

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/403697>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 2

Цели и задачи исследования 3

Краткий обзор структуры работы 4

Глава I. Сущность и роль физкультурного образования в среднем профессиональном образовании 5

1.1. Определение физкультурного образования в системе среднего профессионального образования 5

☐ Понятие и содержание физкультурного образования в рамках среднего профессионального образования 5

☐ Анализ программ и методик, используемых для обучения физкультуре в среднем профессиональном образовании 6

☐ Роль спортивных занятий и физической активности в учебном процессе 8

1.2. Роль и значение физкультурного образования для молодежи 9

☐ Влияние физической активности на здоровье и общую физическую подготовку молодежи 9

☐ Формирование здорового образа жизни и привычки к занятиям спортом 10

☐ Социальные аспекты участия в спорте и физкультурных мероприятиях для молодежи 11

1.3. Анализ основных проблем и вызовов в области физкультурного образования 13

☐ Недостаток физической активности у молодежи и его последствия 13

☐ Ограничения и проблемы, связанные с инфраструктурой и доступностью спортивных площадок и занятий 14

☐ Степень вовлеченности молодежи в занятия спортом и физкультурой в контексте современного образа жизни и технологического развития 16

☐ Влияние физической подготовки на образовательные результаты и успеваемость учащихся в системе среднего профессионального образования 17

Глава II. Практическая часть 19

2.1. Описание методов исследования 19

2.2. Анализ результатов исследования и текущего состояния физкультурного образования в системе среднего профессионального образования и в быту молодежи 20

2.3. Предложения и возможные пути решения проблем 24

Заключение 26

Список литературы 29

Приложение 1 30

Введение

Физическая активность и забота о здоровье становятся все более значимыми в современном обществе, особенно в контексте молодежной среды и системы среднего профессионального образования. На протяжении последних десятилетий наблюдается ускоренный темп изменений в образе жизни молодежи, сопровождающийся увеличением времени, уделяемого виртуальным развлечениям и снижением физической активности. Этот феномен порождает серьезные проблемы для здоровья молодого поколения и общественного благосостояния.

Активный образ жизни и регулярные занятия физической культурой играют важную роль в формировании здорового поколения. Однако, существует несоответствие между необходимостью физической активности и ее фактическим уровнем в среде молодежи, особенно в условиях системы среднего профессионального образования. Необходимо уделить внимание этому явлению, поскольку здоровье молодежи прямо связано с будущим общества и его развитием [1].

Система среднего профессионального образования играет ключевую роль в формировании личности молодого поколения и подготовке их к профессиональной деятельности. Однако, физкультурное образование в этой системе остается недостаточно исследованным и не получает достаточного внимания в образовательных программах. Несмотря на потенциальное значение физической активности и спорта для

общего здоровья и успешности студентов, физкультурное образование не всегда входит в приоритетные направления учебных заведений [8].

В данной работе предпринимается попытка рассмотреть проблемы и вызовы, связанные с физкультурным образованием в системе среднего профессионального образования и быту молодежи. Анализ этих аспектов позволит выявить ключевые проблемы и предложить рекомендации для улучшения состояния и эффективности физкультурного образования в указанных сферах [5].

Таким образом, данная тема не только актуальна и значима для научного сообщества, но и имеет прямое практическое значение для повышения качества жизни молодежи и эффективности образовательного процесса в среднем профессиональном образовании.

Цели и задачи исследования

Исследование направлено на выявление основных проблем и вызовов, связанных с физкультурным образованием в системе среднего профессионального образования и быту молодежи, а также разработку рекомендаций для улучшения данной ситуации.

Задачи:

- Анализ текущего состояния физкультурного образования. Провести анализ системы физкультурного образования в учебных заведениях среднего профессионального образования для выявления существующих проблем, а также оценить доступность и эффективность существующих программ и мероприятий.
- Изучение факторов, влияющих на уровень физической активности молодежи. Проанализировать факторы, влияющие на уровень физической активности среди студентов средних профессиональных учебных заведений и в повседневной жизни молодежи для выявления основных причин низкой активности.
- Разработка рекомендаций для улучшения физкультурного образования. На основе проведенного анализа предложить практические рекомендации и стратегии для учебных заведений и организаций, занимающихся физкультурой, с целью повышения эффективности физкультурного образования и стимулирования активности молодежи.

Краткий обзор структуры работы

Работа состоит из четырех основных разделов, каждый из которых направлен на освещение определенных аспектов проблемы физкультурного образования в системе среднего профессионального образования и быту молодежи.

Первый раздел посвящен теоретическим основам физкультурного образования в среднем профессиональном образовании, включая определение, роль и значение такого образования для молодежи. Следующий раздел представляет анализ основных проблем в области физкультурного образования, включая недостаток физической активности, доступность спортивных площадок и участие молодежи в спорте. Третий раздел представляет практическую часть работы, включающую в себя методы исследования, анализ текущего состояния и предложения для улучшения ситуации. В завершении, в заключении обобщены полученные результаты и предложены рекомендации для развития физкультурного образования в системе среднего профессионального образования и быту молодежи.

