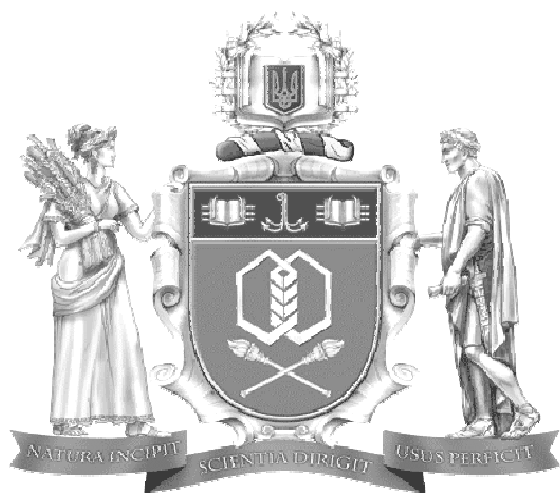


Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



46

НАУКОВО-
МЕТОДИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ

Матеріали конференції

*Перспективи розвитку
науково-методичного забезпечення навчального
процесу в умовах запровадження нового
Закону України «Про вищу освіту»*

ОДЕСА 2015

Матеріали друкуються відповідно до рішення 46-ї науково-методичної конференції ОНАХТ “Перспективи розвитку науково-методичного забезпечення навчального процесу в умовах запровадження нового Закону України «Про вищу освіту»”, яка проходила 8–10 квітня 2015 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,
Загорученко М.В., канд. техн. наук, доцент,
Капрельянц Л.В., д-р техн. наук, професор,
Кананихіна О.М., канд. техн. наук, доцент,
Мураховський В.Г., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Волков В.Е., д-р техн. наук, професор,
Крусір Г.В., д-р техн. наук, професор,
Кручек О.А., канд. техн. наук, доцент,
Корнієнко Ю.К., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Нарушевич-Васильєва О.В., канд. філол. наук, доцент.

здатність збільшувати у короткий час темп рухів. На подальших етапах застосовуються швидкісні вправи, які спрямовані на розвиток швидкості цілісного руху. Для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи і органів травлення, зору не рекомендується пробігання дуже коротких відрізків, оскільки при цьому виникає різка зміна діяльності, що їм протипоказано. Розвивати швидкість, використовуючи різноманітні вправи, пов'язані зі швидким реагуванням по сигналу і виконуючи рухи у високому темпі. При цьому враховувати наявність відхилень в стані опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи. Не проводити заняття, направлені на розвиток швидкості в холодних приміщеннях і на морозі без попереднього розігрівання м'язів.

8. Розвиток спритності здійснюється протягом усього періоду навчання (здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів; зберігати стійку рівновагу; відчувати і засвоювати ритм; довільно розслабляти м'язи; узгоджувати рухи в руховій дії). Вправи на рівновагу тренують вестибулярний апарат, підвищують тонус нервової системи, сприяють розвитку координації рухів, орієнтації в просторі, ці вправи розвивають і вдосконалюють також м'язове відчуття, яке необхідне для формування постави. Використовуються вправи з елементами новизни і координаційної складності. Для студентів з прогресуючою міопією виключаються вправи, пов'язані з різкою зміною положень голови, стійки на голові тощо. Фізичне виховання ослаблених студентів не повинно обмежуватися заняттями фізичної культури. Його слід підкріплювати додержанням правильного режиму дня з обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами. Крім того, цих студентів слід залучати до посиленої позанавчальної роботи з фізичної культури: участі в масових фізкультурних виступах, святах, прогулянках, екскурсіях, спортивних вечорах тощо.

ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ЯКІ МАЮТЬ СТАТИЧНІ ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА

С.В. Халайджі, В.П. Васильєв

Сьогодні багато факторів сучасного життя негативно впливають на стан здоров'я дітей та студентів. Використання не ергономічних сумок та рюкзаків, сидіння за комп'ютером та в школі стає чинником багатьох деформацій хребта дітей ще в ранньому віці. Таким чином, вже будучи студентами молодь має численні проблеми з осанкою, що означає необхідність формування умов з підвищення здоров'я та корекції осанки.

Отже, основною метою дослідження постає питання про вплив плавання на студентів з деформаціями хребту. Передбачається детальний огляд основних умов та специфікацій тренувань для студентів з викладеними захворюваннями в басейні.

