

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

ТЕСТИ В ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	
П.М. Монтік, А.А. Галіулін, О.Ю. Розіна	209
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ ЯК ДЖЕРЕЛО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ	
І.В. Крупіца	210
НАУКОВО-ТЕХНІЧНА СТАТТЯ МАГІСТРАНТА – СУТТЄВИЙ ЕЛЕМЕНТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	
С.О. Воїнова	212
УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ	
Л.М. Сагач	213
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІН КАФЕДРИ БЖД ЯК РІЗНОВИД БЕЗПЕРЕРВНОГО НАВЧАННЯ	
О.О. Фесенко, В.М. Лисюк, З.М. Сахарова	214
АСПЕКТАЦІЯ МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ	
Н.Ю. Сапожнікова	216
ВЕБ-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ	
Т.А. Манолі, Т.І. Нікітчина, Я.О. Баришева	218
ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Н.Г. Лаговська, Л.М. Цапенко	221
ВПРОВАДЖЕННЯ ПАСПОРТУ ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ ЗВО	
Р.С. Яготін	223
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТА ЯК ОСНОВА СУЧАСНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ	
К.В. Стасюкова	224
ДИСТАНЦІЙНИЙ МОДУЛЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	
Н.М. Купріна, Т.М. Ступницька	226
СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАННЯ НА БАЗІ MOODLE	
О.О. Євтушевська	228
ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КАФЕДРИ ОБЛІКУ І АУДИТУ	
Л.В. Іванченкова, Л.Б. Скляр, Г.О. Ткачук	229
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Т.Д. Маркова	230
ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: МЕТОДИ І ЗАСОБИ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ	
Г.Б. Пчелянська, Д.П. Пчелянський	232

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко

У зв'язку з кризовою ситуацією, у якій опинилася людина на порозі ХХІ ст., проблеми здоров'я та виживання на планеті Земля набувають глобального значення. Здоров'я – одна з головних передумов щастя людини.

На сьогодні склалася дуже важка демографічна ситуація: населення скорочується з великою швидкістю, а середня тривалість життя нижча, ніж 100 років тому. Сумним є той факт, що, на думку медиків і педагогів багатьох країн, в останнє десятиріччя помітно погіршилися фізичний стан та здоров'я молодого покоління.

Сучасна вища школа повинна не тільки закласти міцне підґрунтя знань, а й надати можливість самостійно їх поповнювати в разі потреби. Проте повноцінне використання професійних знань і вмінь молодими фахівцями можливе за наявності високого рівня психофізіологічної, психофізичної підготовки й продуктивності праці. Тому актуальним питанням сьогодення є впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту.

Фізична культура покликана формувати в студентства бережливе ставлення до свого здоров'я, гармонійний розвиток фізичних і психічних властивостей, творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Потреба людини в рухах виявляється в організованих (різні види фізичного виховання, спорту) і неорганізованих (спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Дефіцит рухової активності студентів, як з'ясовано, становить від 50 до 70 % необхідного рівня для повноцінного фізичного розвитку. Дані наукових досліджень доводять, що короткочасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності. Тривала знижена рухова активність призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш розповсюджені хвороби сьогодення: атеросклероз, ішемічну хворобу серця, гіпертонічну хворобу, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда.

Науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. А це, враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні, можна зробити, в значній мірі, за рахунок самостійних занять фізичною культурою. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (В.А.Друзь, 2002; О.С.Куц, 1995; А.В.Магльований, 1993). Крім того, фізичне виховання відіграє важливу роль у профілактиці захворювань, збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, підвищенні працездатності, формування професійно-важливих якостей особистос-

ті, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, а також створює умови пізнання власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. (Г.Л.Апанасенко, 1992; С.А.Бозанова та ін.).

У зв'язку з цим зростає значення самостійних занять фізичними вправами. Як стверджують чисельні дослідники цього питання, більшість студентів тією чи іншою мірою не задоволені системою організації, формами і методами проведення навчальних занять із фізичного виховання, а це, зі свого боку, негативно впливає на їх ставлення до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час.

Організацію самостійних занять студентів слід спрямувати на те, щоб вони бажали самостійно фізично розвиватися, знали, як це робити, вміли правильно підбирати і виконувати фізичні вправи, самостійно контролювати і корегувати свою фізичну підготовленість. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, як вважає Є.О.Котов, передбачає ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів і похідних до них: виховання позитивного ставлення, інтересу та мотивації студентів до занять фізичними вправами; формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для таких самостійних занять; формування умінь і навичок необхідних для правильного їх проведення; залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами; володіння різними видами самоконтролю (контроль навантаження за пульсом, за частотою дихання, за самопочуттям, за часом тощо).

Формування умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами передбачає вирішення таких взаємопов'язаних завдань: оцінка вихідного стану фізичного розвитку і здоров'я на підставі об'єктивних і суб'єктивних показників; актуалізація особистості, усвідомлення потреби бути здоровим; стабілізація мотивації до систематичних занять фізичними вправами; формування "Я-образу" (бажаного рівня фізичної підготовленості), вибору адекватних засобів фізичного виховання й оздоровлення; розробку змісту програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; здійснення самоконтролю в процесі систематичних занять фізичними вправами; підсумковий контроль за результатами реалізації програми самостійних занять фізичними вправами.

Особливо актуальне завдання – сформувати в студента інтерес до самостійної рухової діяльності, урахувавши його індивідуальні особливості, добирати найбільш доцільний для нього вид фізичної активності й зробити висновки про ті форми занять фізичною культурою, які з найбільшим задоволенням виконуватимуться надалі.

Отже, викладачам слід забезпечити надання певних знань, умінь, переконань, формування мотивів тощо, а молоді - впровадити у повсякденне життя самостійні заняття фізичними вправами, як найдійовіший засіб у профілактиці захворювань, збереженні та зміцненні здоров'я, покращенні фізичної та розумової працездатності.