

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-АГРАРНИКОВ**Н.П. Рещецкий, В.С. Щур, В.В. Ивчик**

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия, soclab@tut.by

Продуктивная и рациональная работа по физическому воспитанию юношей и девушек предполагает учет доминирующих мотивов и установок, которыми они руководствуются при выборе форм и видов поддержания в процессе занятий физической культурой и спортом своего психофизического состояния на должном уровне.

В этом ракурсе и следует рассматривать проведенный лабораторией социо-логических исследований УО «БГСХА» анкетный опрос, выясняющий отношение студентов к здоровому образу жизни в целом и к конкретным формам его поддержания (2008г., n=609). Как относятся опрошенные юноши и девушки к занятиям физической культурой и спортом? Характер их отношения в количественном выражении представлен в таблице 1.

Таблица 1 Отношение респондентов к занятиям физкультурой и спортом

Варианты ответов	в %
Физкультура	
1. Положительно	83,1
2. Безразлично	12,6
3. Отрицательно	2,6
4. Не ответили	1,6
Спорт для всех	
1. Положительно	68,0
2. Безразлично	27,4
3. Отрицательно	2,1

4. Не ответили	2,5
Спорт высших достижений	
1. Положительно	48,8
2. Безразлично	40,9
3. Отрицательно	6,6
4. Не ответили	3,8

В целом, как видно из ответов опрошенных студентов, у них превалирует позитивное отношение к занятиям физкультурой (83,1%) и спортом для всех (68,0%), но наблюдается более «осторожное» отношение к занятиям спортом высших достижений (48,8%).

Для поддержания физической формы на должном уровне и минимизации отрицательных последствий гиподинамии, для студентов, проводящих немало времени в аудиториях, лабораториях, кабинетах и библиотеках, одних двухразовых обязательных занятий физкультурой недостаточно, необходимы ежедневные посильные физические нагрузки. Как часто респонденты самостоятельно занимаются физическими упражнениями в утренние часы и в вечернее время? Ответы на этот вопрос представлены в таблице 2. Полученные результаты свидетельствуют о том, что они предпочитают скорее не заниматься, чем заниматься физическими упражнениями в очерченное время суток. Те же, кто занимается ежедневно или несколько раз в неделю, чаще делают это в вечернее время, нежели в утренние часы.

Таблица 2 Частота самостоятельных занятий физическими упражнениями (в %)

Варианты ответов	в %
Утренние часы	
Ежедневно	5,6
Несколько раз в неделю	10,7
Редко	24,1
Не занимаюсь	58,0
Вечерние часы	
Ежедневно	9,4
Несколько раз в неделю	28,8
Редко	23,9
Не занимаюсь	36,5

Причем наиболее распространенными видами применяемых физических упражнений являются: оздоровительный бег (29,2%), упражнения на тренажерах (22,5%), занятия с гантелями и гириями (17,9%), аэробика (13,6%), гигиеническая гимнастика (11,8%).

Занятия спортом и участие в различного уровня соревнованиях отнимают немало времени и даже сопровождаются пропусками занятий, что негативно сказывается на качестве учебы. Поэтому у студентов выяснялось «Влияют ли занятия спортом и участие в соревнованиях на качество Вашей учебы?». Анализ ответов показывает, что только 7,2% всех респондентов указали на вариант «мешают учебе», 11,5% – способствуют учебе, 60,1,0% – не влияют, 18,4% затруднились ответить, не ответили 2,8%.

Результаты анкетного опроса показали, что позитивное отношение к физкультуре и спорту, культивирование здорового образа жизни напрямую сопряжены с избавлением не только от различных физических и психических недугов, но и с отказом от вредных привычек. Так, от табакокурения отказались – 10,2%, от употребления спиртных напитков – 10,2%, от наркотиков – 2,5%, а избавились от пустого времяпровождения – 54,2% респондентов.

Занятия физической культурой и спортом и соблюдение здорового образа жизни опрошенные студенты проецируют и на будущее, а именно, связывают их культивирование с успехами в будущей работе и с карьерным ростом. Из основных форм культивирования ЗОЖ в УО «БГСХА» доминирует такая их них, как массовое привлечение к участию студентов в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.