

Модернизация физического воспитания в системе высшего образования

Севостьянова Вероника Владимировна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью данного исследования является изучение и анализ возможностей модернизации физического воспитания в системе высшего образования. Для достижения поставленной цели проводились методы анализа литературы и опыта внедрения инновационных подходов к организации физического воспитания. Было выявлено, что внедрение новых технологий и методов в образовательный процесс способствует повышению заинтересованности студентов в физической активности, улучшению их здоровья и общей успеваемости. Результаты исследования говорят в пользу необходимости модернизации физического воспитания в системе высшего образования для достижения лучших результатов и повышения качества образовательной программы.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт.

Modernization of physical education in the higher education system

Sevostyanova Veronika Vladimirovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this study is to study and analyze the possibilities of modernization of physical education in the higher education system. To achieve this goal, methods of analyzing literature and experience in the introduction of innovative approaches to the organization of physical education were carried out. It was revealed that the introduction of new technologies and methods into the educational process contributes to increasing students' interest in physical activity, improving their health and overall academic performance. The results of the study speak in favor of the need to modernize physical education in the higher education system in order to achieve better results and improve the quality of the educational program.

Keywords: physical education, physical education, sports.

Физическая подготовка является важнейшей частью системы высшего образования, она способствует физическому развитию студентов, а также их общим физическим и психическим здоровьем. В последние годы было выявлено снижение уровня физического нагрузки студентов, что влечет за собой проблемы со здоровьем, ухудшение успеха. Физическая подготовка в

России играет важную роль в формировании молодежи и подростков. Основой современной системы физической подготовки является метод советского характера, направленный на образование гармонично развитых личностей, способных адаптироваться к разным условиям жизни. Девиз «Здоровое тело – здоровый дух» отражает этот процесс. С развитием науки стали расширяться представления об отрицательном воздействии физического и психического здоровья. Хорошие физические упражнения помогают избежать многих заболеваний и способствуют развитию ощущений, мыслей, внимания, саморегуляции и играют важную роль в развитии личности человека. Физические занятия помогают избежать перегрузок организма в результате интенсивного обучения. Физическая воспитание является педагогическим процессом, включающим изучение упражнений физического характера, их воздействия на организм, развитие функционального, морфологического и психического качества человека. В физическом воспитании входит определенное требование и правило образовательного процесса на каждом этапе обучения. Благодаря постоянному и постоянному методам физической подготовки мы можем формировать здоровую, всестороннюю личность способную улучшать свою жизнь и жизни окружающих, и развитие России. Физическая подготовка помогает не допустить диспропорций в его развитии и сохранять баланс.

"Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры". Автор исследования рассматривает важность роли студента в физической культуре, которое является интересным и актуальным. Он отмечает, что студенты являются важной составляющей общества и их физическое и душевное здоровье имеет прямое отражение на развитии общества в целом. Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового и активного образа жизни студентов.

Однако, М. Я. Виленский отмечает, что не все студенты активно занимаются физической культурой. Основными причинами этого являются недостаток времени и отсутствие мотивации. Многие студенты проводят большую часть времени за учебой и работой, оставляя мало времени на занятия спортом или физическими упражнениями.

Н. В. Данилова описывает процесс нормирования двигательного режима в процессе физического воспитания молодежи. Это научная работа, которая исследует и анализирует влияние двигательного режима на физическую активность и здоровье молодежи.

В своем исследовании Н. В. Данилова выделяет значимость оптимального двигательного режима для поддержания и укрепления здоровья молодежи. Она исследует, как различные физические нагрузки, такие как занятия спортом, физические упражнения и занятия на свежем воздухе, могут сказываться на физической форме и общем самочувствии молодых людей.

Н. В. Данилова также раскрывает понятие нормирования двигательного режима и его роли в обеспечении продолжительной и регулярной физической активности.

Книга "Теория и методика физической культуры" А. В. Динера представляет собой один из важных учебно-методических пособий в области физического воспитания и спорта.

Основная суть книги заключается в преподнесении читателю систематизированного подхода к физической культуре. Автор дает обзор основных теоретических аспектов и практических методик, способствующих эффективному воспитанию и развитию физических качеств учащихся и спортсменов. Книга также обсуждает проблемы организации спортивных мероприятий, формирования мотивации у занимающихся и разработки индивидуального подхода к каждому ученику. Одним из значительных преимуществ этого пособия является его актуальность. Хотя книга была издана в 2001 году, большая часть представленной информации всё еще имеет большое значение для преподавания физической культуры и остается актуальной.

"Физическая культура личности и общества" В. М. Выдриной и изданный в 2003 году. Он призван помочь студентам изучать физическую культуру как важный аспект развития личности и общества.

Это пособие предлагает комплексный подход к изучению физической культуры, сочетая теоретические аспекты с практическими заданиями и упражнениями.

Автор подробно описывает механизмы физической активности, влияние физической культуры на общую активность и работоспособность организма, а также на повышение иммунитета и снижение риска возникновения различных заболеваний. Выдриной также уделяется внимание физической культуре как средству социализации и формированию социальных навыков, а также предотвращению агрессивного поведения и насилия.

Цель исследования заключается в освещении практических методик, которые позволяют модернизировать физическую систему на занятиях. Задача работы - рассмотреть методы и факторы, влияющих на формирование потребностей в физической подготовке.

Физический рост способствует формированию системы ценностей личности к здоровому образу жизни, повышает мотивацию, функциональную и двигательную готовность к такому образу жизни. Она осуществляется с учетом общих и специфических принципов учебного процесса, влияет на интеллектуальную, психическую, моральную и иные качества человека.

