

Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



49

**НАУКОВО-
МЕТОДИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ**

Матеріали конференції
Забезпечення якості вищої освіти

ОДЕСА, 2018

Матеріали друкуються відповідно до рішення 49-ї науково-методичної конференції ОНАХТ «Забезпечення якості вищої освіти», яка проходила 11–13 квітня 2018 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,
Мураховський В.Г., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Букарос А.Ю., канд. техн. наук, доцент,
Корнієнко Ю.К., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Кручек О.А., канд. техн. наук, доцент,
Агеєва І.М., канд. екон. наук, доцент,
Дишкантюк О.В., канд. техн. наук, доцент,
Жихарева Н.В., канд. техн. наук, доцент,
Котлик С.В., канд. техн. наук, доцент,
Купріна Н.М., канд. екон. наук, доцент,
Саркісян Г.О., канд. техн. наук, доцент,
Світий І.М., канд. техн. наук, доцент,
Соц С.М., канд. техн. наук, доцент,
Шарахматова Т.Є., канд. техн. наук, доцент,
Шпирко Т.В., канд. техн. наук, доцент,
Риженко Л.Д., методист

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ПРОДУКЦІЇ»	
С.П. Решта, А.К. Д'яконова, О.І.Данилова	65
ЯКІСНА ОСВІТА БАКАЛАВРІВ ТУРИСТИЧНОГО БІЗНЕСУ З ДИСЦИПЛІН «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ» ТА «АНГЛІЙСЬКА МОВА»	
С.М. Неменуша, А.В. Руда	66
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗІО- ЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ»	
С.П. Решта, О.В. Бочарова, О.І. Данилова	68
ОБ'ЄКТИВНІ МЕТОДИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Т.П. Сергєєва, Б.І. Струк	69
УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	
Д.В. Болтоматіс	73
МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
С.В. Халайджі	74
РОЛЬ ТЕСТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕН- TІВ	
Т.В. Волкова, В.В. Гончарук	76
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДИ- СЦИПЛІН ДЛЯ АСПІРАНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 051 ЕКОНОМІКА	
О.І. Павлов	77
ЗАСТОСУВАННЯ КЕЙСІВ ЯК ЗАХОДУ З ФОРМУВАННЯ ПРИК- ЛАДНИХ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ	
О.В. Шикіна, С.Г. Ярьоменко	78
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДІЛОВИХ ІГОР ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «УПРАВЛІННЯ ПРОЕКТАМИ»	
Н.Й. Басюркіна	80
ПРО СУЧАСНЕ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НА- ВЧАННЯ У ТЕХНІЧНОМУ ЗВО	
О.М. Герєга	81
ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО НАУКОВОЇ РОБОТИ	
В.О. Волчок	82
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
А.В. Черкаський	83
СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ РЕЛІГІЄЗНАВСТВА СТУДЕНТАМ ВИШІВ	
Г.А. Шевченко, Ю.М. Мельник	85
ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ	
Ю.О. Бровкіна	86

ведення ігор впродовж тривалого змагального періоду макроциклу є актуальними у підготовці спортсменів. У структурі спеціальної фізичної підготовленості, на фоні гармонійного розвитку фізичних якостей, значущості набирає вдосконалення координаційних здібностей, як передумова ефективної реалізації. З метою моделювання характеристик і прогнозування спортивних досягнень пропонуємо застосовувати наступний комплекс дієвих заходів:

- тестування фізичних кондицій;
- тестування психофізичного стану;
- обґрунтований відбір в збірні команди різного рівня;
- вдосконалення системи тренування,
- вдосконалення системи змагань;
- вдосконалення системи відновлення спортсменів;
- самовдосконалення спортсменів;
- підвищення кваліфікації тренерів;
- матеріально-технічне забезпечення.

В процесі реалізації програми спортсмени повинні отримати від тренера повну інформацію про правильність, раціональність, тактичну доцільність виконання кожного прийому або дії. Виходячи із цього, теоретична підготовка гравців повинна мати своє місце і співпадати за спрямованістю із загальною програмою підготовки.

МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

С.В. Халайджі

Відомо, що одним з найважливіших умов забезпечення гармонійно розвинutoї особистості, високої її працездатності та успішного засвоєння нею знань є зміцнення її здоров'я та збільшення рівня її фізичної підготовленості. Оздоровчий повільний біг - найбільш ефективний і доступний засіб зміцнення здоров'я молодшої людини.

Завданнями нашого дослідження було виявити основні методичні вимоги занять оздоровчим бігом, проаналізувати та встановити різні аспекти впливу оздоровчого бігу на організм студентів, визначити критерії дозування фізичного навантаження при зайнятті оздоровчим бігом.

Аналіз літературних джерел щодо питання занять оздоровчим бігом виявив ряд основних методичних вимог, при яких досягається найбільш дієвий ефект від занять, а саме: 1) займатися оздоровчим бігом необхідно свідомо і активно, тобто розуміти спільну мету і завдання зайняття, аналізувати і контролювати свої дії; 2) займатися систематично, тобто дотримуватися послідовності, регулярності зайняття, оптимально чергувати фізичні навантаження і відпочинок; 3) правильно дозувати фізичні навантаження з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості, індивідуальних осо-

бливостей; 4) займатися безперервно і довгостроково, тобто будувати зайняття як багаторічний процес, зберігаючи спрямованість на оздоровчий ефект; 5) поєднувати біг з іншими фізичними вправами; 6) дотримуватися правил особистої гігієни.

Біг - це, як правило, тренування на свіжому повітрі, завдяки чому велика кількість кисню проходить через легені і збагачує кров. Зайняття оздоровчим бігом бажано проводити в парку, сквері, на стадіоні, набережній або на тихій вулиці. Не рекомендується бігати по дорогах і міських вулицях з інтенсивним рухом транспорту, де в повітрі міститься велика кількість вихлопних газів. Бігати можна практично у будь яку погоду, що стимулює формування на заняттях ефекту загартовування.

Перед початком зайняття оздоровчим бігом необхідно визначити свій пульс у спокої. Після тренування пульс повинен повертатися до початкового рівня через 5-10 мін після закінчення бігу. Критеріями дозування фізичного навантаження при зайнятті оздоровчим бігом є: тривалість бігу; інтенсивність (швидкість) бігу; дистанція бігу; кількість спеціальних вправ, кількість повторень кожної вправи і темп виконання.

Фізичне навантаження викликає підвищення пульсу. Між інтенсивністю фізичного навантаження і величиною пульсу є пряма залежність: чим інтенсивніше навантаження, тим частіше пульс. Тому для контролю інтенсивності фізичного навантаження, необхідно навчитися самотійно визначати пульс. Краще всього його визначати після фізичного навантаження в області проекції сонної артерії відразу після закінчення бігу (бажано не пізніше чим через 2-3 с).

З першого зайняття оздоровчим бігом необхідно навчитися правильно дихати (вдих - на 3-4 кроки, видих - на 4-5 кроків). Це означає дихати вільно, глибоко, включаючи в роботу усі дихальні м'язи (зовнішні і внутрішні міжреберні м'язи, діафрагму і м'язи живота), вдих і видих робити через ніс. Особливе фізіологічне значення має дихання через ніс. За допомогою носового дихання можна регулювати величину фізичного навантаження. Якщо під час оздоровчого бігу дихати через ніс неможливо і доводиться дихати через рот, значить, навантаження на організм перевищує гранично допустиму. В цьому випадку необхідно понизити швидкість бігу. Якщо після зниження швидкості бігу дихати через ніс все-таки важко, то слід перейти на ходьбу.

Висновки: Оздоровчий біг є виключно ефективним засобом зміцнення здоров'я, гартування, розвитку фізичних і психічних якостей, рухових навичок, необхідних для життєдіяльності і професійної праці. Регулярне зайняття оздоровчим бігом позитивно впливає на фізичний і психічний стан студентів. Тому рекомендується регулярно займатися їм самотійно з урахуванням стану свого здоров'я.