

СЕКЦИЯ 2

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УДК 796.011.3

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Д.А. Гайдушко, Е.П. Кузьминых

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь

e-mail: diana.gaydushko@mail.ru

e-mail: katikuks2003@gmail.com

Аннотация. В современном мире физическая активность и здоровый образ жизни становятся все более актуальными и приобретают стратегическое значение. В условиях сидячего образа жизни, роста заболеваемости ожирением и другими заболеваниями, связанными с недостаточной физической активностью, физическое воспитание и подготовка специалистов по физической культуре приобретают особое значение. Они не только способствуют формированию здорового общества, но и подготавливают специалистов, способных эффективно работать в области физической подготовки, спорта и здоровья.

Ключевые слова: студент, специалист, физическое воспитание, система, здоровье, профессиональная подготовка.

CURRENT PROBLEMS AND THEIR SOLUTIONS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS, PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION

D.A. Haidushka, E.P. Kuzminykh

Educational Institution "Yanka Kupala Grodno State University", Republic of Belarus

Abstract. In the modern world, physical activity and a healthy lifestyle are becoming increasingly relevant and acquiring strategic importance. In conditions of a sedentary lifestyle, an increase in the incidence of obesity and other diseases associated with insufficient physical activity, physical education and training of physical education specialists are of particular importance. They not only contribute to the formation of a healthy society, but also prepare specialists who can work effectively in the field of physical training, sports and health.

Key words: student, specialist, physical education, system, health, professional training.

Несмотря на важность физической подготовки и физической культуры, существует ряд актуальных проблем, которые требуют внимания и решения. Эти проблемы затрагивают как студентов, так и профессиональных преподавателей, и тренеров. В данной работе мы будем рассматривать актуальные проблемы в физическом воспи-

тании студентов и профессиональной подготовке специалистов по физической культуре, а также предложим возможные решения для этих проблем.

Цель данной работы состоит в том, чтобы рассмотреть проблему недостаточной мотивации студентов к физической активности, неравномерного распределения ресурсов и оборудования в учреждениях образования, недостаточной квалификации преподавателей физической культуры, а также проблему недостатка современных методов обучения и оценки. Каждая из этих проблем требует внимания и системного подхода для их решения.

Актуальность данной темы высока, поскольку развитие физической культуры и физической подготовки студентов и специалистов в этой области является важным фактором в обеспечении здоровья и благополучия общества, и поэтому требует серьезного анализа и действий.

Сейчас мы рассмотрим основные причины, последствия и варианты решения проблем физического воспитания студентов, профессиональной подготовке специалистов по физической культуре:

1. Недостаток физической активности среди студентов;

Недостаточная физическая активность среди студентов является одной из актуальных и серьезных проблем современного образования и здравоохранения.

Сидячий образ жизни, избыток учебных нагрузок и отсутствие мотивации для занятий спортом приводят к плохому физическому состоянию и увеличению риска развития различных заболеваний. Сейчас мы рассмотрим причины, последствия и возможные решения проблемы недостаточной физической активности среди студентов.

Причины недостаточной физической активности среди студентов:

Сидячий образ жизни. Многие студенты проводят большую часть дня в учебных аудиториях, библиотеках и перед компьютерами, что снижает количество времени, отводимое на физическую активность;

Избыточная учебная нагрузка. Постоянные лекции, семинары и экзамены оставляют мало времени на физические занятия;

Отсутствие мотивации. Некоторые студенты не видят важности физической активности и не обладают мотивацией для ее занятия;

Отсутствие доступных мест для тренировок. Недостаток спортивных площадок и залов ограничивает возможности студентов для занятий спортом;

Психологические факторы. Стресс, депрессия и другие психологические проблемы могут отрицательно влиять на желание студентов заниматься физической активностью [1, с. 213].

Последствия недостаточной физической активности:

Плохое физическое состояние. Недостаток физической активности может привести к слабой физической форме, слабым мышцам и снижению выносливости;

Заболевания. Ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие заболевания могут стать результатом недостаточной физической активности;

Психологические проблемы; Недостаток физической активности может усилить стресс и депрессию;

Снижение академической производительности. Физическая активность способствует лучшей концентрации и памяти, и ее отсутствие может повлиять на успех в учебе.

