

3.	Из положения сидя выполняется гимнастика для глаз: моргание; описать глазами большой круг, квадрат, треугольник; поочередное подмигивание.	1-1,5 мин	100 уд/мин. При выполнении упражнений голова зафиксирована прямо.
	<i>Заключительная часть.</i> Релаксация из положения лежа.	10 мин 5–7 мин	При общем расслаблении под медленную музыку, не отвлекаться на шум, прислушаться к своему дыханию Составить комплекс из 4–6 упражнений для снятия психофизического напряжения на 2-3 мин.
	Подведение итогов. Домашнее задание.	2–3 мин	

Внедрение в образовательный процесс по физической культуре средств оздоровительно-коррекционной гимнастики за счет аэробных упражнений под музыку и комплекса упражнений из шейпинга позволит повысить моторную плотность урока, а соответственно двигательную активность студентов, улучшить осанку и общую физическую подготовленность. Использование специальных упражнений для глаз и релаксационных упражнений позволит сохранить психические свойства и зрительные функции в рамках оптимальной рабочей зоны, что положительно отразится на умственной работоспособности студентов. Комплексное воздействие средств оздоровительно-коррекционной гимнастики применяемое в разных формах организации занятий будет всесторонне физически развивать студентов и укреплять их здоровье.

#### **WELLNESS-CORRECTIONAL GYMNASTICS AS A MEANS TO MAINTAIN VISUAL FUNCTION HEALTH AND STUDENTS**

*Fanaseeva E. A.,  
fourth year student,  
Marchuk S. A.*

*the candidate of pedagogical sciences, assistant professor,  
of the Ural state University of Railway Transport,  
Ekaterinburg*

**УДК 796/799:572.087:613.72/.73**

#### **СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА И УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЕГО ЖИЗНИ**

*Лосева Ирина Владимировна,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Фисенко Юлия Андреевна*

*Российский государственный аграрный университет-  
Московской сельскохозяйственной академии имени К.А.Тимирязева,  
г.Москва, Россия*

*Аннотация.* В статью вошли исследования авторов системы ценностей современного студента, условий организации его жизнедеятельности. Даны рекомендации по использованию дозированной физической нагрузки для улучшения здоровья и поддержания физического состояния на достаточно высоком уровне.

*Ключевые слова.* Здоровье студентов, дезадаптация, здоровьесберегающая среда, психоэмоциональная напряженность, физическая активность.

*Abstract.* This article includes research of the authors system of values of modern students, conditions the organization of its life. Recommendations on the use of dosed physical activity to improve health and physical fitness at a high enough level.

*Key words.* Students health, maladjustment, nurturing environment, psycho-emotional tension, physical activity.

Высшее учебное заведение правомерно рассматривать как часть некоторого образовательного пространства, в котором происходит формирование не только специалиста для работы в определенной области народного хозяйства, но и личности с высокой интеллектуальной культурой. Этот интеллектуальный ресурс обязательно должен быть востребован и использован в трудовом процессе.

Очевидно, что реализация вузовских образовательных программ требует психофизиологических затрат и имеет свою физиологическую стоимость. Постоянно обновляемые вузовские образовательные технологии с их напряженным ритмом учебно-педагогического процесса, с их информационными перегрузками, действующими одновременно с другими факторами (социальными, экологическими, материальными, физическими) создают высокое напряжение во всех жизненно важных функциональных системах и органах молодого организма[1].

Среди широкого комплекса факторов, влияющих на организм молодого человека, важнейшее место принадлежит антропогенным воздействиям, которые способны привести к дезадаптации и появлению патологических состояний. Антропогенная обстановка складывается из нескольких разноуровневых компонентов: экологических влияний, социальных влияний, психологических влияний (межличностные отношения в обществе, конкретном коллективе, семье, воздействие средств пропаганды), аутовлияний (сознательный выбор адекватной модели поведения и образа жизни, владение навыками саморегуляции). Влияние перечисленных факторов осуществляется на фоне естественных воздействий (климатогеографических, космических), которые, создавая определённый базовый уровень, вносят свой вклад в изменение напряжения процессов адаптации человеческого организма. Все это негативно сказывается на нервно-психическом и соматическом здоровье студентов.

