

ритмических упражнениях, импровизации и т.д. Данные виды подготовки позволяют спортсменам развить динамическую силу и гибкость тела.

Занятия спортивной аэробикой осуществляются в группе людей, где спортсмены учатся добиваться синхронности, видеть других и выполнять упражнения совместно, попадая в такт музыки, ввиду чего, спортсмены получают большее эстетическое удовольствие. При этом нет необходимости иметь дорогое оборудование, поэтому он является доступным для большинства вузов. Такие тренировки позволяют сформировать динамическую, статическую и взрывную силу, а также скоростно-силовую выносливость.

Таким образом, спортивная аэробика это такой вид спорта, который позитивно влияет на эмоциональный фон человека, он полезен не только физически, но и психологически.

Наши наблюдения показывают, что среди студенческой молодежи наблюдается ежегодный рост интереса к занятиям спортивной аэробикой, которые способствуют поддержанию высокого уровня физического состояния организма студентов, т. к. систематическая двигательная активность оказывает положительное воздействие на органы кровообращения, мускулатуру, костную систему, дыхание, а также общую работоспособность. Используя разные виды спортивной аэробики есть возможность получить максимум пользы за короткий промежуток времени.

Возрождение студенческого спорта через привлечение к занятиям спортивной аэробикой позволяет внести в жизнь кафедр физической культуры вузов определенные изменения, пополнить опыт проведения спортивных праздников, улучшить культурно-спортивную жизнь университета и поднять ее на более высокий качественный уровень.

Список литературы

1. *Бегидова Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с. Текст: непосредственный.
2. *Бурмакова О.П.* Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмакова. - М.: АСТ, 2019. - 651с. Текст: непосредственный.
3. *Собянин Ф. И.* Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с. Текст: непосредственный.
4. *Старишка С.* Энциклопедия здоровья. Секреты вашей молодости / С. Старишка и др. - М.: Кристина & Со, 2019. - 126 с. Текст: непосредственный.
5. *Чернов И.В., Ревунов Р.В.* Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с. Текст: непосредственный.

УДК 378.147

О. А. Веденина

O. A. Vedenina

***ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург***

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

vo_74@mail.ru

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

PRESERVING AND IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS BY ORGANISING INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISE ACTIVITIES

Аннотация. В статье рассматриваются возможности организации самостоятельных занятий физической культурой для решения задачи сохранения и укрепления здоровья студентов.

Abstract. This article discusses the possibilities of organising independent physical education classes to meet the challenge of maintaining and strengthening the health of students.

Ключевые слова: самостоятельные занятия; физическая культура; студент.

Keywords: self-study; physical education; student.

В современном российском законодательстве физическая культура рассматривается как часть культуры, включающая совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3].

Логично, что в высших учебных заведениях физическая культура рассматривается как неотъемлемая часть подготовки квалифицированного специалиста, в связи с чем данная учебная дисциплина в обязательном порядке преподается в течение всего периода подготовки у всех студентов, не имеющих к этому противопоказаний или не освобождаемых от ее освоения по иным основаниям.

Физическая культура призвана способствовать всестороннему развитию студента, выступая в качестве весьма существенного компонента целостного развития личности, воспитания физических и морально-волевых качеств, а также формированию универсальной компетенции. Помимо собственно сохранения и укрепления здоровья обучающегося, данная учебная дисциплина является и способом подготовки будущего специалиста к предстоящей профессиональной деятельности, в том числе через самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Преподавание физической культуры в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ) нацелено не только на получение студентами необходимых двигательных навыков, достижение определенного уровня функциональной подготовленности, усвоение актуальной теоретической информации применительно к выполнению физических упражнений и ведению здорового образа жизни, но и на формирование у обучающегося устойчивой положительной установки на использование полученных знаний и навыков (в том числе в свободное от учебы время или после завершения обучения в университете). Выполнение необходимого количества физических упражнений, а также ведение здорового образа жизни за время обучения должно войти в привычку, стать потребностью для молодого человека, и только это может служить определенной гарантией сохранения подобной модели поведения в будущем.

