

упражнения, формулирование педагогических задач, которые решаются с помощью двигательного задания. Применение активных методов обучения в процессе физического воспитания студентов позволяет развивать не только двигательный потенциал, но и формировать потребность в анализе двигательных действий, их варьировании в зависимости от целевых установок. В будущей профессиональной и бытовой деятельности это позволит использовать физические упражнения более осмысленно и целенаправленно, подбирать их с учетом решаемых задач в самостоятельной тренировке.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я., Черняев В.В. Оценка гуманитарной ценности содержания образования по физической культуре в вузе = Estimation of liberal value of educational content on physical culture in college / М.Я. Виленский, В.В. Черняев//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 3. - С. 2-6. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p2-6.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p2-6.htm)
2. Кудрявцев М.Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников = Developing Education in System of Physical Training of Younger Pupils//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2003.-N 3. - С. 7-10. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2003N3/p7-10.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2003N3/p7-10.htm)
3. Стрельцов В.А., Шнейдер В.Ю., Клишина Г.А., Фролова О.В. Проектная форма организации учебного процесса по физической культуре в вузе : (на прим. нач. курса обучения волейболу) / В.А. Стрельцов [и др.]//Теория и практика физ. культуры. - 2006. - N 7. - С. 18-23. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N7/p18-23.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N7/p18-23.htm)

#### THE LITERATURE

1. Vilenskiy M.Ya., Chernyaev V.V. Estimation of liberal value of educational content on physical culture in college/ M.Ya. Vilenskiy, V.V. Chernyaev//Physical Culture: Education, Up-brining and Training.. - 2004. - No 3. - pp. 2-6. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p2-6.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2004N3/p2-6.htm)
2. Kudryavtsev M.D. Developing Education in System of Physical Training of Younger Pupils//Physical Culture: Education, Up-brining and Training. - 200. - No 3. - pp. 7-10. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2003N3/p7-10.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2003N3/p7-10.htm)
3. Strel'tsov V.A., Shneyder V.Yu., Klishina G.A., Frolova O.V. Design a form of organization of educational process on physical training in high school: (the example of the initial training volleyball)/V.A. Strel'tsov [and others]//Theory and Practice of Physical Culture. - 2006. - No 7. - pp. 18-23. [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N7/p18-23.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N7/p18-23.htm)

#### INNOVATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Ustinov I.E.,*

*the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Saint Petersburg State Economy University*

УДК 378.17

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗРИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У СТУДЕНТОВ**

*Фанасеева Елена Александровна,  
студентка четвертого курса*

*Марчук Светлана Азатовна,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург*

*Аннотация:* Внедрение в образовательный процесс по физической культуре средств оздоровительно-коррекционной гимнастики позволит повысить двигательную активность, улучшить осанку и физическую подготовленность. Использование специальных упражнений позволит оптимизировать психофизическое состояние, что положительно отразится на здоровье и умственной работоспособности студентов.

*Ключевые слова:* физическая культура, оздоровительно-коррекционная гимнастика, здоровье.

*Abstract:* The introduction in the educational process on physical training funds health-corrective exercises will increase motor activity, improve posture and physical fitness. Using special exercises will help to optimize the psychophysical state that a positive impact on the health and mental health of students.

*Index terms:* physical education, recreational and remedial gymnastics, health.

Анализ данных исследований, показал, что более 50 % студентов, обучающихся в вузе, имеют различные заболевания, 34 % имеют зрительные нарушения, более 30 % занимаются физической культурой в специальных медицинских группах. Сниженный уровень здоровья, а также воздействие ряда факторов: плохая сбалансированность режима труда и отдыха, отсутствие элементарных валеологических знаний и навыков, наличие большой зрительно-смысловой и психической нагрузки, особенно у студентов с близорукостью на фоне умственного утомления, вызывает повышение уровня тревожности, ухудшая психосоматические параметры и аккомодационные возможности зрительного анализатора.

Именно поэтому в образовательный процесс по физической культуре, считаем необходимым, в вариативную часть программы ввести средства оздоровительно-коррекционной гимнастики.

**Цель работы:** разработать средства оздоровительно-коррекционной гимнастики и внедрить в процесс физического воспитания студентов.

В соответствии с *целью* исследования поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой проблеме.
2. Провести анализ состояния здоровья студентов на основе медицинских карт.
3. Разработать комплекс средств оздоровительно-коррекционной гимнастики.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анализ медицинских карт, педагогическое наблюдение.

Под оздоровительно-коррекционной гимнастикой понимается совокупность специально подобранных упражнений, направленных на коррекцию физического развития и расширение адаптивных возможностей организма, с целью улучшения здоровья.

Подбор средств оздоровительно-коррекционной гимнастики позволил представить их в виде системы упражнений.

