

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

ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ. РУХ ГРУПИ НА МАРШРУТІ

Д. В. Болтоматіс

Спортивний туризм є активним, а часто і екстремальним видом подорожей. Він має на увазі автономне подолання великих відстаней і різноманітних локальних перешкод, що вимагає від туриста фізичної сили, доброго здоров'я і володіння різними навиками.

У кожної людини є комфортна для нього швидкість пересування, частота і тривалість привалів. Академічна година становить 45 хвилин - це приблизний час, протягом якого людина може виробляти монотонні дії, в міру стомлюючись. Тому більшість туристів теж ходять 45 хвилин, а потім відпочивають 15. За такою схемою проводилась фізична підготовка майбутніх фахівців з туризму.

Але вже після 3-4 привалу спостерігалася помітна втома на обличчях туристів. Втома на маршруті є одним з головних факторів, які підвищують небезпеку і можуть призвести до нещасного випадку. Статистика стверджує, що чверть всіх важких травм трапляється у туристів в стані втоми. У поході практично у кожного туриста відзначається стомлюваність, що призводить до уповільнення реакції, зниження уваги, порушення координації рухів.

Подолання цих негативних тенденцій можливе шляхом впровадження нововведень. Інновацією в цьому випадку стало введення нового режиму ходьби, а саме русі групи на маршруті, то вони полягають у наступному:

1. Режим руху групи на маршруті повинен бути таким: 30 хвилин ходьби - 5-7 хвилин відпочинку. При такому режимі стомлюваність у туристів виявлялася лише до кінця ходового дня, а не до обіду, як це було раніше; спостерігався здоровий колір обличчя, підвищена працездатність при установці табору і приготуванні вечері і, звичайно ж, що не мало важливо, гарний настрій на протязі всього ходового дня.

2. Намагайтеся ходити рівним темпом, так серце працює в стабільному режимі, і менше втомлюєшся.

3. Бажано, щоб вся група йшла в темпі, заданому керівником. Вгору рекомендується йти невеликими кроками, вниз не бігти, йти на напівзігнутих ногах для амортизації, тому спуски технічно складніше підйомів, а в житті нам дається тільки одна пара колін (хрящові тканини в суглобах регенеруються погано).

4. Якщо погода дозволяє, на привалі краще зняти взуття і шкарпетки, посушити шкарпетки і ноги, спину і футболку, полежати. Якщо ж холодно, не забудьте прикрити мокру спину теплим одягом, який потрібно завжди тримати для цієї мети вгорі рюкзака.

5. На привалі можна відновити сили кишеньковим харчуванням (цукерки, сухофрукти, горіхи), яке дає швидкі вуглеводи. Іноді буває добре покласти за щоку цукерку або курагу перед затяжним підйомом.

На основі цього експерименту можна зробити висновок, що введення інноваційного режиму руху групи на маршруті «30 хвилин ходьби - 5-7 хвилин відпочинку» не тільки доречно, а більш того, доцільно для використання в подальшому і прилученні до нього широких туристичних мас.

М.Ф. Цибра	
Інноваційні підходи при підготовці компетентних фахівців на кафедрі технології комбікормів і біопалива	51
А.П. Лапінська, О.Є. Воєцька	
Роль практичної підготовки фахівців в умовах впровадження болонських ініціатив	52
Н.М. Поварова, Г.В. Шлапак	
Шляхи формування професійної компетентності студента при вивченні технологічних дисциплін	53
Н.В. Бондаренко	
Сучасні інноваційні технології навчання при підготовці фахівців за напрямом 6.05170101 «Харчові технології та інженерія»	54
Н.А. Дідух, Д.М. Скрипніченко, Є.О. Ізбаш	
Комплексний підхід при вивченні курсу «Розрахунок і конструювання типових машин»	55
О.В. Алексахин, Г.А. Гончарук, А.В. Ульяницький	
Мультимедійні практичні заняття	56
М.В. Гуртовой, Є.В. Нужин	
Досвід та проблеми використання інноваційних технологій навчання у підготовці магістрів	57
Т.В. Стрікаленко, В.М. Тіщенко, О.В. Ляпіна, О.М. Берегова	
Інновації в спортивному туризмі. Рух групи на маршруті	58
Д. В. Болтоматіс	
Інноваційні заходи при формуванні спрямованостей навчального процесу з фізичного виховання	59
В.В. Гончарук, Б.В. Максимчук	
Застосування нових фітнес-технологій для підвищення здоров'я майбутніх фахівців	60
Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова	
Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів	61
Т.В. Захлевська, В.М. Бородін	
Застосування комп'ютера в фізичному лабораторному практикумі	62
Б.С. Рибін	
Викладання дисципліни «Органічна хімія» з використанням інноваційних форм, методів і засобів навчання	63
С. П. Решта, О.І. Данилова	
Сучасний погляд на оптимальну структуру інформаційного забезпечення процесу фізичного виховання в ВНЗ	64
С.В. Халайджі, В.П. Васильєв	
Особливості мотивації дівчат при заняттях фізичною культурою у ВНЗ	65
Р.С. Яготин, В.В. Шевченко	
Сучасна несучасність російського стилю в інтер'єрі ресторанів та кафе	66
Т. М. Григорова	
Про викладання інженерної графіки в сучасних умовах	67