Данное обстоятельство представляется особенно важным на фоне неутешительных данных об ухудшении здоровья подрастающего поколения. Так, по данным 2021 года в Свердловской области общая заболеваемость подростков (15-17 лет) возросла на 34,7% по отношению к среднему многолетнему уровню и на 20,5% по отношению к уровню 2020 года, показатель составил 2281,1 на 1000 подростков (1892,4 в 2020 году). Структура заболеваемости подростков в Свердловской области такова: на первом месте - болезни органов дыхания (35,8%), на втором – болезни глаз (10,8%), далее - болезни органов пищеварения (8,2%), болезни костно-мышечной системы (6,6%), следом идут травмы и отравления (6,3%) [2].

Очевидно, что молодой человек, имеющий проблемы со здоровьем, поступив в высшее учебное заведение и столкнувшись с особенностями студенческой жизни (возросшая нагрузка, нехватка времени, стрессовые ситуации, нерегулярное питание и т.д.), вряд ли может существенно улучшить свое физическое и психологическое состояние без посторонней помощи, в связи с чем значение преподаваемой в университете физической культуры для преодоления данной проблемной ситуации является исключительно большим.

С другой стороны, современный образ жизни во многом связан с теми или иными достижениями технического прогресса. Большинство студентов не представляют свою жизнь без различного рода электронных устройств, бесконтрольное использование которых ведет не только к дефициту непосредственного человеческого общения, но и к сокращению двигательной активности. Да, получение информации сейчас многократно

упростились, и это в полной мере касается информации в сфере физической культуры и спорта, однако проблемой является ее применение на практике, в том числе в повседневной жизни. Ценность указанной информации невелика, если человек ею обладает, но не может или не хочет ее реализовать в реальности.

Совокупность действия указанных факторов приводит к недостаточному уровню двигательной активности у студентов: проведенное в РГППУ исследование показало, что у обучающихся первых двух курсов она составила лишь 54% от необходимой [1, с. 29].

Таким образом, перед высшими учебными заведениями стоит задача сохранения и укрепления здоровья студентов, успешное решение которой связано с рациональным использованием средств, предоставляемых физической культурой в целях оптимизации двигательной деятельности обучающихся, а также профилактики различных заболеваний. При этом изменить ситуацию, ограничиваясь лишь занятиями в рамках учебного процесса, не представляется возможным: того количества времени, которое сейчас выделяется на занятия физической культурой учебным планом, явно недостаточно даже для восполнения имеющегося дефицита двигательной активности обучающихся. Кроме того, занятия в рамках учебного процесса обычно рассчитаны на группу обучающихся и не являются одинаково интересными для каждого студента, а это создает проблемы психологического характера, связанные с нежеланием выполнять те или иные конкретные предлагаемые преподавателем упражнения. Следовательно, возникают серьезные препятствия для формирования привычки к постоянной физической активности и ведению здорового образа жизни.

Как показывает проведенный среди студентов РГППУ опрос, обучающиеся прежде всего хотели бы увеличения количества занятий физической культурой за счет их организации по группам и интересам: за это высказались 54% респондентов. Несколько меньше заинтересовали опрошенных специализированные занятия и занятия в зале (17 и 11% соответственно).

Полагаем, что во многом проблему ограниченного количества учебных часов, выделяемых в высшем учебном заведении на занятия физической культурой учебным планом и не достаточных для восполнения дефицита двигательной активности у студента, можно решить в случае использования потенциала, заложенного в самостоятельных занятиях физической культурой. Так, данные проведенного в РГППУ исследования свидетельствуют о том, что 44% опрошенных студентов предпочитают заниматься физическими упражнениями именно самостоятельно, а в качестве преимуществ самостоятельных занятий многими названы экономия средств и времени. Характерно, что при этом 75% респондентов заявили, что не участвуют в организованных массовых спортивных мероприятиях.

