

цифика творческой учебной деятельности будущих композиторов, аранжировщиков, педагогов-музыкантов, но полноценно и системно включались современные информационные технологии.

Список литературы:

1. *Коджаспирова Г. М.* Словарь по педагогике [Текст] / Г. М. Коджаспирова. М.: МарТ, 2005. 448 с.
2. *Музыкальный энциклопедический словарь* / гл. ред. Г. В. Келдыш. М.: Советская энциклопедия, 1990. 672 с.
3. *Сиротин С. И.* Sibelius глазами музыканта [Текст] : пособие для изучающих компьютерную программу / С. И. Сиротин. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед ун-т», 2009. 78 с.

УДК 378.172:378.037.1

О. А. Веденина

O. A. Vedenina

*ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
vo_74@mail.ru*

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД СЕССИИ

STUDENTS' SELF-ORGANIZED PHYSICAL EXERCISE DURING EXAM SESSION

Аннотация. В статье рассматриваются возможности повышения двигательной активности студентов в период сессии путем организации самостоятельных занятий физической культурой.

Abstract. The article looks at the opportunities of increasing the level of students' physical activity during exam session through self-organized exercise.

Ключевые слова: состояние здоровья; студенты; сессия; физическая культура; самостоятельные занятия.

Keywords: health condition, students, exam session, physical culture, self-organized exercise.

Состояние здоровья студенческой молодежи – одна из самых серьезных проблем, с которыми сталкивается современная высшая школа. Имеющиеся статистические данные неоспоримо свидетельствуют о том, что к моменту поступления в высшее учебное заведение многие вчерашние школьники имеют серьезные отклонения в здоровье.

Если говорить о структуре заболеваемости подростков, то в Свердловской области первые места среди неинфекционной патологии занимают

болезни глаза и его придаточного аппарата, болезни органов пищеварения, травмы и отравления.

Так, в 2014 году на 1000 детей в возрасте 15-17 лет приходилось 186,9 случаев болезней глаза, 177,2 случаев болезней органов пищеварения, 130,3 случаев болезней костно-мышечной системы, 114,4 случаев болезней нервной системы.

Среди иных заболеваний традиционно наиболее распространены болезни органов дыхания – 603,2 случаев на 1000 подростков [6].

При этом в возрастной группе 15-17 лет абсолютно здоровые подростки составляют лишь 16%, тогда как подростков, имеющих хронические заболевания – уже 26% [5].

Более подробно вопрос о состоянии здоровья детей и подростков в нашем регионе уже рассматривался нами в ранее опубликованных статьях [2, с. 29-32; 3, с. 44-45].

Проведенный анализ медицинских карт студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) показал, что 50% обучающихся имеют те или иные отклонения в здоровье, а почти 39% студентов нуждаются в лечении и коррекции ряда функций организма, в связи с чем эти молодые люди вынуждены заниматься физической культурой в специальной медицинской группе.

Приходится констатировать, что за время обучения в высшем учебном заведении состояние здоровья студентов, к сожалению, имеет тенденцию к дальнейшему ухудшению. Способствуют этому многие факторы, и не последнюю роль в данном случае имеет отсутствие у молодых людей знаний и умений в отношении ведения здорового образа жизни, несформированность потребности в осуществлении самостоятельной деятельности, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.

В этой связи вызывает большие опасения недостаточная физическая активность учащейся молодежи. Так, двигательная активность у студентов первого и второго курса РГППУ составила лишь 54-60% от необходимой.

И если даже в межсессионный период физическая активность «среднестатистического» студента является столь низкой, то что уж говорить о времени сессии! В это время двигательная активность студента значительно падает.

С одной стороны, это вполне понятно: у студента остается гораздо меньше свободного времени. С другой стороны, занятия физическими упражнениями способны значительно снизить психологические нагрузки, ко-

которые испытывает обучающийся в период сессии. Общеизвестно, что изменение вида деятельности помогает отвлечься, «сбросить» нервное напряжение и в итоге с новыми силами вернуться к той деятельности, которая является в конкретный период времени для человека «основной» (в рассматриваемом случае – к подготовке к экзаменам или зачетам).

Представляется, что в настоящее время наблюдается противоречие между уровнем требований, предъявляемых к студенту в период сессии, и необходимостью оптимизации двигательной активности студента в соответствующий период времени.

Одной из наиболее важных проблем в связи с указанным противоречием является то, что в период сессии студент, как правило, утрачивает непосредственную связь с преподавателем физической культуры высшего учебного заведения (поскольку занятия по физической культуре на этом временном отрезке, как правило, не проводятся). Как следствие, наибольшее значение приобретает самостоятельная работа обучающегося в период сессии.

Самостоятельную работу студентов применительно к занятиям физической культурой в той или иной степени рассматривали такие ученые, как Виленский М.Я., Бауэр В.Г., Артемов А.Б., Горелов А.А., Кондаков В.Л. и др.

