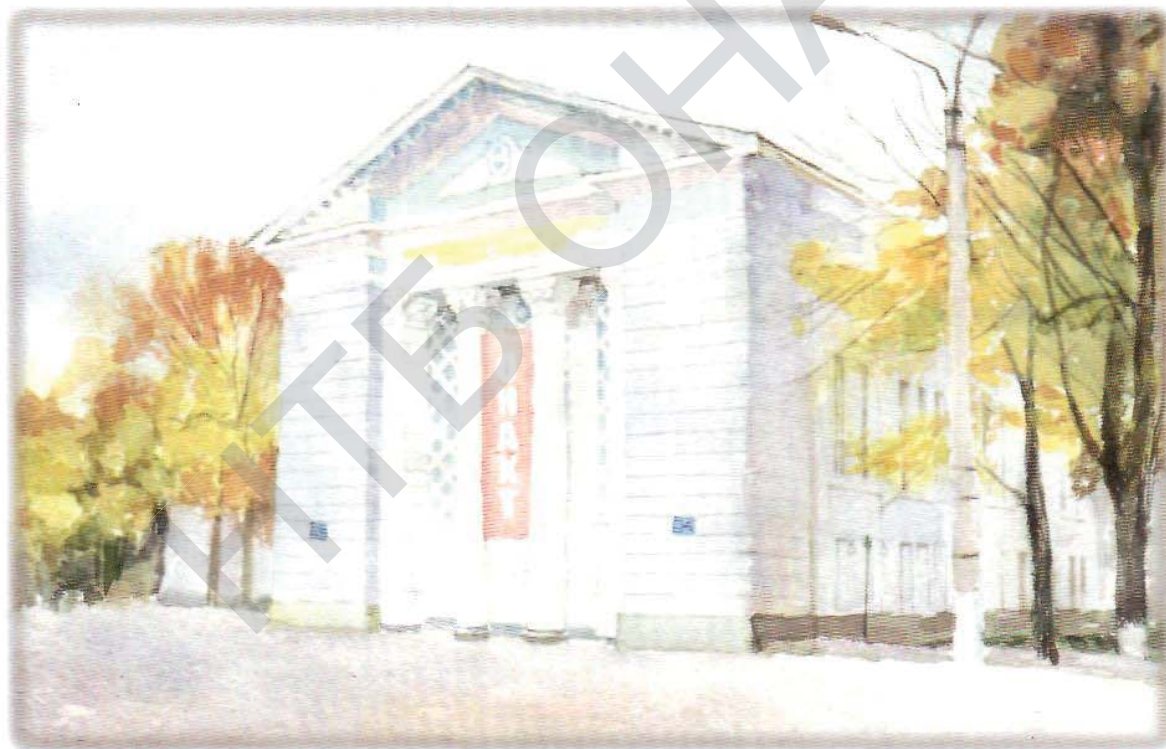


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

**Друмова К.І., студентка IV курсу факультету ТЗХКВКіБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Контроль за станом здоров'я студентів є одним із основних завдань фізичного виховання в ОНАХТ. Останнім часом спостерігається постійне погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку молоді, особливо дівчат. Для визначення особливостей розвитку фізичних якостей у студенток залежно від рівня фізичного стану (РФС) використовувався метод оцінки фізичного стану за методикою Г.Л. Апанасенко (1998). Фізична підготовленість дівчат визначалась за результатами рухових тестів: біг 60 м; стрибок у довжину з місця; згинання-розгинання рук в упорі від гімнастичної лавки; підйом в сід за 1 хвилину. У дослідженнях брали участь студентки Одеської національної академії харчових технологій, які займаються за загальною програмою з фізичного виховання.

Результати експрес-оцінки рівня фізичного стану свідчать про те, що 40 % обстежених дівчат мали рівень фізичного стану нижче середнього і середній; 20 % – вище середнього. Дівчат з високим і низьким РФС не зафіксовано. Це пояснюється відсутністю в дослідній групі студенток, які відносяться до спеціальної медичної групи і спортсменок. При виконанні тесту «біг 60 м» дівчата з РФС нижче середнього показали результат у діапазоні від 9,8 до 11,0 с. При цьому за виконання даного нормативу були отримані наступні бали: 5 балів – отримали 12,5 % дівчат, 4 бали – 50 %, 3 бали – 47,5 %. У дівчат із середнім РФС результати варіювали в діапазоні від 9,6 до 11,6 с. 5 балів отримали 37,5 % студенток, 4 бали – 25 %, 3 бали – 12,5 %, 2 бали – 25 % студенток.