Решение недостаточной физической активности среди студентов.

Для решения проблемы необходимо проводить систематическую работу, которая будет направлена на организацию спортивных мероприятий и занятий, создание условий для занятий спортом и привлечение молодежи к активному образу жизни. Важно также развивать спортивную инфраструктуру, создавать спортивные площадки и залы, обеспечивать доступ к спортивным секциям и клубам. Особое внимание следу-

ет уделить организации занятий физической культурой в образовательных учреждениях. Необходимо создавать условия для проведения спортивных мероприятий и занятий, обеспечивать наличие необходимого оборудования и квалифицированных тренеров.

Также важно проводить регулярные медицинские осмотры и консультации специалистов по физической культуре для контроля за здоровьем студентов и населения в целом. Помимо этого, необходимо обеспечивать качественную профессиональную подготовку будущих специалистов по физической культуре. Это поможет повысить уровень знаний и навыков в области физической культуры и спорта, а также обеспечит наличие высококвалифицированных специалистов для работы с населением. Необходимо проводить информационную работу о важности занятий спортом и здоровом образе жизни, объяснять людям, какой пользой для здоровья и самочувствия может быть занятие физическими упражнениями и спортом, а также какие риски связаны с недостатком физической активности. Недостаточная квалификация преподавателей физической культуры;

2. Недостаточная квалификация преподавателей физической культуры является серьезной проблемой в области образования и спорта. Квалифицированные инструкторы и тренеры играют важную роль в формировании здоровых физически активных обществ. Однако, несмотря на значимость их роли, многие преподаватели сталкиваются с недостатком не только специализированных знаний, но и общих методологических и педагогических навыков. В данной части работы мы рассмотрим причины, последствия и решения проблемы недостаточной квалификации преподавателей физической культуры.

Причины недостаточной квалификации преподавателей физической культуры:

Недостаток специализированных программ обучения. В некоторых образовательных учреждениях отсутствуют обширные программы по подготовке преподавателей физической культуры, что затрудняет получение необходимых знаний и навыков;

Отсутствие обновления знаний. Быстрое развитие спортивной науки и тренировочных методик требует от преподавателей постоянного обновления своих знаний;

Отсутствие педагогической подготовки: Многие преподаватели обладают спортивными навыками, но не имеют педагогической подготовки, что важно для эффективного обучения студентов;

Нехватка доступа к профессиональному развитию. Недостаток средств и возможностей для участия в семинарах, тренингах и курсах по повышению квалификации может ограничивать профессиональное развитие преподавателей [2, с. 22].

Последствия недостаточной квалификации преподавателей физической культуры.

Некачественное обучение. Недостаточно квалифицированные преподаватели могут не способствовать полноценному и эффективному обучению студентов;

Повышенный риск травм и заболеваний. Неправильно организованные тренировки могут привести к травмам и проблемам со здоровьем у студентов;

Снижение интереса к физической активности. Негативный опыт в учебе по физической культуре может привести к отторжению спортивных занятий.

Решение недостаточной квалификации преподавателей физической культуры:

Для решения этой проблемы недостаточной квалификации преподавателей физической культуры необходимо проводить систематическую работу по повышению их профессионального уровня. Важно организовывать курсы повышения квалификации, семинары и тренинги, которые будут направлены на обучение новым методикам и технологиям в области физической культуры и спорта. Также необходимо создавать условия для обмена опытом между преподавателями. Это может быть достигнуто путем организации конференций, симпозиумов и других мероприятий, на которых преподаватели смогут обсуждать свои методики и опыт работы.

3. Неравномерное распределение ресурсов и оборудования;

В различных учебных заведениях наблюдается неравномерное распределение ресурсов и оборудования для физического воспитания. Некоторые учебные заведения могут обладать современными спортивными сооружениями и оборудованием, в то время как другие ограничены в своих возможностях.

