономного існування.

До факторів, що сприяють життєдіяльності людини в умовах автономного існування або ж в екстремальній ситуації, відносяться:

- антропологічні, що характеризують стан здоров'я людини, сталість його внутрішнього

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