

3. Совмещение проведения занятий в специальном учебном отделении с лечебной физической культурой предпочтительно, но ее эффективность уступает структурному построению занятий 2 раза в неделю по 90 минут плюс дополнительное занятие 45 минут или 90 минут.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

БЫЧКОВА Н.А., БОГАТ Н.М.

Минский государственный педагогический институт иностранных языков

Для более качественного проведения учебного процесса с группами специального медицинского отделения в МГПИИЯ оборудован тренажерный зал. Применение тренажеров в оздоровительных и лечебных целях позволило существенно расширить вариативность средств и методов физической культуры и повысить при этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность проведения занятий. Тренажеры способствуют формированию положительной психоэмоциональной мотивации приобщения к физической культуре и массовому спорту.

В течение двух лет были опробованы различные варианты режима работы на тренажерах: 2 мин. - работа, 1 мин. - отдых; 3 мин. - работа, 2 мин. - отдых; 4 мин. - работа, 1 мин. - отдых; 1 мин. - работа, 3 мин. - отдых. Наиболее оптимальным оказался вариант режима работы 3 мин. - работа в среднем темпе и 2 мин. - отдых. Работу на тренажерах строим по принципу круговой тренировки. Так как тренажеры в основном силовой направленности,

то основная задача урока - развитие силовой выносливости. Работа выполняется в среднем темпе. Во время отдыха выполняют упражнения на восстановление дыхания. Контроль за самочувствием осуществляется по ЧСС.

После работы на тренажерах студентами отводится время на выполнение комплексов по заболеваниям корректирующих упражнений, дыхательных упражнений, а также выполнение упражнений на тренажерах-массажерах.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ТУРИСТСКОЙ РАБОТЫ В СТУДЕНЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

БУДЖ В.Д., ПИСАРУК В.Г., БУДЖ Л.Н.

/Брестский инженерно-строительный институт/

Одним из активных средств воспитания личности, формирования необходимых человеку умений и навыков, развития физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств является туризм.

В Брестском инженерно-строительном институте на протяжении 14 лет активно развивается 3 различные организационные формы туризма: горно-туристский клуб "Цитадель", отделение спортивного совершенствования по горному туризму при кафедре физвоспитания и отделение ФОП по подготовке инструкторов-общественников.

В группе спортивного совершенствования по туризму проходят подготовку и повышают спортивное мастерство туристы в многодневных туристских походах, альплагерях, участвуют в соревнованиях различного ранга. Совершено более 170 категорийных походов, в которых приняло участие более 1500 студентов.