

Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ
ТЕХНОЛОГІЙ



44

НАУКОВО-
МЕТОДИЧ
НА
КОНФЕРЕ
НЦІЯ
ВИКЛАДАЧІВ
АКАДЕМІЇ

*Сучасні тенденції викладання у вищій школі:
інформаційні та інноваційні
технології навчання*

Електронний збірник тез

ОДЕСА 2013

Тези надані в оригінальній редакції авторів

НТБ ОНАХТ

МЕТОДИЧНІ ФРАГМЕНТИ ДО ВАЛЕОМЕТРИЧНИХ ВИМІРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ОНАХТ

В.М. Копа

Говорячи про поняття здоров'я студентів треба визначити загальні риси цієї категорії стосовно людини, взагалі. В першу чергу, вітальне здоров'я треба визначати через рівень фізичної підготовленості та функціонального стану. Рівень фізичної підготовленості (РФП) студента визначається різноманітними тестами, які включені в навчальну і робочу програму з дисципліни «фізичне виховання». Будемо їх визначати як зовнішні фактори щодо оцінки здоров'я студента. Але ще є і внутрішні фактори оцінки здоров'я – це функціональний стан (ФС). ФС визначається через такі фізіологічні показники : частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), максимальне вживання кисню (МВК), фізична роботоспроможність (ФРП). Всі ці показники мають кореляційні співвідношення. Також, пропорційним співвідношенням пов'язані зовнішні і внутрішні фактори здоров'я. Важливішим і самим простим показником ФС є частота серцевих скорочень. За допомогою цього показника викладач має змогу дозувати фізичне навантаження та контролювати фізіологічні реакції під час заняття. Однак, ЧСС чи просто пульс має певний порядок та правила вимірювання та його оцінки. На таких методичних порадах маємо зупинитися нижче.

Контроль функціонального стану за допомогою ЧСС можна проводити під час виконання фізичної роботи (за допомогою апаратних пристроїв). Аналогічні вимірювання мають бути проведені і під час відновлення піддослідного. Зрозуміло, що вимірювання ЧСС в цих двох випадках дає важливо різну інформацію: в першому разі за показниками ЧСС роблять висновок про адаптацію організму до м'язової роботи, в другому – про закономірності відновлюваних реакцій. При цьому, у різних випадках адаптація до фізичного навантаження може бути задовільною, а відновлювані процеси – не задовільними. Стосовно практично обґрунтованих рекомендацій, то на заняттях з фізичного виховання викладачеві доступний тільки другий спосіб. Аналізуючи різницю ЧСС до фізичного навантаження і після нього, викладач складає висновок до правильності застосування навантаження та часу відпочинку. Однак, вивчення періоду відновлення не дозволяють достатньо точно робити висновки щодо адаптації організму до фізичного навантаження.

Додамо ще кілька методичних фрагментів щодо вимірювання ЧСС для самих студентів, які бажають контролювати свій стан самостійно. А саме:

- Вимірювання бажано проводити на сонній артерії в області шиї.
- При підрахунку ЧСС всю увагу треба направити на інші зовнішні об'єкти (а не на сам підрахунок). В протилежному випадку – ЧСС буде об'єктивно вищою.
- Підрахунок ударів треба вести за 10 секунд. При необхідності перевести у 1 хвилину. Нормальна ЧСС – від 60 до 72 ударів на хвилину. Оптимальний пульс при оздоровчих заняттях – 170 ударів на хвилину.

- Для подальшого аналізу треба знати свій пульс у спокою, тобто свою норму (вимірювати дома у ліжку відразу після просинання).

НТБ ОНАХТ

української мови (за професійним спрямуванням)

Г.І. Віват

Методичні фрагменти до валеометричних вимірів функціонального стану студентів ОНАХТ 98

В.М. Копа

Оптимізація самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ОНАХТ 99

Б.І. Струк, О.В. Павлюк

Підвищення ролі самостійної роботи при вивченні курсу «Харчова хімія» 100

О.О. Антіпіна

Нетрадиційні завдання для самостійної роботи студентів як засіб формування професійних якостей майбутніх фахівців-технологів 101

Л.С. Гураль, А.І. Капустян

Самостійна робота студентів як чинник професійного становлення молодих фахівців 102

І.О. Кузнєцова, К.А. Янченко

Вдосконалення самостійної роботи студентів як засіб оптимізації навчального процесу з фізичного виховання 103

С.В. Халайджі, В.П. Васильєв

Самостійна робота студентів. Практичні напрямки 104

Л.М. Сагач, Т.О. Донченко

Оптимізація самостійної роботи студентів у рамках дисципліни «Системи доступу користувача» 105

Г.С. Гайворонська, С.В. Сахарова

До питання про типологію самостійних робіт студентів з іноземної мови 106

Л.Б. Зукіна, О.С. Зінченко, С.Я. Маслова, А.Ю. Мартиросян

Особливості організації науково-дослідної роботи студентів на кафедрі безпеки життєдіяльності 107

О.А. Нетребський, С.М. Неменуца

Використання ділових ігор в навчальній дисципліні «Зовнішньоекономічна діяльність підприємства» 108

Н.Й. Басюркіна

Організація науково-дослідної роботи студентів 109

Т.А. Кулаковська

Особливості виконання магістерських робіт з компресорних машин та газотурбінних установок 110

В.І. Мілованов, В.М. Ярошенко

Практична підготовка магістрів-пивоварів 111

І.В. Мельник

Організація науково-дослідної роботи студентів –товарознавців 112

О.В. Бочарова

Нові підходи до організації курсу «Науково-дослідницька робота» студентів 113