Ефективність навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи (СМГ) визначається змістом і методикою проведення занять. Методики фізичного виховання для студентів СМГ носять вузько направлений характер, розділяючи займаються за наявними діагнозами, будуються за обмежувальним принципом, виключаючи такі навантаження, які можуть мати несприятливий вплив на фізичний стан студентів. В іншому ж вони будуються за стандартною схемою, без урахування індивідуального рівня функціонального стану і фізичної підготовленості студентів. Це є підставою для вдосконалення навчальних програм фізичного виховання студентів СМГ.

Ефективним засобом зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку є плавання. Методики занять плаванням у вузі розроблені для студентів основної та спеціальної медичної груп.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про істотні нестачі методик занять плаванням зі студентами СМГ.

В ОНАХТ заняття плаванням входить в навчальну програму, студенти медичної групи, що мають статичні порушення хребта відвідують басейн 2 рази на тиждень. Враховуючи рекомендації лікаря, фахівця-реабілітолога і тренера з плавання, для студентів розроблена навчальна програма на весь час навчання та методичні рекомендації з оздоровчого плавання для самостійної позааудиторної роботи.

Плавання завдяки фізичним властивостям води, дозволяє ефективно вирішувати коригуючі завдання для даної групи студентів.

Особливістю методики плавання для студентів зі статичними деформаціями хребта є контроль над стабілізацією хребта в положенні корекції при виконанні всіх вправ. Цим вимогам найбільше відповідає «Брас», при якому плечовий пояс розташовується паралельно поверхні води і перпендикулярно напрямку руху.

Гребкові рухи рук і ніг симетричні, немає коливань хребта навколо своєї осі в горизонтальній площині. «Кроль на грудях» в повній координації застосовувати не рекомендується, тому що при цьому відбуваються обертальні рухи в грудному та поперековому відділах хребта. Проте елементи «Кроля на грудях» використовувати можна, особливо рухи ногами.

При вираженому лордозі в поперековому відділі хребта застосовується «Кроль» ногами, так як «Брас» сприяє гіперлордозуванню. Плавання іншими стилями в чистому вигляді не рекомендується.

Особливу увагу в лікувальному плаванні при порушеннях постави і сколіозах приділяється навчання правильному диханню, як статичному, так і динамічному (вправи із затримкою дихання на вдиху, видиху, з подовженим видихом). Це пов'язано з погіршенням кардіореспіраторної функції при викривленні хребта, зниженням експірації та життєвої ємності легень, ослабленням дихальної мускулатури, а іноді і з деформацією бронхіального дерева.

На початку лікувального плавання проводяться підготовчі вправи на суші, для освоєння з водою.

Метою занять на першому етапі є знайомство з водним середовищем, виконання підготовчих вправ, освоєння головних елементів техніки плавання. Мета другого етапу – навчання плаванню невеликими відрізками з використанням другорядних елементів техніки плавання. Мета третього етапу – оволодіння узгодженням рухів рук, ніг і дихання. Мета четвертого етапу – формування правильної постави та корекція наявних деформацій хребта за допомогою спеціальних вправ. Також незаперечний плюс фізичних занять у воді – тілу не потрібно виділяти піт, щоб охолодити м'язи. При охолодженні у воді організм не зневоднюється і не втрачає мінеральні речовини.

Систематичні заняття плаванням надають загартовувачу дію, сприяють розвитку м'язової системи, рухливості зв'язкового-суглобового апарату, вдосконаленню координації рухів, позитивно впливають на нервову систему, покращують обмін речовин, роботу серцево-судинної і дихальної систем.

Плавання дозволяє давати адекватне фізичне навантаження, що забезпечує комплексну профілактику розвитку патології опорно-рухового апарату і поверне рухливість суглобам. При захворюваннях хребетного стовпа (остеохондрозі, грижі міжхребцевих дисків) і викривленнях постави, на додаток до основних методів лікування необхідно тренувати м'язи спини, щоб створити міцний «м'язовий корсет», здатний підтримувати хребет у правильному фізіологічному положенні. Для подібної тренувальності і для загального зміцнення організму дуже корисними є заняття плаванням, які добре зміцнюють м'язи спини.

Педагогічний контроль на заняттях здійснюється викладачем фізичного виховання і вирішує наступні завдання: виховання навичок правильної постави (зовнішній контроль), створення м'язового корсету хребта (зміцнення м'язів верхнього плечового пояса, м'язів спини і черевного преса, ніг), формування м'язового почуття правильної постави (внутрішній контроль). Заняття в басейні студенти відвідують 2 рази на тиждень, складається воно з підготовчої частини-розминки на суші і основний – заняття у воді, в середньому заняття триває 45 хвилин і до кінця 1 року навчання студенти пропливають 500-800 метрів різними способами плавання (використовуються дошки для плавання).

