

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Збірник матеріалів  
II-ї Всеукраїнської  
науково-методичної конференції**



**08 - 10 квітня 2020 року, м. Одеса**

У збірнику опубліковано матеріали II-Всеукраїнської науково-методичної конференції «Забезпечення якості вищої освіти», яка проходила 08 - 10 квітня 2020 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 конференції**

#### **Редакційна колегія:**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Єгоров Б.В.</b>       | - ректор Одеської національної академії харчових технологій, д. т. н., професор (голова редакційної колегії)     |
| <b>Трішин Ф.А.</b>       | - проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи, к. т. н., доцент (заступник голови редакційної колегії) |
| <b>Дец Н.О.</b>          | - начальник навчального відділу, к.т.н., доцент  |
| <b>Корнієнко Ю.К.</b>    | - директор центру дистанційного навчання, к. ф.-м. н., доцент  |
| <b>Кручек О.А.</b>       | - начальник відділу контролю якості та сертифікації, к. т. н., доцент  |
| <b>Мураховський В.Г.</b> | - директор Навчально-методичного центру забезпечення якості вищої освіти, к. ф.-м. н., доцент                    |
| <b>Сярова А.С.</b>       | - методист Навчально-методичного центру забезпечення якості вищої освіти   |

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

власних здібностях та потенціалі, зміцнення соціальних навичок, що як правило, знаходить відображення у покращенні академічної успішності.

Таким чином, студенти, завдяки самостійній роботі, яка приймає різні форми та піддається постійному контролю та, у разі необхідності, корегуванню зі сторони викладачів, вимушені відчувати необхідність встановлення зв'язків між поняттями та закономірностями, що підлягають вивченню для отримання фахової підготовки та успішно сприяє накопиченню досвіду, необхідного для роботи в майбутньому. Самостійна роботи підвищує самомотивованість студентів та сприяє встановленню спільної взаємодії між студентом та викладачем, що стає невід'ємним компонентом навчального процесу.

**УДК 378.015.3**

### **МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

**Н.Г. Лаговська, Л.М. Цапенко**

**Актуальність.** Сучасна молодь завдяки постійному зростанню рівня науково-технічного прогресу та бажанням побутового комфорту найчастіше веде малорухливий спосіб життя, що стає причиною її хронічного «рухливого голоду». Вироблення у студентів постійної потреби в систематичних фізичних навантаженнях є важливим завданням викладачів фізичної культури ЗВО.

**Завдання дослідження:** обґрунтувати користь занять Скандинавською ходьбою для оздоровлення студентів на самостійних заняттях фізичною культурою, надати рекомендації по методиці занять та підбору необхідного обладнання.

**Виклад основного матеріалу.** Скандинавська ходьба (або фінська ходьба, або північна ходьба) - це вид аматорського спорту, в якому людина ходить, спираючись на спеціальні палиці. Відштовхуючись палицями під час ходьби, підвищується навантаження на верхню частину тіла і збільшується витрата енергії. Під час Скандинавської ходьби задіяно 90 % всіх м'язів людського організму, на відміну від звичайної ходьби (70 %) і бігу (45 %). Разом з тим, спираючись на палиці, знижується навантаження на суглоби і зв'язки, збільшується здатність людини більш легко долати перешкоди (гірська місцевість, підйоми і спуски). Скандинавська ходьба відноситься до кардіонавантажень, тренує серцево-судинну систему, підвищує обмін речовин, сприяє схудненню, зміцненню м'язів опорно-рухового апарату. Її популярність легко пояснюється зручністю і простотою.

Скандинавська ходьба належить до вправ загальної фізичної підготовки. Спортсменам вона допомагає урізноманітнити кардіотренування і додати навантаження на м'язи верхньої половини тулуба, а хворим швидше відновитися після перенесених травм і операцій. Користь Скандинавської ходьби полягає у наступному:

- одночасно отримують навантаження вправи всі групи м'язів;
- розвантажуються суглоби, знижується тиск на хребет;
- підвищується витрата енергії, що сприяє схудненню;
- тренується вся серцево-судинна система; тренується координація і рівновага;
- покращується постава;
- підвищується об'єм легень, збільшується постачання крові киснем.

Завдяки тому, що при русі вдається перенести частину ваги тіла на додаткові опори, можна розвантажити зону колін, ступенів і тазостегнових суглобів.

Скандинавська ходьба проста для використання, позбавляє від депресії і безсоння. Її можна використовувати для лікування і профілактики захворювань опорно-рухового апарату. Займатися нею можна у будь-яку пору року, на свіжому повітрі, що додатково сприяє оздоровленню та закалюванню організму студентів. Під час руху кров тече по тілу швидше, омиваючи органи і викликаючи вироблення гормонів, що впливають на настрій і самопочуття.

