

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН У ЗВО СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Адамчук Вадим

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
vadimadamchuk@gmail.com*

Постановка проблеми. На сьогодні важко уявити навчальний процес без використання сучасних засобів навчання у закладах вищої освіти. Використання навчальних мультимедійних технологій, сучасних технічних засобів навчання дозволяють збагатити педагогічний, технологічний інструментарій викладачів, автоматизувати процеси адміністрування, позбавляють від рутинної роботи.

Обговорення. Впровадження сучасних інформаційних технологій відкриває можливості покращення освітніх педагогічних методик викладання в закладах вищої освіти. Новітні технології сприяють вдосконаленню організації освітнього процесу, практичних умінь, навичок студентів.

Оскільки головним завданням сучасної освіти є стійка мотивація до отримання знань та пошук нових методик щодо освоєння цих знань, то застосування інформаційних технологій призводить до зростання професійної майстерності викладачів та якості освіти. Великі досягнення у сфері комп'ютерних технологій, масштабна комп'ютеризація та діджиталізація дають можливість максимізувати творчий підхід до викладання, зробити заняття пізнавальними, індивідуальними.

Рекомендації. Сучасний викладач повинен добре володіти основами комп'ютерної техніки як засобу навчання, широко впроваджувати спеціалізовані програмні засоби та інформаційно-комунікаційні технології в освітній процес. В закладах вищої освіти спортивного профілю слід використовувати на практичних заняттях відеозйомку для отримання оперативної інформації про техніку виконання рухів студентів. На теоретичних заняттях слід використовувати мультимедійні дошки для більш детального аналізу техніки виконання рухів та визначення типових помилок в методиці навчання. Окрім цього варто використовувати соціальні мережі, для обміну інформації, Google інструменти для засвоєння матеріалу та розміщення самостійних робіт в онлайн середовищі.

Література

1. Адамчук ВВ. Зміст та завдання тренувальних занять кваліфікованих багатоборців у мікроциклах різних типів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Зб. наукових праць. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». 2016. 109-14.

2. Адонін СВ., Куряча НВ. Сучасні методи викладання з використанням інформаційних технологій. Ефективна економіка. №4 2021.

DOI: 10.32702/2307-2105-2021.4.85

3. Арістова А.В. Інноваційні технології навчання. навч. посіб. К.: НТУ. 2017. 172 с

4. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців. Методологія, теорія, досвід, проблеми. Збірник. наук. праць. Вип. 42. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер». 2015. 471 с.

ФІТНЕС У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ананко Єлизавета

науковий керівник к.п.н., доцент Паришкура Ю.В.

Київський національний університет технологій та дизайну

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

miss.ananko1@icloud.com

Постановка проблеми. На сьогоднішній день існує проблема низької мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням і спортом, як у рамках навчального процесу, так і у вільний час [1, 3].

Обговорення. Актуальним є пошук ефективних засобів і методів проведення занять з фізичного виховання, які сприяють залученню здобувачів вищої освіти у процесі навчання до активного способу життя [2]. Розглядаємо фітнес як один із напрямів, що сприяє розвитку рухової підготовленості студенток. Протягом 20-30 років фітнес стабільно утримує найвищий рівень популярності серед молоді завдяки постійному оновленню програм. Аналізуючи наявні розробки по застосування фітнесу та рекомендації сучасних дослідників, була розроблена програма занять з урахуванням особливостей навчання студенток Київського національного університету технологій та дизайну [3].

З метою виявлення ефективності занять проведено дослідження поміж студенток I курсу, котрі займались згідно з експериментальною програмою у заняття входили такі види фітнесу: танцювальний фітнес, степ-аеробіка, Beauty Body, стретчинг, вправи для розвитку координації рухів [3-4].

Для виявлення ефективності занять проведено оцінку діяльності серцево-судинної системи за тестом «Проба Руф'є» (Індекс Руф'є) на основі підрахунку частоти серцевих скорочень (ЧСС). Три вимірювання ЧСС з'єднуються в одне число з допомогою формули:

$$IP = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200: 10$$

де: P1 – ЧСС у спокої за 15 сек,