Під час плавання створюються сприятливі умови для поліпшення роботи системи органів кровообігу: збільшується кількість кисню, що поглинається всіма органами і тканинами організму, посилюється венозний відтік від ніг, скорочуються майже всі м'язи тіла. Плавання розвиває серцево-судинну систему і в значній мірі зміцнює весь організм, плавання є засобом профілактики та виправлення порушень постави. Механізм дії простий, під час плавання знижується статичне навантаження на хребет, нівелюється дисбаланс м'язів спини, що приводить до викривлень хребта. Водночас, активний рух ніг у воді в безопорному положенні зміцнює стопи та попереджує розвиток плоскостопості.

При плаванні працюють майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури і рухливості в основних суглобах плавців. Плавання сприяє значному розвитку мускулатури, оскільки, супроводжуються активною

діяльністю більшості скелетних м'язів. Навантаження на окремі м'язові групи розподіляється помірно, і створюються сприятливі умови для їх роботи.

Висновки. Регулярні заняття плаванням позитивно впливають на весь організм. Підвищується загальний тонус організму, збільшується витривалість, удосконалюються рухи, зміцнюється нервова система, міцніше стає сон, поліпшується апетит. Регулярні заняття сприяють зростанню і зміцненню кісткової тканини.

Використання плавання у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи зі статичними деформаціями хребта стає ефективним засобом зміцнення їх здоров'я і підвищення морфофункціональних та адаптаційних можливостей організму, якщо:

- вихідними підставами програми тренувальних занять і методики диференційованого навчання плаванню стануть положення про цілісність і здатності організму займатися пристосовуватися до дозованої навантаженні;

- враховуватимуться тип конституції і фенотипічні ознаки, що привертають до вибору способу плавання для початкового навчання;

- розроблені з урахуванням фенотипу і використані комплекси вправ на суші і у воді для кожного етапу навчання плаванню – підготовчого (дихальні вправи, вправи на збільшення рухливості в плечовому і ліктьовому суглобах, на координацію рухів, на ковзання та інші); основного (вправи на вивченні техніки основного способу плавання, на відпрацювання гребкових рухів, на подолання опірності води, на узгодження рухів тіла тощо); тренувального (загально-розвиваючі вправи, що підвищують витривалість організму, вправи на вдосконалення техніки основного способу плавання й інші);

- після оволодіння студентами технікою основного способу плавати через кожні чотири заняття буде вдвічі збільшуватися довжина дистанції, що проливатиметься ними без відпочинку відрізків до досягнення максимального – 800 м;

Плавання є ефективним засобом, що надає позитивний вплив на весь організм. Плавання, мабуть, кращий вид фізичного навантаження для розвитку і тренування опорно-рухового апарату.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ З ДИСЦИПЛІН КАФЕДРИ БЖД

А.П. Бочковський, Н.Ю. Сапожнікова	232
ВИЩА ШКОЛА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ	
Г.Й. Євдокимова, Л.О. Валевська	233
ВПРОВАДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОГО ЛАБОРАТОРНОГО ПРАКТИКУМУ «МЕТОДИ ОПТИМІЗАЦІЇ» З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ	
С.В. Бодюл, О.С. Бодюл	234
СИНЕРГЕТИКО-ІНФОРМАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ	
І.В. Кононович	235
РОЛЬ І МІСЦЕ ІНЖЕНЕРІЇ ЗНАНЬ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦЯ СФЕРИ ІТ	
Н.Ф. Мітрофанова	236
ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОЗДАТНИХ ФАХІВЦІВ	
А.Р. Антонова, Ю.О. Ільяшук, Т.С. Снігур	236
ВИКОРИСТАННЯ CALS-МЕТОДОЛОГІЙ ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ У ДИСЦИПЛІНАХ РОЗРОБКИ ПРОГРАМНИХ СИСТЕМ	
С.Г. Сіромля	238
ФІТНЕС ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	
Т.П. Сергєєва, Т.В. Волкова	239
МОТИВАЦІЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	
Б.І. Струк, В.В. Гончарук	241
ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
Т.В. Захлевська, О.В. Павлюк	244
СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ОНАХТ	
Д.В. Болтоматіс, Р.С. Яготін	246
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЩО МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я	
Н.Г. Лаговська, Л.М. Цапенко	248
ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ЯКІ МАЮТЬ СТАТИЧНІ ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА	
С.В. Халайджі, В.П. Васильєв	251