

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

Бокс, карате	2,8	2,2	11	75
Ігрові види спорту	2,6	2,2	10,6	72
Велоспорт	2,7	2,1	14,3	87

Висновки. Щоб досягти великої витривалості у спорті потрібно: дотримуватися певної дієти, скласти раціон і планування режиму харчування. Певним чином складені раціон і дієта не можуть перетворити простого спортсмена в олімпійського чемпіона, але значення здорового харчування не можна не дооцінювати.

Щоденний раціон людини з активним способом життя повинен бути збалансованим, щоб надходження наступних енергетичних речовин з їжі відповідно витрачання енергії під час фізичних навантажень.

Дієтичні рекомендації розробляються з метою допомогти спортсменам зміцнити здоров'я і скласти хорошу підставу для досягнення піку їх фізичної працездатності.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

**Павлюк О.В., ст. викладач, Болтоматіс Д.В., ст. викладач
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Актуальність. У студентської молоді рівень рухової активності значною мірою обумовлений не стільки віковою потребою, скільки образом життя, що пов'язаний з навчальною діяльністю у ЗВО. Вважається, що нормою рухової активності добової чи тижневої є така, яка задовольняє біологічні потреби людини у рухах та сприяє укріпленню її здоров'я. Для підлітків і молоді в літературних джерелах останніх років висвітлювались такі норми: 10-15 тис. кроків на день або 12-14 годин на тиждень при достатньому фізичному навантаженні. Дослідження рівня рухової активності студентів та формування мотивації щодо її збільшення, розробка спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів сприятиме підвищенню працездатності та успішності навчання.

Дослідження свідчать про нераціональний режим дня в студентів і доводять необхідність його корекції через включення заходів, що сприяють підвищенню спеціально організованої рухової активності й зокрема діяльності, що відповідає її високому рівню. Отримані результати акцентують на важливості потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності.

Пустолякова Л.М. вказує на можливості людини зміцнювати та підвищувати ресурси організму, зважаючи на їх генетичну обумовленість, засобами фізичного навантаження. На заняттях з фізичного виховання, уточнюється в роботі, студенти мають змогу зміцнювати морфологічні, фізичні, емоційні ресурси організму, що позитивно позначається на їх загальному стані здоров'я.

У дослідженні рухової активності автор показує, що звична гіпокінезія серед студентів є різновидом саморуйнівної поведінки та зазначає про необхідність посилення роботи щодо формування в студентів переконання в необхідності рухової активності як невід'ємного фактору самозбережувальної поведінки, зміцнення здоров'я тощо.

Висвітлюється, що рівень адаптаційних резервів організму студентів значною мірою залежить від інтенсивності занять фізичними вправами. За результатами дослідження визначено, що у юнаків і дівчат з високим рівнем фізичної активності спостерігається задовільна адаптація і високі функціональні резерви серцево-судинної системи.

Метою роботи стало розкриття залежності між рівнями рухової активності та працездатності дівчат другого курсу навчання в ОНАХТ.

В дослідженні, що було проведено у квітні 2018 року на базі Одеської національної академії харчових технологій, взяли участь студентки другого курсу навчання у кількості 26

осіб. Рівень рухової активності визначали по суб'єктивним показником, а саме: респондентам була запропонована анонімна анкета, в якій необхідно було визначити свою активність у годинах (1 година і менше, 1-2 години, 2 години і більше) за добу у вигляді пересувань, занять фізичними вправами тощо.

Відомо, що вимірювання ЧСС дозволяють контролювати не тільки інтенсивність фізичного навантаження, але й поточну працездатність, оскільки фази відновлення ЧСС співпадають із фазами відновлення м'язової працездатності. В роботі використана проба Амосова, за якою необхідно було у повільному темпі зробити 20 присідань. Збільшення пульсу до 25 % відповідає оцінці працездатності добре, 50 % – задовільно, 75 % – незадовільно, більше 75 % – погано. Дані, що були отримані, підлягали порівняльному аналізу у відсотковому відношенні.

Оскільки вибірки були малочисельними, а також були задіяні суб'єктивні показники, отримані результати дослідження не вважають достовірними, а інтерпретуються як тенденція розвитку впливу рухової активності на працездатність студентів.

Аналіз отриманих даних показав, що трохи більше половини студентів визначили свій добовий об'єм рухової активності в 1 годину і менше (рис. 1). Можна відмітити найбільш активних студентів, які складають незначну частку (12 %), з об'ємом рухів у 2 години і більше на добу.

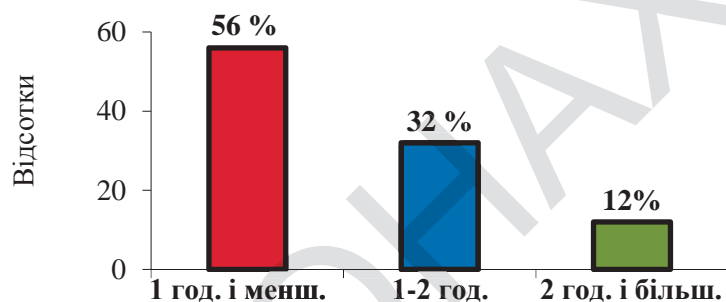


Рис. 1 – Рухова активність за добу у студенток 2 курсу навчання (у годинах)

Результати проби Амосова за вимірюванням підвищення пульсу після 20 присідань у повільному темпі виявили несподівано дуже чітку і точну пряму пропорційну залежність з показниками добової рухової активності (рис. 2). Так, з оцінкою працездатності «погано» і «незадовільно» виявлено 62 % досліджуваних, в той час як студентів з показниками найменшої рухової активності визначено 56 %. Також співпадають, або близькі, й інші показники оцінки «задовільно» і «добре» з показниками рухової активності за добу 1-2 години і 2 години і більше.