нток. У дівчат з РФС вище середнього результати знаходилися в діапазоні від 9,5 до 11,5 с. 5 балів і 2 бали отримали по 25 % обстежених студенток, 4 бали – 50 %.

У тесті «стрибок у довжину з місця» у дівчат з РФС нижче середнього результат був у діапазоні від 150 до 190 см. За виконання даного контрольного нормативу по 5, 3 і 1 балу отримали 25 % студенток, 4 і 2 бали набрали по 12,5 % дівчат. У дівчат із середнім РФС по 5, 2 і 1 балу отримали по 12,5 % обстежених, 4 бали – 25 %, 3 бали – 37,5 %. Результат дівчат з РФС вище середнього знаходився в діапазоні від 165 до 180 см. Відповідно 4 і 2 бали – отримали по 25 %, 3 бали – 50 % студенток. Результати тесту «згинання-розгинання рук від гімнастичної лави» свідчать про те, що всі дівчата змогли віджатися в діапазоні від 7 до 22 разів. З них більшість студенток з РФС нижче середнього отримало 1 бал за виконання тесту (37,5 %), 2 бали – 25 %, 5, 4 і 3 бали отримали по 12,5 % обстежених. Також більшість студенток із середнім РФС (62,5 %) отримати всього 1 бал, 5, 3 і 2 бали заробили по 12,5 % обстежених дівчат. При цьому половина обстежених (50 %) з РФС вище середнього отримали також 1 бал за виконання нормативу, 5 і 4 бали – по 25 % відповідно.

При складанні контрольного нормативу «підйом у сід за 1 хв.» зафіксовані наступні результати. Дівчата з РФС нижче середнього виконали даний контрольний норматив з результатом у діапазоні від 24 до 48 разів, з них 5 балів отримали 37,5 %, 4 і 2 бали по 25 %, 1 бал – 12,5 % обстежених студенток. Студентки із середнім РФС змогли виконати даний тест з результатом у діапазоні від 30 до 44 разів, що складає 5 балів у 37,5 %, 3 бали у 37,5 %, 4 бали – у 25 % студенток. Половина студенток з РФС вище середнього отримали 5 балів, 4 і 1 бал по 25 % відповідно. На підставі проведених досліджень можна зробити висновки про те, що результати складання студентками 1 курсу контрольних нормативів не завжди залежать від рівня фізичної підготовленості і дозволяють навіть студенткам з рівнем фізичного стану нижче середнього набрати достатню кількість балів для отримання високих семестрових оцінок.

Науковий керівник – ст. викладач Цапенко Л.М.

ГІПОГЛІКЕМІЧНА ТА АНТИОКСИДАНТНА ДІЯ ПОРОШКОПОДІБНОГО МІЦЕЛІНО ГЛИБИННОГО КУЛЬТИВУВАННЯ МЕДИЧНИХ ГРИБІВ Вітак Т.Я.....	56
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ Гончарук Н.В.....	57
ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА Гук Ю.....	58
ХАРЧОВІ РИЗИКИ ПІД ЧАС ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ Димань Н.О.....	59
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ Друмова К.І.....	60
ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ВУГЛЕВОДІВ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ Завадько І.В.....	61
РАЦИОН ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «АФРАН» Исламова Л.Р.....	62
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Калабська В.В.....	63
ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ Калмыкова О.А.....	64
ОЖИРЕНИЕ КАК ЭПИДЕМИЯ ХХІ ВЕКА. ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ В УКРАИНЕ Карплюк А.М.....	65
АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ЧЕЛОВЕКА Карплюк А.М.....	67
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Касарда О.З.....	68
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Кессар Н.В.....	70
СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УКРАЇНІ Ковальчук В.Я.....	71
СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ Ковнір Ю.О.....	72

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