

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Курський державний університет (Росія)
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми
Сумський державний університет
2014

ІННОВАЦІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЛЬЩІ: ДОСВІД ЦЕНТРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УНІВЕРСИТЕТУ МАРІЇ КЮРІ-СКЛОДОВСЬКОЇ

Кшиштоф Кравчик /Krzysztof Krawczyk/, директор Центру
фізичної культури
Університет Марії Кюрі-Склодовської м. Люблін, Польща
kkrawczyk@op.pl

Болонський процес, учасником якого є Польща, накладає обов'язок виконання змін якості навчання у вищих навчальних закладах. Звичайно, це стосується й змін у навчанні фізичній культурі. В епоху євроінтеграції нові проблеми в навчанні вимагають інноваційного та багатовимірного погляду на освіту студентів, у тому числі і фізкультурну освіту. Центр фізичної культури університету Марії Кюрі-Склодовської в Любліні базує свою діяльність на поточних дослідженнях в області фізичної культури студентів, так щоб пропозиції дидактичних занять були сучасні та відповідали очікуванням та інтересам студентів [1].

Для потреб дидактичної пропозиції введено профільні заняття, які студент може собі обрати сам у будь-який день і час. Серед рекреаційних пропозицій можна знайти, зокрема плавання, аеробіку, спінінг, настільний теніс, командні спортивні ігри, скелелазіння та інші. Записи на профільні заняття проводяться електронним способом. Щоб зробити пропозиції привабливими, потрібно їх постійно розширювати. Навчання – це час, у якому можна передати знання про збереження здоров'я, показати різноманітність видів спорту та фізичних вправ, навчити основним технічним і тактичним умінням, ознайомити з правилами змагань, а також представити принципи та основи тренувань у популярних або альтернативних видах фізичної культури [2].

Одним із видів фізкультурно-оздоровчих занять, що проводиться в межах програми з фізичного виховання в

університеті Марії Кюрі-Склодовської, є спінінг – тренування на основі велосипедного циклоергометра. На спінінговому велосипеді можна займатися з більшим або меншим навантаженням. Деякі фізичні вправи можна виконувати сидячи або стоячи. Величина навантажень контролюється завдяки моніторингу частоти серцевих скорочень на спортивному тестері, який показує реакцію організму на подразники після зусилля. Заняття проводяться під музичний супровід, а відповідно підібрана музика підтримує ритм вправ. Дуже важливо, що в цьому виді вправ всі студенти виконують однаковий характер рухів.

Рухаючись у напрямку реформування академічної системи фізичної культури в аспекті фізичної активності, існує необхідність розроблення та впровадження в практику перевірених досвідченим шляхом методичних рішень, які дозволяють підвищити ефективність занять в області формування показників здоров'я студентів. Тому проведення досліджень впливу різних форм фізичної активності на зміни фізіологічних показників студентів, групи людей, яка ввійде через кілька років до активного життя нашого суспільства, здається доцільною і обґрунтованою дією.

У межах дидактично-наукової діяльності Центр фізичної культури пропонує студентам взяти участь у програмах організованої фізичної активності на базі вправ, що характеризуються зміною навантаження і високою інтенсивністю, а також вправах із постійним навантаженням і помірною інтенсивністю. Результати впливу цих вправ на фізичний стан студентів оцінюються за допомогою тестів аеробної та анаеробної працездатності, а також за допомогою антропометричних вимірювань.

Важливою метою такої роботи є спрямованість досліджень на студентів університету Марії Кюрі-Склодовської, для яких викладачі Центру фізичної культури розробляють програми занять з дисципліни «фізичне виховання». Результати досліджень можуть знайти практичне застосування у вигляді

внесення відповідних пропозицій з метою оптимізації дидактичного і тренувального процесів. Крім того, результати педагогічного експерименту будуть використовуватися з метою заохочення до занять з фізичного виховання, у аспекті оздоровчих цілей і мотивації студентів до регулярної фізичної активності.

Література:

1. Bielecki T. Profilowane zajęcia wychowania fizycznego w opinii studentów UMCS w Lublinie / T. Bielecki, K. Krawczyk // Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci [red. Z. Barabasz, E. Zadarko]. – Krosno : W-wo PWSZ w Krośnie, 2009. – S. 231–242.
2. Cynarski WJ. The technical advancement and a level of chosen coordination motor abilities of people practising karate / WJ. Cynarski, K. Obodyński, A. Litwiniuk // Coordination motor abilities in scientific research, Faculty of PhE. [red. J. Sadowski]. – Biała Podlaska, 2005. – S. 428–433.