

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

Одеса 2019

Наукове видання

Збірник тез доповідей 79 наукової конференції викладачів академії
16 – 19 квітня 2019 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 № 9 від 02.04.2019 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

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

На останньому етапі проводилися корегувальні заходи з керування здорового способу життя студентів. Під час їх проведення вирішувалися завдання вдосконалення навичок студентів, комплекс довготривалих рішень зі здорового способу життя, визначення напрямків фізкультурної і спортивної діяльності з урахуванням можливостей організму.

Ця технологія була випробувана за участю 100 студентів упродовж II семестру.

Висновки. Результати анкетування та випробування показали, що систематичне заняття фізичними вправами і спортом має перший пріоритет у студентів в організації здорового способу життя. Під час випробування були покращені показники, що характеризують рівень розвитку навичок, контролю особистого стану здоров'я, проведення самостійних тренувань оздоровчої спрямованості.

ЗАОХОЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СИСТЕМИ ТАБАТА

Халайджі С.В., доцент, Павлова Н.В., викладач
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Актуальність. Стрімкий розвиток сучасної науки і техніки, постійно зростаючий потік необхідної інформації, інтенсифікація навчальних навантажень впливають на характер навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО. Студенти більш охоче відвідують не традиційні заняття фізкультурою, а заняття за вибором згідно своїх переваг. Тому викладачам фізичної культури у ЗВО потрібно вивчати новітні методики і програми оздоровчих тренувань і пропонувати їх на заняттях.

В ОНАХТ в останні роки достатньо часто студентам пропонують різні види фітнесу (стрейчінг, пілатес, аеробіка та ін.). Напрямків фітнесу досить багато, але всі вони переслідують одні й ті ж цілі – поліпшити самопочуття, нормалізувати роботу різних систем, підвищити життєвий тонус. Разом з тим кожна дисципліна має певну спрямованість, допомагає досягти конкретні цілі – розвинути витривалість, зміцнити м'язовий каркас, привести до форми фігуру. Всі існуючі сьогодні види фітнесу можна умовно розділити на дві групи: популярні напрямки та нові напрямки. Популярні види фітнесу: йога, шейпінг, каланетика, пілатес, бодіфлекс, аеробіка та ін. Нові види фітнесу: каларі-паятту, Core First, байлотерапія, аквафітнес та фітнес система Табата.

Метою дослідження є докладне вивчення однієї з нових видів фітнесу – Табата щодо подальшого впровадження цієї системи у навчальний процес з фізичного виховання.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел стосовно новітніх розробок у сучасному фітнесі. Детальне вивчення питань використання системи Табата в ЗВО України та можливості її застосування на заняттях фізичною культурою в ОНАХТ.

Результати дослідження. Авторство методу Табата належить доктору Ідзумі Табата та групі дослідників з Національного інституту фітнесу та спорту в Токіо, Японія. Їх новаторське дослідження в 1996 році було вперше опубліковане в журналі «Медицина і Наука в спорті і тренуваннях».

Табата-тренування відноситься до групи так званих високо інтенсивних інтервальних тренувань, в яких напружена анаеробна робота чергується з розслабленими інтервалами відпочинку. План тренування наступний: після звичайної розминки необхідно в самому швидкому темпі виконати обрану вправу протягом 20 секунд, потім відпочити 10 с. Такий вибір інтервалів пояснюється просто: саме 20 секунд м'язи можуть працювати в анаеробному режимі при максимальній потужності і рівно 10 секунд вистачає їм, щоб відновитися. Такий підхід забезпечує максимальну ефективність тренувань.

Дуже важливо, щоб 10 секунд відпочинку були абсолютно спокійними. Ніяких розмов, вживання води та ін. Весь цикл повторюється протягом 4 хвилин (8 інтервалів). Між такими 4-хвилинними циклами робиться перерва протягом 1 хвилини. Кількість і набір вправ, що виконуються за цей час, може бути різним в залежності від цілей, але всі вони повинні відповідати наступним вимогам:

- вони повинні задіяти максимальну кількість м'язів і м'язових волокон;
- вони повинні бути простими, оскільки на тлі загальної втоми дуже легко втратити контроль над технікою виконання;
- в той же час вправи повинні бути настільки важкими, щоб ті, хто займається, могли зробити 8-10 повторювань за 20 секунд. Якщо виходить більше повторювань, або студенти не відчують втоми, чи печіння в м'язах під час високо інтенсивних інтервалів, значить вправа вибрана невірно.

