

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Матеріали Всеукраїнської
науково-методичної конференції
(10 - 12 квітня 2019 року, м. Одеса)**



У збірнику опубліковано матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції «Забезпечення якості вищої освіти», яка проходила 10 - 12 квітня 2019 року на базі Одеської національної академії харчових технологій.

Для педагогічних та науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, усіх, хто цікавиться питаннями забезпечення якості вищої освіти.

Рекомендовано до друку Оргкомітетом Всеукраїнської науково-методичної конференції «Забезпечення якості вищої освіти»

Редакційна колегія:

Сгоров Б.В.	- ректор Одеської національної академії харчових технологій, д. т. н., професор (голова редакційної колегії)
Трішин Ф.А.	- проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи, к. т. н., доцент (заступник голови редакційної колегії)
Мардар М.Р.	- проректор з науково-педагогічної роботи та міжнародних зв'язків, д. т. н., професор
Кананихіна О.М.	- проректор з науково-педагогічної та виховної роботи, соціальних питань, оздоровлення і спорту, к. т. н., доцент
Мураховський В.Г.	- директор Навчально-методичного центру забезпечення якості вищої освіти, к. ф.-м. н., доцент
Волков В.Е.	- д. т. н., професор кафедри Вищої та прикладної математики
Корнієнко Ю.К.	- директор центру дистанційної освіти, к. ф.-м. н., доцент
Радіонова О.В.	- к. т. н., доцент кафедри Технології вина та енології
Купріна Н.М.	- декан факультету економіки, бізнесу і контролю, к. е. н., доцент
Хобін В.А.	- директор Навчально-наукового центру інформаційних технологій, д. т. н., професор
Сярова А.С.	методист Навчально-методичного центру забезпечення якості вищої освіти

Оргкомітет Всеукраїнської науково-методичної конференції «Забезпечення якості вищої освіти» може не поділяти думку учасників. Відповідальність за зміст і достовірність поданого матеріалу несуть учасники.

актуалізація системи значущих потреб, мотивів, інтересів та фундаментальний підхід до дидактичного наповнення змісту занять.

Це можливе в разі тісного особистого співробітництва між викладачем і студентом. Викладач має детально аналізувати методи впливу, які використовувалися раніше та які він використовує сьогодні під час залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, і стимулювати в ньому здатність активно реагувати на виховний вплив, тобто справді бути суб'єктом конкретної педагогічної ситуації. У процесі виконання вправ має формуватися стійкий позитивний досвід, а це дієвий засіб оптимізації та стимулювання самостійних занять.

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я й функціональний стан, але й підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак варто пам'ятати, що самостійні заняття фізичною культурою не можна проводити без лікарського контролю, і, що ще більш важливо, самоконтролю.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСІВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

С.В. Халайджі

Актуальність. У сучасний час все більшу активність набуває можливість широкого доступу до інформації по програмам самостійних занять фізичною культурою, яка представлена у сеті Інтернет. Найбільш актуальна ця проблема для студентів, тому що у молодому віці проявляється бажання добре виглядати, бути привабливим, здоровим, сильним.

Завдання дослідження: визначити потребу в Інтернет-ресурсі для підготовки студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Результати досліджень. Далеко не завжди потреби студентів в заняттях фізичною культурою задовольняються фізичним вихованням у вузі. Тому багато молоді прагнуть займатися самостійно, відвідують спортивні клуби, тренажерні зали, фітнес-центри тощо. Підбір фізичних вправ згідно індивідуальних особливостей молодих людей є відповідальним завданням, і далеко не завжди можливо знайти грамотного інструктора, або у молодій людини на це не завжди є на це кошти. Тому багато студентів бажають займатися самостійно, звертаючись за пошуком методичних рекомендацій до сеті Інтернет.

З точки зору фізіології, для створення надійної бази фізичної підготовленості починати потрібно з розвитку аеробних можливостей, тобто витривалості. Це необхідно для розвитку основних систем енергозабезпечення організму - серцево-судинної і дихальної. Для цих цілей краще всього підходять циклічні вправи - ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді тощо.

Інформацію про складання індивідуальних занять з бігових тренувань можна отримати на наступних сайтах:

- http://www.100let.net/2_4metodi_trenirovki_bega.htm;
- <http://neboley.com.ua/ru/ukraine/2010/01/31/41990.htm>;
- <http://www.sunhome.ru/journal/14531>.

Автори наведених сайтів відзначають, що оздоровчий біг - це шлях до здоров'я. На тлі сучасних тренажерів та десятка різновидів фітнесу звичайний біг є надто традиційним. Однак у питанні укріплення здоров'я біг дає фору в сто балів більшості модних напрямків фітнесу.

Ранковий біг служить оптимальним варіантом пробудження всього організму. Це самий кращий спосіб стимуляції системи травлення до сніданку.

Вечірній біг - це оптимальний засіб позбавитися від напруження трудового дня, розслабитися, підзарядитися енергією. Для багатьох людей це може бути добрим засобом позбавитися від вечірнього обжерства і придбати при цьому здоровий, міцний сон.