Подорожі з палицями варто починати з малих дистанцій, поступово збільшуючи відстані і кількість занять на тиждень. Важливо пам'ятати, що найбільший ефект досягається, якщо забезпечити регулярність тренувань.

Завдяки специфіці техніці ходьби і використанню спеціальних палиць, під час занять скандинавською ходьбою задіється на 40 % більше м'язів спини, ніг, рук, корпусу, ніж при їзді на велосипеді, і на 45 % більше, ніж при бігу, і відповідно спалюється в 1.8 рази більше калорій, ніж під час катання на велосипеді і в 2.3 рази більше, ніж під час бігу.

Практика скандинавської ходьби не залежить від погоди, наявності спортзалу, спеціального одягу, дорогих тренажерів, не вимагає тривалого навчання і звикання до навантаження. Почати заняття може кожен бажаючий, не відчуваючи страху бути смішним або зазнати невдачі. Пішохідні прогулянки часто виконуються за маршрутами парків, скверів, трасою «Здоров'я» з приємним природним ландшафтом. Види дерев, каменів і води, заспокоюють психіку студентів на підсвідомому рівні, допомагаючи протистояти стресам і психологічним навантаженням.

Для ефективних занять Скандинавською ходьбою необхідно правильно підібрати палиці. Вони виготовляються з алюмінієвих, карбонових або композитних сплавів. Їх існує два варіанти: телескопічні (палиці складаються з висувних сегментів, довжина яких регулюється) та фіксовані (монолітні), що мають постійну довжину. Обидва варіанти забезпечені зручним ремінцем-рукавичкою, який допомагає рукоятці завжди залишатися в долонях атлета. Важливо, щоб ремінець був виготовлений з якісного матеріалу, що не натирав шкірний покрив рук в процесі експлуатації палиць.

Довжина палиць розраховується у відповідності з темпом ходьби і зростом того, хто займається. Коефіцієнт інтенсивності ходьби коливається від 0.66 (для невисокого) до 0.7 (для активного). При невисокому темпу ходьби

формула для розрахунку довжини палиць наступна: зріст студента помножується на 0.66. Наприклад, при зрості 175 см необхідно використовувати палицю довжиною 115 см ( $175 \times 0.66 = 115.5$ ). Для середнього темпу відповідно 120 см ( $175 \times 0.68 = 119$ ), для активного темпу - 125 ( $175 \times 0.7 = 122.5$ ).

Техніка Скандинавської ходьби схожа зі звичайним рухом. Однак є додаткові методичні рекомендації: Перед початком тренування треба випрямити спину, розправити плечі, нахилити корпус тіла трохи вперед. Починати рух, треба поперемінно робити крок однією ногою і помах протилежною рукою. Пересуватися слід з п'яти на носок, а палицю ставити на підлогу біля опорної стопи. Необхідно слідкувати за рухом рук: палиці повинні працювати, і напруга в кінцівках відчуватися. Багато молодих людей роблять помилку, коли не «встромляють» палки в підлогу, а волочать їх за собою. Сенс скандинавської ходьби в роботі м'язів рук, спини, плечового і грудного поясу, яка досягається зусиллям упору на палиці. Рухи рук і ніг повинні бути ритмічні, як при ходьбі. Темп трохи вищий, ніж при звичайних прогулянках. Дихання поверхневе і неглибоке, вдих через ніс, видих через рот. Якщо інтенсивність руху велика, то дихати слід глибоко через рот. Після тренування рекомендовано виконати вправи на розтяжку м'язів.

Необхідно врахувати, що занадто інтенсивні навантаження під час занять скандинавською ходьбою для непідготовлених молодих людей можуть завдати шкоди їх організму. Тому студентам, віднесеним до спеціальної медичної групи, перед початком тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем.

#### **Висновки та рекомендації.**

Займаючись Скандинавською ходьбою з правильною технікою руху можна одночасно вирішити низку завдань: уникнути «рухливого голоду» студентів, домогтися значущих результатів у їхньому фізичному розвитку, зміцнити їх дихальну та серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат, покращити координацію, рівновагу, поставу, скинути зайву вагу (тим, хто цього бажає), збільшити об'єм легень, і як наслідок, споживання організму киснем, загартуватися тощо. А позитивні зміни у стані здоров'я, які будуть спостерігатися студентами, будуть спонукати їх в подальшому до систематичних фізичних навантажень у позанавчальний час, а також до залучення всіх своїх друзів до цих легких і веселих тренувань на свіжому повітрі мальовничими місцями Одеси.

Вважаємо, що наші рекомендації щодо самостійних занять скандинавською ходьбою стануть корисною та ефективною складовою покращення стану здоров'я сучасної молоді.