1. Упражнения, направленные на общее укрепление организма и развитие физических качеств:

- общеразвивающие упражнения, упражнения локального воздействия на мышечные группы, упражнения, формирующие осанку;

- элементы аэробной гимнастики, развивающие общую выносливость; движения под музыку, направленные на развитие координационных способностей, воспитывающие чувства ритма, темпа, эстетики; специальные упражнения для коррекции отстающих физических качеств;

- упражнения по методике «шейпинга» с целью развития силовой выносливости, снижения процентного содержания жира и укрепления мышц.

2. Упражнения, направленные на снятие психофизического напряжения:

- суставная гимнастика, укрепляющая связки и улучшающая подвижность суставов, снимающая психофизическое напряжение.

- «стретчинг» – упражнения на растягивание, развивающие гибкость, укрепляющие связочно-суставной аппарат, снимающие умственное и физическое утомление;

- дыхательные упражнения, направленные на расслабление и восстановление ЧСС до нормального уровня.

3. Специальные упражнения, тренирующие мышечный аппарат глаза:

- общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз, выполняемые в различных направлениях из различных исходных положений, при этом глазами сопровождаются движение рук, ног или любой предмет с которым выполняется упражнение;

- подвижные игры, эстафеты с использованием передач и бросков мяча.

- упражнения, направленного воздействия, нормализующие функции мышечного аппарата глаза, способствующие укреплению век, улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз, циркуляции внутриглазной жидкости и др. К ним относятся упражнения: моргания, отведение глаз в различных направлениях, круговые движения глазами, точечный массаж, «пальминг» и др.

Учитывая арсенал средств оздоровительно-коррекционной гимнастики, можем представить ее как самостоятельный модуль или частично использовать в каждом разделе программы, а так же в подготовительной, основной или заключительной части любого занятия физической культурой.

В таблице представлен примерный план-конспект занятия по оздоровительно-коррекционной гимнастике.

### Примерный план-конспект урока по оздоровительно-коррекционной гимнастике

Место проведения – спортзал

Инвентарь – музыкальный центр, туристические коврики, секундомер, наглядное пособие по точечному массажу.

Задачи урока.

1. Разучивание упражнений по методике «шейпинга».

2. Совершенствование упражнений танцевальной аэробики.

3. Содействие развитию координации движений, силовой выносливости, гибкости, чувства ритма.

4. Профилактика нарушений осанки, зрения.

№	Содержание занятий	Дозировка, время, кол-во раз.	Методические указания
1	2	3	4
1.	<p><i>Подготовительная часть</i></p> <p>Построение группы, подсчет пульса, краткое сообщение содержания занятия.</p> <p>Точечный массаж по Г. Лувсану</p> <p>Ходьба, медленный бег по кругу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения под музыку</p> <p>Упражнения танцевальной аэробики.</p> <p>Упражнения на растягивание мышц.</p>	<p>20-25мин</p> <p>1-1,5 мин</p> <p>1-1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5-7 мин</p> <p>10-12 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Примерный пульс 82 – 85 уд/мин.</p> <p>Надавливание на каждую точку не более 10 с</p> <p>Дыхание через нос.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Упражнения выполняются при пульсе 120-140 уд/мин, чередуя с дыхательными упражнениями.</p> <p>При растягивании мышц – вдох, при расслаблении – выдох.</p>
2.	<p><i>Основная часть</i></p> <p>Комплекс упражнений по методике «шейпинга»:</p> <p>а) упражнения на мышцы бедра спереди;</p> <p>б) упражнения на мышцы бедра сзади;</p> <p>в) упражнения на мышцы бедра внутри;</p> <p>г) упражнения на мышцы бедра сбоку;</p> <p>д) упражнения на ягодичные мышцы;</p> <p>е) упражнения на мышцы брюшного пресса;</p> <p>ж) упражнения на косые мышцы брюшного пресса;</p> <p>з) упражнения на мышцы спины;</p> <p>и) упражнения на мышцы плеча.</p> <p>Упражнения на растягивание мышц – антагонистов</p> <p>Из положения стоя, затем сидя выполняются упражнения «Стретчинг».</p>	<p>50 мин</p> <p>40-45 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-4 мин</p> <p>3-5 мин</p> <p>5-7 мин</p>	<p>Упражнения выполняются, с целью коррекции фигуры и осанки. Каждое упражнение локально воздействует на определенные мышцы, при пульсе 125-135 уд/мин.</p> <p>Упражнения выполняются при максимальном напряжении мышц, как на правую, так и на левую части туловища.</p> <p>После каждого силового упражнения выполняется упражнение на растягивание.</p> <p>Следить за правильным дыханием. Упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Под музыку.</p> <p>Рекомендуемый пульс 90-</p>

3.	Из положения сидя выполняется гимнастика для глаз: моргание; описать глазами большой круг, квадрат, треугольник; поочередное подмигивание. <i>Заключительная часть.</i>	1-1,5 мин	100 уд/мин. При выполнении упражнений голова зафиксирована прямо.
	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*