Для воспитания работоспособного и конкурентноспособного будущего специалиста вузу необходима продуманная система мер по формированию и внедрению здоровьесберегающих технологий, созданию гигиенически обоснованных условий жизни и обучения студентов, а также совершенствованию комплекса мероприятий по созданию здоровой среды обучения, отдыха, лечения и воспитания.

При отсутствии культуры и технологии сохранения и восстановления резервов здоровья физиологическая стоимость затрат на трудовую деятельность специалиста будет возрастать. Молодой специалист, не владеющий приемами и методами сохранения и совершенствования личного здоровья, не сможет полноценно реализоваться профессионально.

Хотя ценностный характер здоровья имеет универсальную значимость для каждого человека и любого общества, в молодёжной среде довольно часто отсутствуют чёткие ориентиры на предохранение от потери здоровья.

Исследования проведены на 116 студентах сельскохозяйственного вуза.

Студентам было предложено построить пирамиду ценностей, включающую такие как: здоровье, семья, деньги, учеба, карьера, оценка окружающих. Полученные результаты закономерны и предсказуемы. А именно, 78,9 % студентов на вершину пирамиды поставили семью, в то время как у юношей этот показатель составляет 57,1 %. Нужно отметить, что здоровье на первое место поставили 16,1 % девушек и 28,6 % юношей. Учебе отдали предпочтение 5 % девушек и 10,7 % юношей. Для 3,6 % юношей карьера оказалась наибольшей жизненной ценностью.

В результате обследования было выявлено, что студенты теоретически осознают высокую значимость здоровья на фоне снижения социально-экономических и психологических параметров благополучия.

Зная, что состояние здоровья зависит от многих факторов, среди которых важная роль принадлежит образу жизни (на 50-52 % здоровье определяется образом жизни), мы выявили у обследуемых респондентов, чем же они занимаются в свое свободное время.

Было установлено, что 20,7 % девушек предпочитают в свободное время смотреть телевизор, по 18,9 % – учат уроки и гуляют на свежем воздухе, общаются с друзьями 13,7 %, лишь 10,3 % студенток отдают предпочтение занятиям спортом, а также слушают музыку – 6,9 %, спят – 5,2 %, работают – 3,4 %, занимаются хобби – 1,7 %. Юноши свое свободное время распределяют следующим образом: занятиям спортом отдают предпочтение 35,7 % студентов, учат уроки – 17,9 %, на прогулки и компьютер уделяют свободное время по 10,7% юношей, работают, спят и занимаются хобби – по 7,14 % молодых людей, 3,6 % студентов проводят свободное время с друзьями.

Отрадно отметить, что 70,7 % девушек и 78,6 % юношей проводят больше половины своего свободного времени, используя активный отдых. Основываясь на самооценку состояния здоровья исследуемых, было установлено, что 81 % студенток и 85,6 % юношей отметили высокий уровень своего здоровья. Проблемы со здоровьем беспокоят около 19 % девушек и 14,4% юношей.

В связи с изложенным, изучение особенностей образа жизни приобретает особое значение для коррекции объёма и интенсивности учебных нагрузок, расширения форм и методов физического воспитания, воспитания ценностных ориентаций на здоровье, формирования умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования.

Динамика образа жизни является причиной изменений в духовном (психическом), социальном и физическом благополучии. Нами установлено, что основным источником неблагоприятных психических и соматических последствий являются социальные причины, а состав и соотношение причин и последствий динамики образа жизни сильно зависят от структуры образа жизни, индивидуальных и групповых особенностей студентов.

В связи с этим, значимость проблемы здорового образа жизни среди студентов очевидна. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется новыми, полезными для здоровья элементами, привычками, и тем самым совершенствуется. Поэтому здоровому образу жизни надо постоянно учиться, а значит, ему надо и постоянно учить.