За счет поддержки самостоятельных занятий физической культурой должно измениться и выявленное в ходе опроса соотношение тех молодых людей, кто относится к физкультуре и спорту положительно, и тех, кто относится к ним нейтрально: таковых оказалось по 48,5%. К слову, отрицательное отношение по данному вопросу выразили лишь 2% респондентов, что не может не радовать. Те, кто не занимается физическими упражнениями, чаще всего в качестве причин этого называли собственную лень или отсутствие интереса.

Помощь в организации самостоятельных занятий физической культурой со стороны высших учебных заведений необходимо организовать с учетом тех видов физической активности, которые интересны большинству студентов. Так, обучающиеся РГППУ сообщили, что для них наиболее привлекательны гимнастика, фитнес, борьба, силовые упражнения, реже назывались футбол, хоккей и аэробика.

Следует отдельно отметить, что деятельность высших учебных заведений по организации самостоятельных занятий физической культурой для обучающихся не должна ограничиваться лишь обеспечением материальной базы для таких занятий (хотя и это направление является весьма существенным). Не менее важным является участие

преподавателя физической культуры в коррекции самостоятельных занятий конкретного студента с целью не допустить причинения вреда здоровью обучающегося, далеко не всегда обладающего достаточными знаниями и навыками для безопасного проведения занятия, и подбора оптимальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.

Кроме того, в высшем учебном заведении должен быть создан доступный для студента набор учебно-методических пособий (в том числе существующих в электронном виде), направленных на организацию самостоятельных занятий физической культурой хотя бы по наиболее популярным у обучающихся видам физической активности. Современный студент в большинстве случаев и сам может найти интересующую его информацию, однако ее качество и профессионализм создателей нередко вызывают вопросы, в связи с чем гораздо безопаснее, если подобная информация будет предоставляться самим учебным заведением, обладающим необходимыми квалифицированными кадрами для ее надлежащего создания.

Список литературы

1. Вединина, О. А. Организация самостоятельных занятий физической культурой в период сессии как средство преодоления стресса у студентов / О. А. Вединина. Текст: непосредственный // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 23–24 ноября 2016 г. Урал. юрид. ин-т Мин-ва внутр. дел РФ. Екатеринбург, 2017. С. 27–32.

2. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Свердловской области в 2022 году». URL: https://www.66.rosпотребнадзор.ru/c/document_library/get_file?uuid=ebf76f6f-ee78-4740-a15c-59f507549308&groupId=10156. Текст: электронный.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&rnd=1YrCw&base=LAW&n=446185&dst=100038&field=134#PbAHedTkTPDIktkh1>. Текст: электронный.

УДК 377

А. М. Воронцов

A. M. Vorontsov

**ГБОУ ДПО «Нижегородский институт
развития образования», Нижний Новгород
Nizhny Novgorod Institute for Education Development, Nizhny Novgorod
kamickadzovich@gmail.com**

СОВРЕМЕННЫЕ ФАКТОРЫ И ТЕНДЕНЦИИ В РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

CONTEMPORARY FACTORS AND TRENDS IN RATING ASSESSMENT OF THE QUALITY OF VOCATIONAL EDUCATION FOR STUDENTS

Аннотация. Данная статья рассматривает современные факторы и тенденции в рейтинговой оценке качества образования студентов среднего профессионального образования. В современном образовательном контексте, где все больше внимания уделяется качеству обучения, рейтинговая оценка становится важным инструментом для оценки эффективности образовательных учреждений.

Статья исследует различные факторы, которые влияют на рейтинговую оценку качества образования студентов. Она анализирует влияние факторов, таких как успеваемость студентов, преподавательский состав, доступность современных технологий и ресурсов, уровень материально-технической базы, а также включение профессиональной практики в учебный процесс.