

спортивных дисциплин.

Полученные данные убедительно говорят о необходимости дифференцированного подхода к развитию различных КС в зависимости от рассмотренных факторов.

О ВЗАИМОСВЯЗИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

МАКАРЕВИЧ С.В., ХРЕНОВ В.С.

/Белорусский государственный университет им. В.И.Ленина/

Нами сделана попытка изучить взаимосвязь социальной и двигательной активности студентов с помощью серии конкретно-социологических исследований, проведенных в Белгосуниверситете имени В.И. Ленина.

С помощью хронокарт выявилось, что затраты студентов на физическую культуру и спорт составляют 8,43 часа в неделю. Наиболее высоки они у второкурсников - 10 часов, что близко к оптимальной норме, и наименьшие - у студентов 4 курса - 6,4 часа.

Исследования по изучению затрат времени и успеваемости студентов-спортсменов и не занимающихся спортом показали, что спортсмены, затрачивая 6-8 часов в неделю на тренировку в избранном виде спорта, более активно используют и другие средства физического воспитания. Например, утреннюю гимнастику выполняют 43,7% мастеров спорта и перворазрядников, но лишь 31,3% студентов-"неспортсменов". Регулярно включают в свой режим дня пешие прогулки 51,2% спортсменов и 42,8% "неспортсменов". Занимаются дополнительно спортивными играми, лыжным и велосипедным спортом, упражнениями с тяжестями 46,2% первых и лишь 17,5% студентов, не посещающих спортивные секции.

В наших исследованиях прослеживается определенная связь двигательной активности с успеваемостью студентов. При изучении успеваемости в течение 2 лет самый высокий балл оказался у спортсменов II-III разрядов - 4,07, занимающихся 3 раза в неделю. У спортсменов старших разрядов - членов сборных команд университета (мастеров спорта и кандидатов), тренирующихся от 8 до 20 часов в неделю и часто выезжающих на учебно-тренировочные сборы и соревнования, успеваемость несколько ниже - 4,04 балла. И самая низкая успеваемость оказалась у студентов, не занимающихся спортом - 3,97.

Занятия спортом способствуют воспитанию организованности, чувства ответственности перед коллективом, приучают к более рациональному использованию учебного и свободного времени. У спортсменов оказался меньший лимит на так называемое "нераспределенное время". При изучении занятости студентов, проведенного с помощью анкетного опроса, выяснилось, что систематически готовятся к учебным занятиям 77,6% спортсменов и 76,9% "неспортсменов". Более активны оказались спортсмены и в выполнении общественной работы. Так ею занимались или занимались от случая к случаю 40% спортсменов и 53,3% "неспортсменов". У студентов-спортсменов зафиксирована также несколько большая активность в контакте с друзьями. Примерно одинаковое время студенты-спортсмены расходуют на чтение газет, художественной литературы, на посещение театров и концертов.

Таким образом, регулярные занятия физкультурой и спортом положительно влияют на укрепление здоровья студентов, успешно формируют социально значимые качества, способствуя этим воспитанию всесторонне и гармонически развитой личности студента.