В вузах должна проводиться продуманная система мер по формированию здорового образа жизни, созданию гигиенически обоснованных условий жизни и обучения студентов, необходимо развивать комплекс мероприятий по созданию здоровой среды обучения, отдыха, лечения и воспитания.

В первую очередь необходимо обратить внимание на рациональное использование учебного времени, оптимизацию нагрузки на студентов в процессе обучения, внедрение физической культуры и здорового образа жизни в повседневный быт студентов, а также повышение качества жизни. Выполнение этих ответственных задач ещё более усложняется при организации физического воспитания студентов в специальных медицинских группах. Количественная оценка состояния здоровья человека позволит через индивидуальные морфофункциональные показатели разработать адресные тренировочные программы, для достижения максимального результата при помощи минимума правильно подобранных приёмов и средств.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о необходимости изучения той среды, в которой живет и учится молодежь. Ведь личность человека создают ценностные ориентации, которые складываются в его жизненном опыте и, которые он проецирует на свое будущее. Именно поэтому личность есть индивидуальное бытие общественных отношений. В связи с этим одним из важных моментов является организация валеологического образования и просвещения, воспитание у студентов потребности в здоровье и здоровом образе жизни, повышении уровня их валеологической культуры.

Полученные результаты свидетельствуют о насущной необходимости проведения не только динамических наблюдений за состоянием здоровья учащейся молодёжи, но и незамедлительного применения в учебных заведениях системы профилактических и коррекционных мероприятий. Дозированная физическая нагрузка является существенным фактором улучшения здоровья и поддержания физического состояния на достаточно высоком уровне. Изучение эффективности различных программ повышения физической работоспособности студентов позволит более успешно выполнять учебную программу.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

3. Лосева И.В., Андрющенко Л.Б. *Формирование готовности к развитию физической культуры у студентов [Текст]: монография / И.В.Лосева, Л.Б.Андрющенко: Germany/Изд-во LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co.KG, 2011. 196 с.*

## **THE SYSTEM OF VALUES OF MODERN STUDENTS AND THE CONDITIONS OF THE ORGANIZATION OF HIS LIFE**

*Loseva I.V.*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor*

*Fisenko Y.A.*

*The Russian state agrarian university - the Moscow agricultural academy of*

*K. A. Timiryazev,*

*Moscow*

**УДК 796**

## **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ В ВОДНОЙ СРЕДЕ**

*Хабарова С.М., Курюхина И.А., Дворянинова Е.В., Чистякова С.В.*

*Пензенский государственный университет*

*г. Пенза, Россия*

Motor exercises in the aquatic environment for people in this category are used as a form of educational and health impacts. Of contraindications to practice in the pool should be allocated for open wounds, skin and acute inflammatory diseases, acute viral infections and others. Before classes in the pool, you need to undergo a medical examination physician, dermatologist, doctor of physical therapy.

Oreshkina Y.A. (2001), offers at the initial stage of learning to swim to solve the problems of acquaintance with the physical properties of water: resistance , viscosity , buoyancy , movement carried out along side of the pool with the support of handrails , basic hand movements and cults . For the duration of the first session should not exceed 20-25 minutes because of fatigue involved . Following the procedure In the process of learning disabled children to swim to increase motivation and interest in activities to consolidate and improve the studied elements used different subject-role-playing games .

In studies Oreshkina YA (2001) were identified patterns of elementary education of disabled children to swim. The author believes that the preparatory training exercises is advantageously carried out in the hall with a dry swimming followed by fixation studied movements in the water. The author recommends that each exercise study as follows: the study of the movements on land; consolidation movements in the water at the fixed support; consolidation movements in the water with mobile support; consolidation movements without support. Principal sequence of problems with the initial set of swimming training is: learning the movements of the arms and legs in different planes, dive training with breath; surfacing training, training retention horizontal position on the chest, back, side, slip on training the chest and back.

Due to the fact that children with disabilities have limitations in motor activity and violations related to playback of examining motor actions , a more detailed study of the individual elements . In the first phase of training focuses on the development of lead and simulation exercises on land. Exercises are performed from different starting positions : sitting on the floor or on a gym bench , standing at the gym