

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЦЕНТР СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

**ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

(матеріали науково-методичної конференції)

ОДЕСА ОНЕУ 2017

<i>Гейна О. В., к.филол.н., доцент</i>	
Пути усовершенствования самостоятельной работы иностранных студентов	278
<i>Сергеева О. С., к.е.н., ст. викладач;</i>	
<i>Марієнко Т. М., методист</i>	
Робочий зошит з навчальної дисципліни «Гроші та кредит» як сучасна форма методичного забезпечення самостійної роботи студентів	280
<i>Долинская В. И., преподаватель</i>	
Виды заданий для самостоятельной работы студентов в контексте личностно-ориентированного подхода	282
<i>Симоненко С. П., к.філос.н., доцент</i>	
Керування самостійною роботою студентів: шляхи підвищення її ефективності	284
<i>Іванова Л. В., к.е.н., доцент</i>	
Стимулювання самостійної роботи студентів, критерії оцінки її ефективності	286
<i>Нечева Н. В., к.е.н., викладач</i>	
Формування позитивної мотивації студентів до виконання самостійної роботи	288
<i>Богданова Т. І., к.е.н., доцент</i>	
Оцінка ефективності самостійної роботи студентів	290
<i>Кона В. М., к.філос.н., доцент</i>	
Функціональний вік студента як похідна від фізичної тренуваності	292
<i>Соколов А. В., ст. викладач</i>	
Основи контролю та самоконтролю функціонального стану студентів в процесі фізичного виховання	295
<i>Полуніна Т. В., викладач</i>	
Планування та організація самостійної роботи студентів на заняттях з фізичного виховання	298
Секція 4. ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНИХ ФАХІВЦІВ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	301
<i>Якуб Є. С., д.ф-м.н., професор</i>	
Особливості викладання навчальної дисципліни «Математичні методи, моделі та інформаційні технології в економіці» для аспірантів спеціальності 051 «Економіка»	302
<i>Орлик О. В., к.е.н., доцент</i>	
Деякі аспекти використання програмних засобів для виявлення плагіату в наукових роботах студентів	305
<i>Райлян О.Г., викладач</i>	
Smart-підручник: новий рівень електронної форми навчального контенту	308

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ВІК СТУДЕНТА ЯК ПОХІДНА ВІД ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ТРЕНОВАНОСТІ

Функціональний вік сучасного студента обумовлений загальною тренуваністю організму та його рівнем здоров'я. Біологічна деградація виду, обумовлена прискореним темпом старіння, зниженням «кількості» здоров'я (життєспроможності), епідемій, хронічних неінфекційних захворювань, зниженням репродуктивної функції. В Україні ці процеси найбільш відображені. Так, якщо середні відмінності між паспортним і біологічним віком в Голландії становлять 15 років, то серед студентської молоді України – 30 років (біологічний вік 17-річних студентів-дівчат – 40, юнаків – 55 років).

Середній функціональний вік 17-річних студенток дівчат ОНЕУ – до 30 років, а студентів-хлопців того ж віку – 35-40 років.

Згідно обсягу навчального навантаження на фізичне виховання у Росії передбачено 400 годин, у Казахстані – 450, Республіці Білорусь – 560, США – 384, Україні – 120, Китаї – 560 годин з виконанням державних тестів із фізичної підготовленості наприкінці кожного курсу і складанням іспиту наприкінці 4-го курсу [1]. Навчальними планами ОНЕУ на фізичне виховання передбачено – 72 години.

Доречі, згідно указу Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [2] результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку ХХІ століття населення віком від 16 до 74 років мало такий рівень оздоровчої рухової активності:

- *достатній* (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) лише 3 %;
- *середній* (2-3 заняття на тиждень) – 6 %;

➤ *низький* (1-2 заняття на тиждень) – 33 % .

Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля. Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури.

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8. При самостійній роботі студента вимагається хороше знання свого організму, індивідуальних особливостей, на які прямують виховні і дослідницькі дії. Саме за допомогою методів функціонального тестування може бути одержана інформація для прогнозування рівня фізичної готовності і, як наслідок – функціонального віку. Щодо якості критеріїв функціонального віку, можливо використовувати різні морфологічні, фізіологічні, біохімічні, імунологічні, а також психологічні показники, які відображають загальну професійну роботоспроможність, здоров'я та можливість до адаптації [3, с. 133].

Використовуючи принцип загальновідомих середньостатистичних даних про найбільш суттєві показники фізичного розвитку людини, пропонуємо формулу фізіологічного віку студентської молоді, яка була апробована у дослідженнях протягом 2014-2016 років. Ми пропонуємо оцінювати 9 показників. З кожним із них порівнюються фактичні й статистичні (норма) дані та визначаються показники темпу фізичного розвитку. Потім, усі ці показники темпу фізичного розвитку складають і розраховують середню величину, поділивши її на 9. Далі цей середній показник темпу фізичного розвитку множимо на календарний вік і визначаємо функціональний вік студента [4, с. 6].

В наших дослідженнях загальна формула комплексної оцінки функціонального віку (ФВ) розраховується, як середньоарифметичне оцінок цих 9-ох показників за формулами 1 та 2 для юнаків та дівчат віком 18-20 повних календарних років:

$$\Phi_{\text{Вюн}} = [18,19,20] \times (\text{ІБр}/300 + \text{ЧСС}_{\text{спок}}/60 + \text{ЧСС}_{\text{нав}}/120 + 60/3\text{ДВ}_{\text{вд}} + 32/3\text{ДВ}_{\text{вид}} + \text{ІРф}/4 + \text{ОСП}/2 + 60/\text{ПР} + 2800/\text{тК}) : \text{Н} \quad (1),$$

де Н – кількість показників;

18, 19, 20 – кількість календарних років з точністю до десятих частин.

$$\Phi_{\text{Вдів}} = [18,19,20] \times (\text{ІБр}/350 + \text{ЧСС}_{\text{спок}}/66 + \text{ЧСС}_{\text{нав}}/130 + 50/3\text{ДВ}_{\text{вд}} + 30/3\text{ДВ}_{\text{вид}} + \text{ІРф}/5 + \text{ОСП}/3 + 60/\text{ПР} + 2400/\text{тК}) : \text{Н} \quad (2)$$

Додатково до основних компонентів формули функціонального віку молоді пропонується дослідження та використання деяких показників функціонального стану. Їх також пропонується залучати до загальної формули.

Список використаних джерел:

1. Попов М., Присяжнюк С. Країна вимираючого етносу, чи кому заважає фізичне виховання у вищих навчальних закладах? Голос України (інформаційний портал). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://golosukraine.com/publication/main/statti/49125-krayina-vimirayuchogo-etnosu-chi-komu-zavazhaye-fi/#.Vqh6Q0-Ytkg>
2. Указ Президента України № 42/2016 від 10.02.2016 р. «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
3. Хрисанфова Е. Н., Перевозчиков И. В. // Антропология: Учебник. – М.: МГУ, 1991. – 320 с.
4. Козлов А. Г., Плиска О. І., Лазоришинець В. В., Книшів Г. В. // Цікава фізіологія у досвідах. – К.: Парламентське видавництво, 2003. – 60 с.