

стоило бы предоставить школьному учителю возможность стажировки в вузовском коллективе.

Представленные здесь суждения отражают научную позицию и взгляды авторов, что придает настоящей публикации проблемный характер и приглашает коллег к обсуждению и научной дискуссии.

*В.Ф. Свитин, С.В. Александрова, А.В. Рудлевский*

БГЭУ (Минск)

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ВГЭУ**

Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи, использование во всем объеме средств физической культуры с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни являются приоритетным направлением деятельности кафедры физической культуры и спорта БГЭУ.

Установка на введение обязательных занятий физической культуры на 1-м и 2-м курсах в объеме 4 ч в неделю, привлечение части студентов к занятиям по курсу спортивного совершенствования, к систематическому участию в спортивных соревнованиях и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях в определенной мере решают эту задачу. Однако только с развитием разнообразных форм самостоятельных занятий можно подойти к оптимальному объему физических нагрузок (6—8 ч в неделю).

Исключительное значение самостоятельных занятий физической культурой и спортом определяется тремя основными причинами. Во-первых, академические учебные занятия, обеспечивающие не более 20—25 % необходимой двигательной активности студентов, не в состоянии решить оздоровительные задачи. Во-вторых, они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма, повышению физической и умственной работоспособности. В-третьих, самостоятельные занятия физическими упражнениями оказываются фактором, формирующим социальную активность студенчества, помогающим выработке навыков руководителя, стимулирующим способности к общественно-политической и трудовой деятельности (М.Я. Виленский, 1998). Поэтому самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов высших учебных заведений.

Нами был проведен опрос студентов старших курсов БГЭУ, желающих заниматься различными видами физических упражнений (в тренажерном зале, плаванием, оздоровительным бегом, ритмической гим-

настикой и др.). В опросе участвовало свыше 150 студентов. Задачами опроса было: изучить мотивы, потребности и отношение к занятиям физической культурой; определить физическую подготовленность и физическое развитие; разработать организационные формы, содержание и методику самостоятельных занятий, установить их эффективность.

В результате опроса был выявлен ряд проблем, от решения которых зависят качество и эффективность проведения студентами самостоятельных занятий.

Прежде всего — это слабая научно-методическая подготовка. Читемый нами курс из шести лекций дает лишь общие положения и понятия в области теории и методики физического воспитания. Он направлен в основном на пропаганду здорового образа жизни. А в процессе проведения самостоятельных занятий студенты должны сами принимать решения по своей физической подготовке. Им необходимо научиться: четко определить цели и задачи; выбрать средства и методы; методически правильно осуществить планирование своей индивидуальной тренировки в годичном цикле; знать основы самоконтроля и др. А таких знаний у них явно нехватает. Поэтому большинство из них хотят заниматься под контролем преподавателей.

Однако отсутствие физической культуры в расписании учебных занятий старших курсов (3—5) приводит к тому, что преподаватель вынужден большинству студентов отказывать в занятиях или проводить их в неудобное для студентов время, что отрицательно сказывается на желании и интересе людей заниматься физическим самосовершенствованием.

Проведенные исследования дают нам полное основание ставить вопрос перед методическими советами БГЭУ о разрешении создания учебных групп из числа студентов старших курсов, желающих заниматься физическими упражнениями. Одним из путей решения данной проблемы может быть дополнительное включение в учебные группы 1-х—2-х курсов студентов старших курсов. В этом случае студенты будут заниматься под контролем преподавателей, получать квалифицированную теоретическую и методическую помощь при составлении индивидуальных программ занятий избранным видом физических упражнений.

*Н.С. Курганская*  
БГУИР (Минск)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

На современном этапе развития общества вполне очевидным является тот факт, что процесс личностного становления молодого поколения Беларуси находится в кризисной социально-психологической ситу-