Между тем, такой аспект, как организация физической активности обучающихся в период сессии, в настоящее время представляется недостаточно изученным и разработанным.

Одним из направлений повышения уровня двигательной активности обучающихся в период сессии является разработка соответствующей программы, включающей комплекс методических рекомендаций по самостоятельной работе студентов применительно к занятиям физической культурой.

Такая программа, в частности, должна включать научно обоснованные минимумы двигательной активности студентов, предлагаемые физические упражнения, конечной целью выполнения которых будет снятие нервного напряжения и повышение работоспособности студента.

Полагаем, что данная программа должна быть обеспечена и материально со стороны высшего учебного заведения. Конечно, некоторые упражнения (утренняя гимнастика, «физкультминутки» и т.п.) могут выполняться студентами самостоятельно, что может быть даже более эффективно с точки зрения временных затрат, поскольку занимающимся не требует-

ся никуда идти, и в данном случае достаточно будет ориентировать студента на выполнение тех упражнений, которые будут более эффективны, а также установить продолжительность их выполнения.

Однако более длительные или сложные формы физической активности требуют соответствующей поддержки со стороны учебного заведения. Например, можно установить время, когда студенты могут воспользоваться спортивными объектами (в данном случае речь идет не о работе спортивных секций, а именно о самостоятельных занятиях «неорганизованных» студентов). При этом присутствие в месте осуществления самостоятельной работы студентов преподавателя физической культуры, способного дать соответствующую квалифицированную консультацию, является совсем не лишним и не отменяет «самостоятельного» статуса работы обучающихся.

По нашему мнению, основное отличие самостоятельных занятий студентов физической культурой от занятий в рамках учебного процесса состоит в том, что при самостоятельной работе студент сам определяет, в какой форме и в какое время осуществляется двигательная активность. В то же время студенту требуется помощь в осуществлении самостоятельной деятельности для построения занятий таким образом, чтобы они имели максимальный эффект, в том числе для успешной сдачи экзаменов и зачетов в период сессии. При этом именно самостоятельные занятия имеют большое значение для привития навыков ведения здорового образа жизни в период и после обучения в высшем учебном заведении, когда уже не будет занятий физической культурой, предусмотренных учебным планом, и на первое место выйдет осознанная необходимость самому заниматься физическими упражнениями.

Также в программу, регламентирующую вопросы, связанные с самостоятельными занятиями студентов, следует включить положения, предусматривающие овладение обучающимися теоретическими знаниями и практическими умениями в построении и выполнении физических упражнений. И большую роль здесь должно играть ведение студентом дневника самоконтроля, который поможет контролировать свое самочувствие и самостоятельно корректировать физические нагрузки.

Представляется, что цель и самостоятельных занятий физической культурой, и соответствующих организованных занятий (не важно, в рамках учебного процесса или в рамках спортивных секций) – укрепление здоровья и повышение либо поддержание уровня физической готовности студента. Однако достижение этой цели, несомненно, оказывает положи-

тельное воздействие и для решения сугубо практической задачи, стоящей перед студентом – успешно сдать сессию.

Список литературы:

1. *Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Москва: Медицина, 1996. 492 с.
2. *Веденина О.А.* О значении учета состояния здоровья детей, обучающихся в детских дошкольных учреждениях / Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Материалы 5-й Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 22.04.2015. Екатеринбург: РГППУ. 2015. Т.2. 154 с.
3. *Веденина О.А.* О состоянии здоровья детей в Екатеринбурге и в Свердловской области / Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования детей, подростков, молодежи, населения. Материалы 9-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. Екатеринбург, 27.11.2013. Екатеринбург: РГППУ. 2013. 236 с.
4. *Виленский М.Я., Минаев Б.Н.* Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической работоспособности студентов / Теория и практика физической культуры. 1975. № 4. С. 54-57.
5. *Постановление Законодательного Собрания Свердловской области от 03.03.2015 г. № 1996-ПЗС «О докладе Уполномоченного по правам ребенка в Свердловской области по итогам деятельности в 2014 году»* / Областная газета. № 45, 17.03.2015 г.
6. *Постановление Правительства Свердловской области № 894-ПП О докладе «О состоянии здоровья граждан, проживающих в Свердловской области, в 2014 году»* / Официальный интернет-портал правовой информации Свердловской области. <http://www.pravo.gov66.ru/5962> (дата обращения 21.02.2016).

УДК 378.147

С. П. Гаспарян

S. P. Gasparyan

*Московский автодорожный государственный
технический университет, г. Москва
Moscow Road State Technical University, Moscow
ygasparyan@yandex.ru*

МОДУЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ОДНО ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

MODULAR TRAINING AS ONE OF THE MODERN TECHNOLOGIES OF TEACHING AND LEARNING PROCESS

Аннотация. В статье рассматривается модульное обучение как один из способов модернизации и эффективности учебного процесса. Актуализируется роль преподавателя как контролирующего звена для эффективности и качества учебного-познавательного процесса.