

проводится только 1-3 зонах интенсивности (восстановительная, поддерживающая, развивающая) в их различных сочетаниях. При регламентации в разминке упражнений различной интенсивности рекомендуем придерживаться следующего процентного соотношения: 1-я зона (частота пульса - 114-132 уд/мин) – 30%; 2-я зона - (138-150 уд/мин) – 45% и 3-я зона (156-168 уд/мин) – 25% от общего времени, отводимого на разминку.

Интервалы отдыха между упражнениями являются таким же средством, как и двигательные действия. Интервалы отдыха могут быть: большими - когда снижается возбудимость органов и тканей (частота пульса до 70-80 уд/мин); средними - когда происходит восстановление (частота пульса - 90-100 уд/мин); малыми - когда частота пульса снижается до 110-120 уд/мин.

Учет вышеизложенных методических особенностей позволяет реализовать на практике тренирующий эффект разминки.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

В. Ф. Степуть, В. П. Артемьев, Г. В. Марковская
Брестский государственный университет

В предлагаемой работе в 1990-1997 г.г. сделана попытка определить состояние физической культуры и спорта в Брестском регионе.

С помощью методов: контактного анкетирования учащихся 5-11 классов школ Бреста и Брестской области; интервью спортсменов-ветеранов; анализа архивов по физической культуре областного спорткомитета, Управления образования Брестского облисполкома, отделов образования городов Березы, Пинска и Дрогичина Брестской области, детско-юношеских спортивных школ, частично - профсоюзов - изучены потребности и интересы в области физической культуры и спорта, определена роль и место их в жизни молодежи.

Особое место в исследовании занимало изучение ответов 14730 респондентов – учащихся средних общеобразовательных школ трех районов г. Бреста: Южного, Восточного и "старого города" - а также: пригорода г. Бреста, городов Березы, Пинска и Дрогичина, – в том числе 7160 мальчиков и 7570 девочек.

В результате обсуждения полученных результатов были сделаны обобщения, некоторые из них приводятся в настоящей публикации.

Выявлено, что руководство области, городов и районов, трудовых коллективов, директора учебных заведений уделяют особое внимание физкультурно-спортивной работе.

Изученные регионы располагают хорошей материально-технической базой, в принципе решена проблема физкультурных кадров (в основном - с высшим и средним специальным образованием).

По престижности среди разнообразных форм занятий учащихся в свободное время физическая культура занимает 1-3 места, 87% учащихся систематически занимаются физической культурой и спортом. Наиболее популярные виды спорта; баскетбол (16%), плавание (9%), акробатика и легкая атлетика (около 5%), дзю-до и каратэ (около 3%). Около 21% учащихся имеют спортивные разряды, в основном по одному (14%) или двум (6%) видам спорта.

Обеспеченность учащихся спортивным инвентарем и оборудованием: лыжи имеют 64% учащихся, санки - 68%, ракетки для игры в теннис и бадминтон - 50%, спортивные костюмы - 78%, небольшое число учащихся имеют футбольную (12%) и хоккейную (5%) форму.

Основная цель занятий физической культурой и спортом школьников: развитие физических качеств, всестороннее физическое развитие (мальчиков), отдых и получение удовлетворения от занятий (девочек), укрепление здоровья.

К сожалению, невелика информированность учащихся о спорте вообще, чуть больше - о спорте в Республике Беларусь; 10% детей спортивными новостями не интересуется.