

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.

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре.

Проведение занятий с ослабленными студентами отдельно от здоровых помогает избежать многих методических и педагогических ошибок, позволяет использовать дифференцированные нагрузки, контролировать состояние учащихся и их адаптацию к нагрузке. Прежде чем начать занятия в группах СМГ преподаватель должен провести тестирование по определению уровня физической подготовленности студентов.

Правильно организованные занятия физической культурой для этого контингента особенно необходимы, поскольку мышечная работа стимулирует тонус сосудов. Они способствуют активной мобилизации жизненно важных физических качеств и свойств организма: выносливости, силы, быстроты, гибкости, а также волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений. [1]

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус [3].

Понимая, что единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым можно только занимаясь физической культурой и спортом, большинство студентов уделяют этому большое значение [2].

Занятия аэробикой, ЛФК, терренкур, прогулки на лыжах со студентами специальной медицинской группы позволят повысить их интерес к физической культуре.

Особой популярностью в настоящее время среди студентов пользуются занятия аэробикой (греч. «аэро» - воздух, «био» - жизнь) или ритмической гимнастикой. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз для отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения на все основные группы мышц. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий, ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Студентам специальной медицинской группы можно заниматься данным видом с учетом противопоказаний. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может составить себе комплекс для самостоятельной работы.

В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы или специальных занятий. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики.

#### Список литературы

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2003. - 418 с.

2. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - №4. - С.97.

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). - С. 48-50.

#### ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Перцева М.В., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Татарников М.К.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, perceva.mariya@mail.ru*

В условиях нестабильности экономики, разрушения прежних идеологических стереотипов, политизации общества, роста плюрализма и духовного кризиса отчетливо обозначилась проблема практической реализации гуманистических ценностей, которые являются основой фундаментального процесса обновления современного общества. Решающую роль в становлении взглядов, убеждений и идеалов играют общественные явления. В связи с этим особое значение приобретает такое социальное явление как Олимпийское движение, влияние гуманистических идей которого выходит далеко за пределы спорта.

Олимпийское движение играет важную роль в воспитании гуманистической культуры личности молодежи. Оно содействует повышению внимания молодежи к гуманистическому идеалу целостной, гармонично развитой личности, к олимпийским принципам и идеалам, а также пониманию сущности и значения этих идеалов и ценностей в современном мире.

Современный человек - это гибкая в своем развитии личность, способная самостоятельно управлять своим собственным развитием; это человек думающий, человек делающий, человек адаптирующийся. Это также широко образованный и всесторонне информированный человек, но его образованность основывается не на простом накоплении знаний, а на умении добывать и перерабатывать новую информацию в соответствии с осознаваемыми потребностями; это человек с развитым самостоятельным и творческим мышлением. В воспитание подрастающего поколения большое значение имеет в формировании в молодежной среде таких идеалов, культурных образцов, эталонов, которые мотивируют на достижения, успех в жизни, в профессиональной карьере, но не любыми средствами, а на основе нравственного, культурного, научного, интеллектуального и физического совершенствования. Существенный вклад в решение этих задач призвано внести Олимпийское движение. Воспитание гуманистической культуры личности может базироваться на использовании теории и практики олимпизма, его идеалов и ценностей, олимпийских соревнований, ритуалов, обычаев и традиций, фактов и документов, произведений искусства, относящихся к истории олимпийского движения.

Олимпийское движение должно содействовать формированию и совершенствованию у человека знаний о гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, таких умений и навыков, которые действительно позволяют это сделать, качеств личности и стиля жизни, правил поведения, социальных ролей, норм и образцов взаимоотношений с другими людьми, которые адекватны идеалам и ценностям гуманизма, а также воспитанию негативного отношения ко всем антигу-