

Полученные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что замена обычных упражнений на гибкость вибратором Назарова дали в 87% случаев улучшение на 30-36% от исходного уровня. Особенно заметны изменения в лучшую сторону были у студентов, имеющих исходную гибкость 1-2 сантиметра.

По результатам исследований можно сделать вывод и рекомендации о целесообразности включения вибратора Назарова в учебные занятия для развития гибкости позвоночника студентов, особенно для лиц, имеющих очень слабые показатели развития данного качества.

**Н.Н. Филиппов, кандидат педагогических наук, доцент
(Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
Республики Беларусь)**

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НОВЫХ СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Реформы, затронувшие всю современную систему образования, не обошли стороной физическое воспитание. Современные социально-экономические и экологические условия жизни и быта населения Республики Беларусь отрицательно сказываются на состоянии их здоровья и физическом развитии. В таких условиях необходимы кардинальные изменения в разработке и использовании организационных форм, методов и средств, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями с учетом потребностей и интересов школьников и имеющихся возможностей в регионах республики.

Целью исследования явилось изучение потребностей и интересов у школьников к занятиям физической культурой.

Анкетный опрос проводился в школах Республики Беларусь в 1998 году. В анкетировании приняло участие 2238 школьников старших классов. Выборка характеризуется показателем по полу: юношей - 919 (40,3%), девушек - 1364 (59,7%).

В результате исследования был установлен достаточно высокий уровень вербального отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом. Так, 92,8% считают такие занятия необходимыми, 5,5% относятся к ним безразлично и лишь 1,6% полагают, что в таких занятиях нет необходимости (таблица)

Таблица
Оценка необходимости занятий физической культурой и спортом
(% к числу опрошенных)

Оценка	Балл ответа по шкале	Всего n=2283	Юноши n=919	Девушки n=1364
Совсем нет необходимости	+5	0,1	0,03	0,07
	-4	0,1	0,03	0,07
	-3	0,2	0,1	0,1
	-2	0,4	0,1	0,3
	-1	0,4	0,2	0,2
Безразлично	0	5,6	2,3	3,3
	+1	5,3	2,1	3,2
	+2	8,1	3,3	4,8
	+3	17,8	7,2	10,6
	+4	23,6	9,5	14,1
Очень необходимо	+5	38,0	15,3	22,7

В процессе опроса школьников выяснилось, что учебные занятия в школах республики вполне устраивают только 48,2% школьников, из них: 9,4% юношей и 28,8% девушек; скорее устраивают, чем нет - 22,4%, из них: 19,0% юношей и 13,4% девушек; скорее не устраивают - 7,3% (2,9% и 14,4% соответственно), совершенно не устраивают - 10,7% (4,3 % и 6,4% соответственно); безразличное отношение к занятиям физической культурой - 7,2% (2,9% и 4,3% соответственно). Необходимо обратить внимание на такой факт, что 18,0% школьников не устраивают проводимые занятия по физической культуре в школе, из них 5,8% юношей и 8,7% девушек.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что значительный процент (62,0%) школьников считают необходимым введение третьего урока в школе для укрепления своего здоровья, 21,7% школьников затрудняются ответить и только 16,3% школьников считают, что введение третьего урока в школе не повлияло на укрепление здоровья.

Несомненный интерес представляют причины, побудившие школьников к занятиям физической культурой.

41,0% опрошенных ответил, что занятия физической культурой и спортом им необходимы для улучшения фигуры, 37,5% - желание укрепить здоровье, 26,5% - улучшить физическое развитие, 17,9% - достигнуть более высоких спортивных результатов, 17,5% - улучшить настроение, получить удовольствие от занятий. По совету преподавателей и примеру друзей хотели бы заниматься лишь 0,3% и 1,9% опрошенных соответственно.

Снижение активности старшеклассников, как было выявлено в ходе исследования, зависит от ряда факторов. Установлено, что

первостепенным фактором, как у юношей, так и у девушек является отсутствие свободного времени - 6,4% и 15,2% от числа опрошенных соответственно; второй фактор - отсутствие условий для занятий для занятий (спортзала, спорткомнаты, спортивного инвентаря, спортивной площадки), на что указали 4,3% юношей и 8,6% девушек; третий фактор - нет денежных средств, поскольку многие секции организованы в виде платных услуг и родители не могут оплатить занятия (на него ответило 2,3% и 5,5% соответственно).

В настоящем исследовании предпринята попытка анализа существующей действительности в физкультурно-оздоровительной работе школьников, выявление стереотипов деятельности в этой области.

В результате исследования выявлена недостаточная активность учащихся в занятиях физической культурой. Это во многом объясняется неразработанностью вопросов формирования и развития потребностей школьников в физическом совершенствовании, детерминирующих их физкультурно-оздоровительную активность.

А.Г.Фурманов, доктор педагогических наук, профессор
(Белорусский гос. пед. университет им. М.Танка)

НАПРАВЛЕНИЯ, ВИДЫ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Оздоровительная физическая культура (ОФК), являясь составной частью физической культуры, имеет четкую направленность и конкретное содержание форм и средств.

Практический опыт внедрения ее на территории Беларуси свидетельствует о благотворном влиянии на организм занимающихся.

ОФК включает два направления: специальное (производственная физическая культура - ПФК) и общеоздоровительное (оздоровительно-рекреативная физическая культура). Каждое из них, в свою очередь, включает виды и специфические формы.

Видами ПФК являются: 1 - производственная гимнастика; 2 - послетрудовая реабилитация; 3 - профилактика профессиональных заболеваний; 4 - профессионально-прикладная физическая подготовка.

Первый вид включает следующие формы: вводную гимнастику, физкультурную минутку и микропаузу активного отдыха. Второй - восстановительную гимнастику, психомышечную регуляцию, спортивные игры, комплексы восстановительных упражнений локального действия.