Причины неравномерного распределения ресурсов и оборудования:

Финансовые ограничения. Некоторые учебные заведения могут сталкиваться с ограниченными финансовыми ресурсами, что ограничивает возможности приобретения оборудования и обновления инфраструктуры;

Недостаток государственной поддержки; Некоторые учреждения могут не получать должного уровня государственного финансирования для развития физической подготовки;

Неоднородное распределение ресурсов. Некоторые регионы или учебные заведения могут получать больше ресурсов и оборудования, чем другие.

Последствия неравномерного распределения ресурсов и оборудования:

Некачественное образование. Ограниченный доступ к оборудованию и ресурсам может вести к недостаточной подготовке студентов и преподавателей;

Снижение мотивации. Неравномерное распределение ресурсов может уменьшить мотивацию студентов и преподавателей для участия в физической подготовке;

Снижение конкурентоспособности. Учебные заведения с ограниченными ресурсами могут иметь затруднения с привлечением квалифицированных преподавателей и студентов.

Решение неравномерного распределения ресурсов и оборудования: Для решения этой проблемы важно проводить более справедливое распределение финансирования между учебными заведениями. Также можно разрабатывать программы партнерства между университетами, чтобы обеспечивать доступ к лучшим спортивным ресурсам.

4. Недостаточная мотивация студентов к занятиям физической культурой;

Многие студенты сталкиваются с низким интересом к физической активности и спорту, что может негативно влиять на их здоровье и общее благополучие. В данной части работы мы рассмотрим причины, последствия и предложим решения проблемы недостаточной мотивации студентов к физической культуре [3, с. 25].

Причины недостаточной мотивации студентов:

Недостаток времени. Учебная нагрузка и академические обязанности могут оставлять студентам мало времени для занятий спортом;

Отсутствие мотивации. Некоторые студенты не видят важности физической активности или не имеют четких мотивационных целей;

Физические ограничения. Наличие физических ограничений или заболеваний может снижать мотивацию к физической активности.

Последствия недостаточной мотивации студентов:

Плохое физическое состояние. Недостаточная мотивация может привести к плохой физической форме, слабости и ухудшению общего здоровья;

Заболевания. Ожирение и другие заболевания, связанные с недостаточной активностью, могут стать последствиями низкой мотивации;

Психологические проблемы. Низкий интерес к физической активности может вызвать депрессию и тревожность.

Возможные решения проблемы недостаточной мотивации студентов: Для повышения мотивации студентов важно демонстрировать, как физическая активность может положительно сказаться на их здоровье и работоспособности. Также стоит включать в учебные программы более прикладные и интересные аспекты физической культуры, связанные с выбранными специальностями. Проводить информационные кампании.

Проведение информационных кампаний и мероприятий, направленных на осознание важности физической активности для здоровья.

5. Нехватка современных методов обучения и оценки.

Физическое воспитание и профессиональная подготовка специалистов по физической культуре требуют современных методов обучения и оценки, которые учитывают индивидуальные потребности студентов. Спорт и физическая активность постоянно развиваются, и для эффективного обучения и оценки необходимо следовать современным методам и технологиям. Сейчас мы рассмотрим причины, последствия и возможные решения этой проблемы.

Причины недостатка современных методов обучения и оценки:

Устаревшие учебные программы: Многие учебные программы и курсы по физической подготовке могут не учитывать современные методы тренировок и технологии;

Недостаток обученных преподавателей: Не все преподаватели физической культуры обладают достаточными знаниями и навыками в области современных методов обучения и оценки;

Отсутствие современных оценочных критериев: Некоторые методы оценки могут быть устаревшими и не учитывать современные стандарты и цели физической подготовки.

Последствия недостатка современных методов обучения и оценки:

Некачественное обучение: Устаревшие методы обучения могут не обеспечивать студентам необходимых навыков и знаний;

Неспособность адаптироваться к изменениям: Отсутствие современных методов может делать учебные заведения и студентов неподготовленными к изменениям в требованиях и методологии физической подготовки.