**ПЕРЕЛІК ЗВО УКРАЇНИ, ЩО ВЗЯЛИ УЧАСТЬ  
У II-ВСЕУКРАЇНСЬКІЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІЙ КОНФЕРЕНЦІЇ**

1. Академія рекреаційних технологій і права, м. Луцьк
2. Бахмутський коледж мистецтв ім. І. Карабиця, м. Бахмут
3. Вищий навчальний комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівська медична академія ім. А. Крупинського», м. Львів
4. Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету, м. Вінниця
5. Горлівський інститут іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет, м. Бахмут
6. Державний заклад «Запорізька медична академія післядипломної освіти Міністерства охорони здоров'я України», м. Запоріжжя
7. ДЗ «Луганський національний університет ім. Т. Шевченка», м. Старобільськ
8. Донецький національний медичний університет, м. Краматорськ
9. Донецький національний медичний університет, м. Кропивницький
10. Донецький національний медичний університет, м. Лиман
11. Донецький національний медичний університет, м. Маріуполь
12. Житомирський торговельно-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету, м. Житомир
13. Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя
14. Івано-Франківський національний медичний університет, м. Івано-Франківськ
15. Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, м. Івано-Франківськ
16. Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ
17. Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ
18. Кременчуцький льотний коледж Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Кременчук
19. Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
20. Маріупольський державний університет, м. Маріуполь
21. Миколаївський коледж Вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Миколаїв
22. Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
23. Національний університет оборони України ім. І. Черняховського, м. Київ
24. Національний університет харчових технологій, м. Київ
25. Національний фармацевтичний університет, м. Харків
26. Одеська державна академія технічного регулювання та якості, м. Одеса
27. Одеський національний політехнічний університет, м. Одеса
28. Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова (ОНУ), м. Одеса

- 29.Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка, м. Полтава
- 30.Східноукраїнський Національний університет ім. В. Даля, м. Сєверодонецьк
- 31.Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, м. Тернопіль
- 32.Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків
- 33.Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава
- 34.Уманський державний педагогічний університет ім. П. Тичини, м. Умань
- 35.Харківська медична академія післядипломної освіти, м. Харків
- 36.Харківський національний медичний університет, м. Харків
- 37.Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка, м. Кропивницький

Забезпечення ефективності самостійної роботи студентів на кафедрі Товарознавства та митної справи <b>Я.Г. Верхівкер, О.І. Данилова, Л.О. Крупицька</b> .....	362
Методика використання скандинавської ходьби під час самостійних занять фізичним вихованням <b>Н.Г. Лаговська, Л.М. Цапенко</b> .....	363
Використання сучасних технологій навчання у фізичному вихованні в умовах інформатизації освіти <b>Р.С. Яготін, Б.І. Струк</b> .....	366
Мотивація до самостійних занять фізичним вихованням студентів спеціальної медичної групи <b>Т.В. Волкова, В.В. Гончарук</b> .....	367
Курс Технічної фізики харчових продуктів в Болонському університеті <b>О.Є. Сергєєва</b> .....	370
Мобільність та інтернаціоналізація у вищих навчальних закладах Європейського Союзу <b>С.Н. Федосов</b> .....	371
Компетентнісна модель економічної культури студентів технічних факультетів <b>А.В. Вітюк, О.В. Ніколюк, О.Б. Мартинова</b> .....	372
Про особливості проведення он-лайн тестування під час навчального процесу <b>Ю.С. Федченко, Є.В. Черевко</b> .....	375
Самостійна робота студентів - шлях до підвищення якості знань <b>А.В. Лупол</b> .....	377
Морфологічні та семантичні особливості українських і російських конструкцій з прийменником <i>по</i> <b>О.І. Южакова</b> .....	380
Міжпредметні зв'язки як засіб піднесення ефективності навчальної діяльності студентів <b>Г.І. Віват</b> .....	382
Визнання компетентностей, здобутих неформальним та/або інформальним шляхом в системі формальної освіти <b>Н.М. Сас</b> .....	384
Соціальні мережі як інструмент забезпечення якості самостійної роботи здобувачів вищої та післядипломної освіти <b>О.М. Касьянова, О.В. Квасник</b> .....	387
Навчально-дослідницька робота студентів - важливий компонент навчального процесу кафедри Анатомії людини <b>О.О. Тихонова, Я.А. Тарасенко</b> .....	390
Удосконалення самостійної роботи студентів <b>А.П. Левицький, А.П. Лапінська, Н.В. Хоренжий</b> .....	392
Посилення самостійної роботи в курсі «Технологія консервної галузі» <b>Я.Г. Верхівкер, Т.І. Нікітчина, О.М. Мирошніченко</b> .....	393