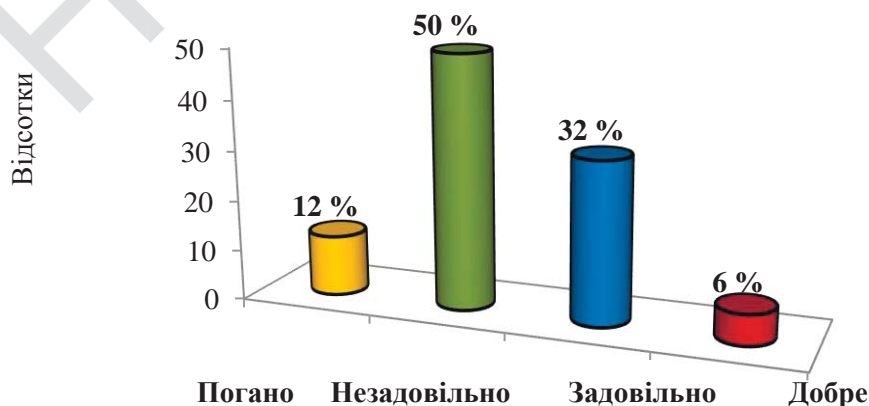


Рис. 2 – Оцінка працездатності за пробою Амосова

Висновки. 1. Дослідження рухової активності студенток другого курсу навчання Одеської національної академії харчових технологій за суб'єктивними показниками виявило, що більше половини з них мають об'єм рухів протягом доби 1 годину і менше.

2. Аналіз показників рухової активності і оцінки працездатності виявив пряму залежність між ними: чим більше годин витрачається на рухову активність, тим краща оцінка працездатності (за пробою Амосова).

3. Проба Амосова з використанням 20 присідань у повільному темпі, не зважаючи на простоту організації тесту, є достатньо інформативною в дослідженні фізичного стану людини.

РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Цапенко Л.М., ст. викладач, Яготін Р.С., ст. викладач
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Актуальність. Стан здоров'я молодої людини є одним із вирішальних чинників формування особистості і впливає на її загальну підготовленість, духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності. Велика роль у цьому належить фізичній культурі.

В останні роки найбільш помітним став прояв інтересу широкого кола молоді до занять різними видами масового спорту. Цьому сприяють багато публікацій, які з'явилися останнім часом та створення великої кількості оздоровчих клубів, основна мета яких є залучення широких верств населення до систематичних занять видами оздоровчої гімнастики.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури та передової практики щодо тенденцій розвитку сучасної оздоровчої гімнастики та її ролі в системі фізичного виховання студентів ЗВО.

Викладення основного матеріалу. Розвиток комплексних програм, які мають оздоровчу спрямованість для різних вікових груп населення пов'язано з появою американської системи фітнес. На сьогодні фітнес розвивається у двох напрямках: спортивному і оздоровчому. У зв'язку з цим, виникла необхідність класифікувати напрями та види оздоровчої гімнастики.

Найбільш вдалою є класифікація О. Попової, 2000. Вона умовно поділяє оздоровчі види гімнастики на три групи. До першої належать всі види оздоровчої гімнастики, що включають танцювальні рухи. Це ритмічна гімнастика, жіноча гімнастика, аеробіка та інші, які містять у своїй назві конкретний танцювальний стиль (джаз-гімнастика, диско-гімнастика, модерн-гімнастика). До другої групи відносяться види гімнастики, які для використовуються для цілеспрямованого розвитку форм тіла чи розвитку певних функцій організму. Це атлетична гімнастика, фітнес, каланетика, шейпінг, стрейчінг, дихальні та косметичні види гімнастики. До третьої групи входять види гімнастики, які поєднані зі східними філософськими системами, в основі яких лежить ідея удосконалення тіла за допомогою спеціальних вправ. До них відносяться йога, тайцзицуань, цигун та ін.

Найбільш обґрунтовано вважається класифікація з ритмічної гімнастики, яка була розроблена в середині 80-х років минулого сторіччя. В її основу були покладені такі ознаки, як зовнішня форма рухів, цілеспрямованість занять з ритмічної гімнастики, вплив на функціональні можливості організму.

Засоби ритмічної гімнастики по зовнішній ознаці були розподілені на вправи стоячи, в партері, біля опори, без предмета, з предметом. По функціональній ознаці було визначено: вправи, вплив яких спрямовано на серцево-судинну та дихальну системи, які діють на м'язи і суглоби, нервову систему. За цільовою ознакою вправи можна поділити на ті, що розвивають фізичні та психічні якості, танцювальність та музикальність.

Вищенаведений матеріал свідчить про різноманітність напрямів оздоровчих занять, що перетворились в різні популярні стилі і види оздоровчої гімнастики.

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