

мени в кругу друзей, играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [3].

Здоровье общества целиком и полностью зависит от благосостояния каждого из его членов. А уже забота о собственном здоровье — это непосредственная обязанность каждого из нас.

#### Список литературы

1. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 3-е изд., перераб. и доп. - 2012. - 288 с.
2. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // *Alma Mater = Вестник высшей школы*. - 2013. - № 3.
3. Физическая культура как фактор социализации личности студента / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // *Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»*. Вып. 8 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2011. - № 10. - С. 143-146.

#### РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ВНЕУРОЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Орлова Ю.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Отношение студентов к физической культуре и спорту — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двудеиной позиции — как лично значимая и как общественно необходимая.

Важным моментом в формировании культуры здоровья студента является приобщение его к занятиям активной физической культурой. Это означает, что наряду с занятиями, проводимыми по учебной программе, необходима разработка и совершенствование организационных форм оздоровительной физической культуры вне учебно-педагогического процесса. Ведь именно такие формы занятий призваны дополнительно решать задачу повышения физической активности студентов. И наиболее доступные в этом плане формы занятий — это самостоятельные занятия различными видами физических упражнений и спорта. Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры [3].

У студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив.

Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей steadfastости, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [1].

Самостоятельные занятия проводятся с целями улучшения здоровья и общего физического развития; укрепления отдельных мышечных групп; улучшения гибкости, подвижности в отдельных суставах; воспитания силы, быстроты, выносливости; закрепления техники отдельных упражнений, изученных в процессе урочных занятий.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия [2].

*Утренняя гигиеническая гимнастика* — важная часть личной физической культуры человека. После ночного сна организм находится в состоянии пониженной работоспособности. Гимнастические упражнения помогают, прежде всего, активизировать деятельность нервной системы. При выполнении движений импульсы с мышц поступают в мозг, возбуждая двигательную зону коры больших полушарий. Нормализуется соотношение процессов возбуждения и торможения. Возникает чувство «мышечной радости», улучшается настроение и работоспособность. Регулярное выполнение утренней гимнастики улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы, помогает развить подвижность в суставах.

*Упражнения в течение учебного дня* (производственная гимнастика) — включаются в распорядок рабочего дня во время производственных физкультурных пауз (производственная гимнастика).

*Самостоятельные тренировочные занятия* проводятся в любое удобное для человека время. Эти занятия удобны тем, что индивид сам выбирает приемлемый для себя вид спорта и нагрузку, которая соответствует его возможностям.

#### Список литературы

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебник / Под ред. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. - М.: Альфа-М, 2003. - 418 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильичича. М.: Гардарики, 2000.
3. Формирование физической культуры личности студента — неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста / Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // *Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»*. Вып. 10: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. - Волгоград, 2013. - № 13 (116).

#### ПОВЫШЕНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Павлова А.И., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

В целях дифференцированного подхода к организации учебного процесса по физической культуре и в зависимости от состояния здоровья все студенты делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.