При виконанні всіх вправ Табата важливо не затримувати дихання. Навпаки, дихати потрібно ритмічно та інтенсивно. В цьому випадку до м'язів починає надходити велика кількість кисню. Чим більше кисню, тим більше окислення жирових тканин і тим більше витрата енергії.

Перед початком тренувань необхідно виявити відсутність медичних протипоказань до конкретного виду фізичних навантажень.

Найчастіше в Табата – тренуванні використовуються різноманітні варіанти присідань з вистрибуванням, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, планки, а також улюблена вправа всіх, хто займається функціональним тренінгом – бьорпі (з положення стоячи прийняти упор сидячи, потім вистрибнути в упор лежачи, зробити одне швидке віджимання, стрибком повернутися в упор сидячи і зробити вистрибування в початкове положення).

Згідно з дослідженнями, через 6 тижнів тренувань за методом Табата анаеробна потужність організму збільшується на 28 %, а споживання кисню на 14 %. Також спостерігається зростання втрати підшкірного жиру в 9 разів в порівнянні з тими, хто звик займатися в 45-хвилинному аеробному форматі.

Найбільш відповідними вправами для Табата – тренувань є комплексні вправи. Важливо, щоб вправа задіяла якомога більше груп м'язів: присідання, віджимання, випади, прес, стрибки на місці з напівприсідань. Щоб контролювати власний прогрес під час тренувань, студенту досить підраховувати число повторень кожної вправи, яку він встигає зробити в максимальному темпі за 20 секунд (зрозуміло, що число повторень останньої вправи буде значно менше числа повторень вправи першої) і складати всі повторення. Це буде сума очок за серію. Чим вона вища, тим краще, а число повторень останньої вправи – так зване «число Табата» – є те число, до збільшення якого треба прагнути.

Основні переваги методу Табата:

- він потребує мало часу – для початківців 3-4 серії по 4 хвилини;
- результати з'являються вже після 4 тижнів занять;
- спостерігається зменшення жирового прошарку і зміцнення м'язів;
- не вимагається спеціальне обладнання.

Опанувавши на заняттях фізичною культурою техніку виконання, студенти можуть займатися самостійно.

Проаналізувавши літературні джерела стосовно питання використання системи Табата у ЗВО України, ми отримали дані про те, що така методика застосовувалася на заняттях фізичною культурою в декількох ЗВО України. Студенти займалися фізичною культурою 2 рази на тиждень, використовуючи систему Табата як в основному, так і в спеціальному медичному відділенні. Навантаження було підібрано у відповідності зі ступенем підготовленості студентів та з урахуванням протипоказань у зв'язку з фізичними особливостями студентів (це стосувалося студентів спеціального медичного відділення). У міру поліпшення результатів зменшувався час відпочинку між серіями та ускладнювалися вправи. При цьому відбувався систематичний контроль за станом здоров'я всіх, хто був залучений до експерименту. Впровадження методики Табата дозволило поліпшити фізичну

підготовленість студентів, зменшити масу їхнього підшкірного жиру. Крім того, в них з'явилася впевненість в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Інтервальне тренування за допомогою системи Табата проявила себе як ефективний засіб тренування студентів різних груп, а також студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Тренуванням Табата також можливо займатися самостійно. Для цього студенту необхідно, використовуючи Інтернет, завантажити собі на гаджеті секундомір Табата з вже вимірним ритмом і контролювати стан свого здоров'я під час самостійних тренувань.

Висновки. Аналізуючи дані про провадження системи тренування Табата у різних вузах України, вважаємо, що вона проявила себе як ефективний метод тренування, може застосовуватися на заняттях з фізичного виховання в ОНАХТ. Вважаємо, що впровадження в освітній процес нового виду фітнесу підвищить інтерес у студентів до занять фізичною культурою та заохотить їх до самостійних занять фізичними вправами.

ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОДИН З ГОЛОВНИХ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА СПОРТИВНЕ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

**Захлевська Т.В., ст. викладач, Лаговська Н.Г., ст. викладач
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Актуальність. Термін «харчування» в широкому розумінні цього слова характеризує всю суму біологічних явищ (надходження і перетворення харчових речовин в організмі), які лежать в основі забезпечення енергією і структурними речовинами будь-якої фізіологічної функції.

Складання правильного раціону для будь-якого спортсмена є складною і необхідним завданням, вирішуючи яку необхідно враховувати такі аспекти, як стать, вік, етап тренувально-змагального процесу, конкретний вид спорту.