Рекомендована тривалість одного бігового тренування складає не менш 30 хв. Для оздоровлення організму важну роль грає тривалість бігу, а не дистанція за конкретний проміжок часу. Це важливо тому, що в організмі енергія циркулює по колу і приблизно за 28-30 хв. проходить повний оберт, стимулюючи всі органи і системи людини.

Біг у менший проміжок часу не буде таким корисним, тому що організм на встигає позитивно відреагувати на зовнішнє навантаження. Біг тривалістю більш 60 хв. для більшості молодих людей буде тяжким навантаженням і буде пригнічувати всі функції і системи організму. Найбільш оптимальна тривалість бігу - 340 - 45 хв.

Якщо кому-небудь більше подобається плавання, то рекомендації з індивідуальних занять можливо знайти на наступних сайтах:

- <http://sportzal.com/post/2720/>;
- <http://belswimming.com/>.

Статті, наведені на даних сайтах знайомлять з азами оздоровчого плавання. В них також говориться про те, що плавання сприяє нормалізації функцій хребту, суглобів, покращує імунітет.

Для любителів катання на велосипеді пропонуються наступні сайти:

- <http://www.bestfitnes.ru/rolling.html>;
- http://www.bike-repair.ru/Choose_equip.htm;
- <http://www.velokat.ru/health.html>.

Катання на велосипеді - більш дорогий в плані екіпіровки вид спорту ніж ходьба або біг, але він відмінно підходить для того, щоб тренувати витривалість, не навантажувати суглоби. Крім того, він укріплює мускулатуру ніг, пресу, сідниць, тазу та покращує почуття рівноваги.

Тільки освоївши ази циклічних вправ, можна переходити до швидкісних тренувань, розвиваючи бистроту та анаеробну витривалість.

Крім розвитку фізичних якостей, багатьох молодих людей цікавить цілеспрямований вплив на певні групи м'язів для формування красивої статури. Інформація про те, як цілеспрямовано розвинути певні групи м'язів, знаходиться на сайтах, які присвячені фітнесу і бодібілдингу:

- <http://fatalenergy.com.ru/http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p4.php>;
- <http://www.fittoday.ru/>;
- <http://xage.ru/comments.php?id=4104>.

На вказаних сайтах наведені вправи, які можна виконувати не тільки в сучасних тренажерних залах, але й і у себе вдома. До однієї з таких вправ належить класичне «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» або «віджимання». Автори статей, що наведені на сайтах, вказують на те, що необхідного ефекту можна досягти за допомогою достатньо простих вправ.

Висновки: В теперішній час назріла необхідність створення інформаційного ресурсу, на якому би бажаючі займатися фізичними вправами самостійно, могли би знайти для себе відповідні програми тренувань. Розробка такого інформаційного ресурсу є завданнями наших майбутніх досліджень.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З КОМПОНЕНТАМИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Т.В. Волкова, В.В. Гончарук

Фізична підготовка спортсменів у сучасному волейболі набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону ігрових дій, збільшенням напруги гри, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику.

Основними засобами фізичної підготовки волейболістів є загальнорозвиваючі вправи, підготовчі вправи, вправи з предметами й на приладах, акробатичні вправи, вправи з обтяженням, використання тренажерних пристроїв і додаткового обладнання. Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, футбольними м'ячами, зі скалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо.

Основу фізичної підготовки волейболістів становлять швидкісно-силова підготовка й розвиток сили, швидкості в поєднаннях, впливаючи зі специфіки ігри у волейбол. Якщо подивитися на техніку волейболу, можна помітити, що взаємодія швидкості та сили займає провідне місце в здійсненні результативності технічних прийомів гри, зокрема нападаючого удару, захисних дій.

У річному тренувальному циклі волейболістів фізична підготовка займає 50% часу на загальнопідготовчому етапі, 25-30% - на спеціальному й 20-25% - на передзмагальному етапі. У перервах між змаганнями в тижневому циклі на

Деякі особливості самоосвіти студентів в умовах активного розвитку інформаційно-комунікаційних технологій	
Г.А. Черняк	305
Конспектування - необхідне вміння для студента	
М.В. Мордовець	308
Фізичні закони і явища в технологічних процесах харчової промисловості	
С.Н. Федосов	310
Сучасні вимоги та особливості організації ефективної самостійної роботи студентів	
М.Д. Потапов, Ж.Ф. Дорошенко	311
Професійна спрямованість фізичного виховання студентів технологічного ЗВО	
Д.В. Болтоматіс, Н.В. Павлова	312
Оптимізація самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів	
О.В. Павлюк	314
Використання інтернет-ресурсів для проведення самостійних занять з фізичної культури	
С.В. Халайджі	316
Фізична підготовленість волейболістів та її взаємозв'язок з компонентами змагальної діяльності	
Т.В. Волкова, В.В. Гончарук	318
Електронна освіта як інструмент підвищення якості вищої освіти	
В.С. Артеменко, І.Г. Бубенець, В.В. Янчев	320
Елементи анімації в медійном супроводженні лекції - мотивація зворотного зв'язку	
Л.І. Морозюк, В.В. Соколовська-Єфименко	323