Решение причин недостатка современных методов обучения и оценки: Для решения этой проблемы следует внедрять современные образовательные технологии, такие как онлайн-курсы, виртуальные тренировки и средства дистанционного обучения. Также важно разрабатывать индивидуализированные программы обучения и оценки успеваемости студентов.

Заключение. Подводя итог можно сделать вывод, что физическая подготовка студентов и профессиональная подготовка преподавателей физической культуры сталкиваются с несколькими серьезными проблемами, включая недостаточную мотивацию студентов, ограниченный доступ к ресурсам и оборудованию, а также недостаток современных методов обучения и оценки.

Данные проблемы имеют свои причины и последствия. Недостаточная мотивация студентов может быть вызвана различными факторами, включая сидячий образ жизни и недостаток времени. Это может привести к плохому физическому состоянию, заболеваниям и психологическим проблемам. Неравномерное распределение ресурсов может создавать неравенство в образовании и ограничивать доступ к качественным занятиям. Недостаток современных методов обучения и оценки может ограничивать эффективность учебного процесса.

Проблемы имеют свои варианты решения. Для решения данных проблем необходим комплексный подход. Это включает в себя обновление учебных программ, профессиональное развитие преподавателей, интеграцию современных технологий и методов обучения, а также создание мотивационных программ и обеспечение равного доступа к ресурсам и оборудованию.

Большую роль играет важность сотрудничества между образовательными учреждениями, правительственными органами, профессионалами в области физической культуры и студентами. Только совместные усилия могут привести к улучшению ситуации.

Физическая подготовка играет важную роль в здоровье и общем благополучии. Ее роль в формировании здоровых обществ и профессиональных специалистов не может быть недооценена.

Обобщая, проблемы в физической подготовке студентов и преподавателей физической культуры требуют системных изменений и внимания к этой важной сфере. Реализация предложенных решений может способствовать улучшению физического состояния студентов и повышению качества профессиональной подготовки в этой области.

Литература

1. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания / Мелешкова Н.А. // Диссертация кандидата педагогических наук. Кемерово – 2005. – С. 215.
2. Зиннатуров, А.З. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогического вуза / А. З. Зиннатуров // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2011. – С.20–22.
3. Зубкова, А.Ю. Оздоровительная физическая культура для студентов разной степени физической подготовленности и лиц среднего возраста на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем / Зубкова А. Ю. // Диссертация кандидата педагогических наук. – 2006. – С. 25.

УДК 796.41

ПРИМЕНЕНИЕ БОЕВОГО ФИТНЕСА ТАЙ-БО В СОЧЕТАНИИ С ГИМНАСТИКОЙ ЦИГУН В РАМКАХ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

С.Е. Глачаева

*Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна Российская Федерация*

e-mail: glachaeva@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены актуальные вопросы улучшения физкультурно-оздоровительного процесса с использованием современных фитнес-направлений для коррекции физической подготовленности студентов. Выяснено, что аэробные занятия в вузе имеют выраженный оздоровительный характер и способствуют развитию двигательных навыков и умений при адаптации к физическим нагрузкам. Также подчеркнута, что данная проблема подразумевает необходимость использования эффективных методов и средств, способствующих улучшению физической подготовленности студентов на протяжении всего их обучения.

Ключевые слова: тай-бо, восточные оздоровительные практики, студенты, секционная работа, физическая подготовленность.

APPLICATION OF TAI-BO COMBAT FITNESS IN COMBINATION WITH QI GONG GYMNASTICS WITHIN SECTIONAL WORK ON PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

S.E. Glachaeva

State Social and Humanitarian University, Russian Federation

Abstract. Topical issues of improving the physical culture and wellness process with the use of modern fitness directions for correcting the physical fitness of students are considered. It was found out that aerobic classes at the university have a pronounced wellness character and contribute to the development of motor skills and abilities when adapting to physical exertion. It is also emphasized that this problem implies the need to use effective methods and means that contribute to improving the physical fitness of students throughout their studies.

Keywords: tai-bo, oriental wellness practices, students, sectional work, physical fitness.