

ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ СО СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ МИНСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ИМЕНИ А.М. ГОРЬКОГО

КАЛЮНОВ Б.Н.

/Минский педагогический институт им. А.М.Горького/

Как показала практика, двухчасовые занятия по физическому воспитанию со студентами являются недостаточными для нормального функционирования организма. Выход здесь один - регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, которым в недельном тренировочном цикле должно быть отведено 6-10 часов. По нашим данным фактически занимаются самостоятельно только 72,5% студентов факультета. Это говорит о том, что среди молодежи бытует весьма несерьезное отношение к физической культуре как средству индивидуальной профилактики здоровья.

С целью активизации этой формы работы деканат, партбюро, комитет комсомола, совет физкультуры факультета предлагают студентам всех курсов следующие виды самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренняя гимнастика с закалывающими процедурами, упражнения с гантелями, оздоровительный бег, ходьба, ходьба на лыжах, физкультурные паузы, выполняемые в течение дня, спортивные игры (бадминтон, волейбол, баскетбол), плавание, ритмическая гимнастика. При чем студентам следует разнообразить формы физических упражнений в зависимости от расписания в зале, плавательном бассейне.