Глава I. Сущность и роль физкультурного образования в среднем профессиональном образовании

1.1. Определение физкультурного образования в системе среднего профессионального образования

□ Понятие и содержание физкультурного образования в рамках среднего профессионального образования

Физкультурное образование в рамках среднего профессионального образования представляет собой комплекс учебно-воспитательных мероприятий, направленных на формирование у студентов здорового образа жизни, физической активности, физической подготовки и развития личности через систему физической культуры и спорта. Оно играет ключевую роль в формировании физического и эмоционального

здоровья, развитии спортивных навыков, адаптации к физическим и психологическим нагрузкам, а также создании основы для активной жизнедеятельности в будущем [7].

Содержание физкультурного образования в системе среднего профессионального образования обычно включает в себя несколько основных аспектов:

1. Физическая подготовка и тренировки. Включает различные виды физических упражнений, тренировок и занятий, направленных на развитие физических качеств, координации, выносливости, силы и гибкости.
2. Спортивные секции и клубы. Предоставляют возможность студентам практиковать различные виды спорта, участвовать в соревнованиях и развивать навыки в выбранной области.
3. Теоретические знания о физической культуре. Включает изучение основ теории спорта, физиологии, психологии спорта, здорового образа жизни, питания и других аспектов, влияющих на физическое благополучие.
4. Здоровьеохранительные мероприятия. Включают проведение мероприятий по поддержанию и улучшению здоровья студентов, включая медицинские осмотры, профилактические мероприятия и программы здорового образа жизни.

Физкультурное образование в рамках среднего профессионального образования также охватывает аспекты организации и планирования занятий, разработку методик обучения и управления физической подготовкой, а также взаимодействие с другими образовательными дисциплинами для обеспечения комплексного подхода к развитию студентов.

Важным аспектом является интеграция физкультурного образования в образовательную программу, создание условий для широкого участия студентов в физических занятиях и спортивных мероприятиях, а также создание позитивной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Физкультурное образование в среднем профессиональном образовании играет важную роль в формировании гармонично развитой личности, способной к активной жизнедеятельности, повышению общего уровня здоровья и поведения, а также к успешной интеграции в общество. Оно способствует формированию у студентов ценностей здоровья, дисциплины, целеустремленности и развитию навыков важных для успешной карьеры и личной жизни [15].

□ Анализ программ и методик, используемых для обучения физкультуре в среднем профессиональном образовании

В системе среднего профессионального образования используются разнообразные программы и методики обучения физкультуре, нацеленные на формирование физической активности, здоровья и развитие личности студентов [14].

Программы обучения включают в себя как теоретические, так и практические компоненты. На теоретическом уровне студенты знакомятся с основами физической культуры, принципами здорового образа жизни, физиологией, психологией спорта, методами тренировки и питания, влияющими на физическую подготовку и здоровье.

На практике студенты участвуют в физкультурных занятиях, тренировках по различным видам спорта, аэробике, фитнесе, йоге и других формах физической активности. Это позволяет им приобретать практические навыки, улучшать физическую форму и развивать координацию движений.

Методики обучения физкультуре в среднем профессиональном образовании могут включать следующие подходы:

1. Интегрированный подход. Программы могут включать в себя не только спортивные занятия, но и учебные курсы, охватывающие теоретические аспекты физической культуры, здорового образа жизни и спортивной психологии.
2. Практический акцент. Многие программы акцентируют внимание на практических занятиях, направленных на развитие физических навыков и подготовку студентов к участию в спортивных мероприятиях.
3. Инновационные методы. Использование новых технологий и оборудования, включая компьютерные программы для мониторинга физической активности, мобильные приложения для тренировок и фитнес-технологии, которые могут повысить эффективность занятий.
4. Адаптация к потребностям студентов. Программы могут учитывать индивидуальные особенности и потребности студентов, предлагая разнообразные виды физической активности и уровни нагрузок для различных категорий студентов.
5. Специализированные программы. В зависимости от направления обучения, существуют специализированные программы, например, программы для студентов-спортсменов или программы,

ориентированные на здоровый образ жизни и фитнес.

Программы и методики обучения физкультуре в системе среднего профессионального образования стремятся создать целостный подход к физической активности студентов, обеспечить разнообразие занятий и учесть потребности студентов в формировании здорового образа жизни и физического развития.

□ Роль спортивных занятий и физической активности в учебном процессе

Спортивные занятия и физическая активность играют важную роль в учебном процессе в системе среднего профессионального образования, внося значительный вклад в физическое и психологическое благополучие студентов и обогащая их образовательный опыт.