Мета дослідження. Дослідити, яке має бути харчування, щоб досягти великих досягнень у спорті.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел щодо питання правильного харчування спортсменів.

Результати дослідження. Харчування спортсменів помітно відрізняються від харчування людей, що не мають відношення до спорту. Спортсмени вживають у середньому в 3 рази більше калорій, частіше дотримуються різних дієт, більш суворо ставляться до складання раціону і планування режиму харчування. Погане харчування знижує витривалість і рівень енергозабезпечення, впливу на ріст і розвиток м'язової маси, провокує розвиток захворювань для всіх систем організму.

Раціон спортсмена повинен складатися із суворим урахуванням деяких принципів:

1. Раціон повинен бути організований таким чином, щоб надходження наступних енергетичних речовин з їжі відповідало витраченню енергії під час фізичних навантажень.

2. При виборі продуктів слід враховувати зміст спортивної діяльності (активні тренування, період підготовки до змагань, змагання, відновлювальний період).

3. Харчування має бути збалансованим, враховує особливості даного виду спорту і інтенсивність навантажень. Між кількістю основних поживних речовин, вітамінами і мікроелементами необхідно дотримуватися рівновагу.

4. При складанні раціону повинні бути враховані індивідуальні особливості даного спортсмена: його стать, вік, фізіологічні, метаболічні характеристики, стан шлунково-кишкового тракту та інших органів, наявність хвороб, смаки і звички і їжі.

5. Харчові речовини необхідно використовувати таким чином, щоб поліпшити роботу найважливіших органів спортсмена.

6. Прийом їжі повинен бути адекватним режиму тренувань і змагань.

ЗАДУНАЙСЬКА ОПЕРАЦІЯ ВІЙСЬК РСЧА У ЧЕРВНІ-ЛИПНІ 1941 РОКУ	
Шишко О.Г.	400
АКСІОЛОГІЧНО-НОРМАТИВНИЙ ЕКСПЕРТНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВО-ТЕХНІЧНИХ СТРАТЕГІЙ	
Лар'яновський І.С.	402
ДО ПРОБЛЕМИ ФІЛОСОФСЬКОГО ОСМИСЛЕННЯ СМЕРТІ	
Пурцхванідзе О.В.	403
ПРО ПЕРСПЕКТИВИ ІНЖЕНЕРІЇ	
Шевченко Г.А., Мельник Ю.М.	404
АКТУАЛЬНІСТЬ І ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРАВОВОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Орлова В.О.	406
ІНФОРМАЦІЙНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ В ХХІ СТОЛІТТІ	
Мамроцька О.А.	407
МОБІЛІЗАЦІЙНА ПОЛІТИЧНА СИСТЕМА ЯК ВІДПОВІДЬ НА ЕКСТРАОРДИНАРНІ ВИКЛИКИ	
Дмитрашко С.А.	409
МОРАЛЬНІСТНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	
Стояно О.О.	411
ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ САМООСВІТИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ АКТИВНОГО РОЗВИТКУ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
Черняк Г.А.	413
МОБІНГ В ТРУДОВИХ ВІДНОСИНАХ	
Осадча І.А.	415
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ	
Віват Г.І., Філіпенко О.І., Гриньків О.В.	417
КУЛЬТУРА НАУКОВОГО МОВЛЕННЯ ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ	
Машарова Я.В., Казарян Т.Г., Шевчук О.В.	418
ДЕРЖАВА ТА МОВА В КОНТЕКСТІ ПРОЦЕСІВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ	
Лупол А.В.	419
ПРИЙОМИ ОПТИМІЗАЦІЇ СПРИЙНЯТТЯ ТА ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ІНФОРМАЦІЇ	
Южакова О.І., Лакомська І.В.	420
ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО З ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	
Сергєєва Т.П., Кананихіна О.М.	422
ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ТЕХНОЛОГІЯ КЕРУВАННЯ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ	
Волкова Т.В., Гончарук Р.С.	425
ЗАОХОЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СИСТЕМИ ТАБАТА	
Халайджі С.В., Павлова Н.В.	427
ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОДИН З ГОЛОВНИХ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА СПОРТИВНЕ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ- СПОРТСМЕНІВ	
Захлевська Т.В., Лаговська Н.Г.	429
ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ	
Павлюк О.В., Болтоматіс Д.В.	431
РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО	
Цапенко Л.М., Яготін Р.С.	433