Физическая подготовка позволяет людям научиться формированию и поддержанию привычки, делает его дисциплинированными и позволяет сосредоточиться на своем внутреннем положении.

Так что невозможно недооценить роль этого процесса в человеческой жизни и влияние его. Физическая подготовка - неотъемлемая часть самосовершенствования учащихся, и образовательные учреждения, обладающие своей методической и системной подготовкой, должны это содействовать.

В вузах основная форма физической подготовки - занятия по физической культуре. Обучение этой дисциплине предполагает совершенствование

физической подготовки, знаний, двигательных и методических навыков, которые будет использоваться индивидуально. Физкультура в качестве учебного предмета играет важное значение для развития физической силы человека, воспитания физической силы и морального потенциала, оздоровления организма, профилактики заболеваний.

Эффективность физических занятий зависит от методики организации деятельности учащихся. К средствам для физического воспитания относятся занятия физическими упражнениями, силами природы, питанием, рабочим и отдыхом, утренней гимнастикой. Все это совместно и является физическим воспитанием. Основные принципы физической подготовки могут быть:

1. Принцип интегрированной подготовки;
2. Последовательности, структуры, организованности;
3. Учет индивидуальной особенности;
4. Анализ;
5. Самоконтроль.

Физическая подготовка студентов является комплексом разнообразных мероприятий, имеющих воспитательную и образовательную цель. Основа комплекса - двигательная активность человека. Разные формы физкультуры создают определенные двигательные режимы, необходимые для того, чтобы обеспечить полноценное физическое развитие молодежи и укрепить здоровье. Такие формы относятся к физическим занятиям и самостоятельным занятиям.

Обсуждая улучшение физической подготовки, можно рассматривать различные методы улучшения данных форм. Основы физической подготовки заложены в школе, и поэтому педагоги должны следовать методу непрерывности, постепенно увеличивая нагрузку, расширяя усвоение знания. Предложено создание комплексного воздействия на студентов, в том числе на занятия, внеурочную работу, массовое оздоровительное мероприятие и т.д.

Физическое воспитание на любом уровне образования можно обеспечить посредством работы по нескольким направлениям: оздоровительным, тренировочным и учебным. Одним из подходов является увеличение количества обязательных физических занятий, чтобы предотвратить заболевания и улучшить физическую выносливость. Впрочем, этот подход порой неэффективен из-за, не учитывая индивидуальных особенностей студентов.

Другим подходом является сочетание форм класса и внеклассного обучения, отклонения от классической программы обучения, внедрения инновационных методов. Учащиеся имеют право выбирать вид спорта в зависимости от их интересов. Впрочем, отсутствие нужного оборудования может стать причиной тренировки.

Третий подход призван повысить роль образовательной роли урока физкультуры. На занятиях нужно создать интерес к физкультуре, сформировать умения и навыки, которые необходимы для самостоятельного занятия. Целью данного подхода является формирование осознанных привычек и непрерывного желания заниматься спортом и здоровым образом жизни. Стоит отметить, что сейчас этому подходу недостаточно уделяется

внимание в школах, но он может оказаться особенно эффективным на этом этапе обучения. Внеклассные работы также должны направлены на углубление и расширение санитарного просвещения населения. Важно провести беседы по вопросам гигиены тела, способов закалывания и оздоровления организма.

Одним из способов усовершенствования является применение природы в качестве средств для оздоровления. В данном контексте может быть полезна экскурсия, прогулки и соревнования. На каждом уровне образования нужно создавать условия для занятий спортом в разных дисциплинах.

Также благотворно сказывается на стремлении к физической подготовке. Соревнования дают возможность развивать волю и желание преодолеть препятствия, которые помогают укрепить единство коллектива, улучшить атмосферу в нём.

Соревнования также способствуют повышению интереса к учебной деятельности, улучшению методики выполнения упражнений, закреплению знаний и их практическому применению.

Использование новаторских технологий - один из инструментов, способствующих совершенствованию физической культуры. Например, внедрение фитнес-программы в учебную программу - одна из таких методик.

Для совершенствования системы физической культуры необходимо улучшить материально-техническое обеспечение, повысить квалификацию педагогов, знакомиться с новой теорией и методикой, внедрять инновационные технологии и приемы в программы, использовать физическое воспитание для того, чтобы сохранить и поддерживать здоровье детей.

Организация упражнений с учетом индивидуальных особенностей здоровья у каждого ученика, разделение учеников на группы здоровья, чтобы выполнить соответствующие упражнения, являются также способами улучшения. Большую роль в мониторинге здоровья учеников играет своевременная коррекция учебной программы, исходя из полученных данных.

Создание спортивного клуба на базе учебных заведений, направленного на формирование, распространение, внедрение теории и практики в области физкультуры среди молодёжи, организация индивидуального занятия с учениками с ограниченными возможностями здоровья, является также возможным способом повышения квалификации.

Все эти методики могут помочь улучшить систему физической подготовки в Российской Федерации.

Физическое воспитание в высшей школе – важная задача для того, чтобы обеспечить здоровье и успех учащихся. Для этого необходимо анализировать текущее состояние, разработать программу физической подготовки, предоставлять специализированные курсы и тренировки, интеграцию физической подготовки в учебное расписание, поддерживать здоровый образ жизни студента. Реализация этих рекомендаций поможет повысить физическую активность и общее здоровье студентов в системе высшего образования.

Библиографический список

1. Динер В. А. Теория и методика физической культуры. Краснодар, 2001.
2. Выдрин М. В. Физическая культура личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем физического воспитания). Омск, 2003.
3. Данилова Н.В. Нормирование двигательного режима в процессе физического воспитания молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2010.
4. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры// ТиПФК 1999. №10.