Физическое здоровье и благополучие. Спортивные занятия способствуют поддержанию и улучшению физического здоровья студентов. Регулярные тренировки и участие в физических активностях помогают предотвращать заболевания, укреплять иммунную систему, улучшать сердечно-сосудистую функцию и общую физическую подготовку.

Повышение эффективности обучения. Физическая активность способствует повышению уровня внимания, концентрации, а также способствует улучшению памяти и когнитивных функций. Это влияет на общую продуктивность обучения, улучшает способность к усвоению знаний и повышает успеваемость студентов [3].

Развитие социальных навыков. Спортивные занятия создают возможность для студентов развивать социальные навыки, такие как работа в команде, уважение к соперникам, умение принимать поражения и победы, а также развивать лидерские качества. Это помогает в формировании культуры взаимодействия и общения, что может быть важным аспектом для дальнейшей профессиональной деятельности.

Улучшение психологического благополучия. Физическая активность играет ключевую роль в уменьшении стресса, тревожности и депрессивных состояний у студентов. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов, улучшают настроение и способствуют общему психологическому самочувствию.

Формирование здорового образа жизни. Спортивные занятия и физическая активность в учебном процессе способствуют формированию здоровых привычек и образа жизни у студентов. Это может привести к постоянному увлечению физической активностью и заботе о здоровье в будущем.

Профессиональные навыки. Участие в спортивных мероприятиях также может развивать профессиональные навыки, такие как управление временем, умение работать в условиях стресса, научиться устанавливать и достигать целей.

Спортивные занятия и физическая активность в учебном процессе становятся неотъемлемой частью формирования полноценной личности студентов, способствуя не только физическому, но и интеллектуальному и социальному развитию.

1.2. Роль и значение физкультурного образования для молодежи

□ Влияние физической активности на здоровье и общую физическую подготовку молодежи

Физическая активность имеет значительное влияние на здоровье и общую физическую подготовку молодежи, внося важный вклад в их общее благополучие и качество жизни.

Регулярная физическая активность снижает риск развития многих заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет, артериальная гипертензия и ряд онкологических заболеваний. Она способствует улучшению кровообращения, работе сердечно-сосудистой системы и укреплению иммунитета.

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья костей и мышц. Она способствует укреплению костной ткани, предотвращению остеопороза, а также помогает в развитии и укреплении мышц [17].

Физическая активность благоприятно влияет на психическое здоровье молодежи, помогая уменьшить уровень стресса, тревожности и депрессии. Она стимулирует выработку эндорфинов, что улучшает настроение и общее психологическое состояние.

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях: материалы всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием (Екатеринбург, 11 дек. 2015 г.) / под общ. ред. Н. Б. Серовой ; отв. за вып. Д. Ю. Нархов. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 475 с

2. Гуманистический подход к охране здоровья / отв. ред Н. Берковитц. – М. : АспектПресс, 1998. – 254 с.

3. Дашинорбоева В. Д. Физическая культура : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2-6 изд., перераб. – Улан-Удэ : Из-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.

4. Дробижева Л. М. Ценность здоровья и культура нездоровья в России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://spkurdyumov.narod.ru/Drobizheva3.htm> (дата обращения: 20.03.2014).
5. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика : монография / С. И. Изаак. – М. : Советский паспорт, 2005. – 196 с. 3. Нечаев А. В. Дополнительные занятия подростков физическими упражнениями / А. В. Нечаев // Физическая культура в школе. – 2014. – № 4. – С. 54-56.
6. Калашникова Т. В. Управление развитием физической культуры и спорта: финансовый аспект / Т. В. Калашникова, И. В. Краковецкая, Н. Е. Данилова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 100-103.
7. Кулиев Б. А. Теоретические и практические основы физической культуры. Баку, 2014.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
9. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : автореф. ... дис. д-ра пед. наук. Краснодар, 1998. – 40 с.
10. Лубышева Л. И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 12. – С. 13-16.
11. Материалы мониторинга см.: Белова О. Р., Боронина Л. Н., Вишневский Ю. Р.,
12. Минигалиева М. Р. Современные проблемы социальной медицины и клинической психологии. – М. : РГСУ, 2006. – 252 с
13. Михайлов В. В. Путь к физическому совершенству / В. В. Михайлов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 95 с.
14. Нархов Д. Ю. Валеологическая и физическая культура: теоретико-методологический анализ // Изв. Урал. федер. ун-та. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2013.
15. Сериков В. В. Образование и личность / В. В. Сериков // Теория и практика проектирования педагогических систем. М. : Логос, 1999. – 272 с.
16. Физическая культура, спорт и здоровье молодежи [Электронный ресурс]: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (26 окт. 2018 г.) / под науч. ред. К. В. Чедова. – / Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2018. – 1,5 Мб; 191 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/sborniki/fizicheskaya-kulturasport-i-zdorovie-molodezhi.pdf>
17. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Издат. центр «Академия», 2000. 480 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kursovaya-rabota/403697>