

**Физкультурно-досуговая деятельность в системе
жизненных ценностей студентов лингвистического вуза**

Сегодня мы живем в XXI в., веке научно-технического прогресса во всех сферах жизни и чтобы найти свою нишу в этом быстро меняющемся мире, общество и, прежде всего молодое поколение, должно быть физически здоровыми людьми. В этом им должна и может помочь физическая культура с ее ценностями, с мотивированной потребностью в занятиях различными видами физических упражнений. Это, безусловно, будет способствовать благополучию людей, в целом их здоровью. Нужен более современный подход к осмыслению роли и значения физической культуры, ее ценностей. Она должна стать важным элементом образа и стиля жизни подрастающего поколения.

Одной из форм проявления этого важного элемента может и должна стать физкультурно-досуговая деятельность.

Цель исследования: получить социологическую информацию о месте физкультурно-досуговой деятельности в системе жизненных ценностей студентов.

В работе решались следующие задачи:

- изучить предпочтения видов физкультурно-досуговой деятельности студентов;
- определить место здоровья в системе ценностных ориентаций студентов;
- определить интерес к физкультурной двигательной деятельности, выявить мотивы, побуждающие к занятиям физкультурно-досуговой деятельностью студентов.

Для решения данных задач и с целью получения информации нами было проведено социологическое исследование с помощью анкет. Анкета содержала сорок вопросов. Сбор социологической информации был направлен на изучение реальной картины роли физкультурно-досуговой деятельности в системе жизненных ценностей студентов лингвистического вуза.

В исследовании принимали участие студенты института переводоведения и многоязычия в количестве 90 человек.

Результаты проведенного исследования показали следующее.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурно-досуговой деятельностью?» отрицательно ответили 25,8% респондентов (в эту группу студентов входят студенты, отнесенные к специальной медицинской группе и полностью освобожденные от занятий физической культурой), 74,2%

занимаются физкультурно-досуговой деятельностью, из них – 62,5% занимаются в ПГЛУ и 37,5% вне университета. Юноши чаще занимаются физкультурно-досуговой деятельностью, чем девушки. Также анализ показал, что по мере увеличения курса число студентов, занимающихся физкультурно-досуговой деятельностью, снижается. Возможно, это связано с увеличением учебной нагрузки, созданием семьи, устройством на работу для получения дополнительного дохода и т.д. Но одно можно с уверенностью сказать, что кафедра физической культуры и спорта совместно со спортивным клубом осуществляют достаточно эффективную работу в направлении физкультурно-досуговой деятельности.

На вопрос анкеты «Какими видами физкультурно-досуговой деятельности Вы занимаетесь?», наибольшее количество респондентов предпочли заниматься в спортивных секциях – 24,5%, на втором месте студенты отметили физкультурно-спортивные соревнования и мероприятия, проводимые в университете – 19,9%, 14,9% студентов отдали предпочтение занятиям в фитнес-клубах, 11,6% респондентов выбрали занятия утренней гимнастикой и 8,1% – другие занятия.

Девушки отдали предпочтение занятиям в фитнес-клубах (26,3%), а юноши – занятиям в спортивных секциях (41,1%). Однако число студентов, не занимающихся физкультурно-досуговой деятельностью, по-прежнему достаточно высоко и составляет 21%.

В настоящее время в связи с реформированием системы образования студентов в области физической культуры, поиском новых моделей организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре главное внимание уделяется формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к ней [1].

На вопрос «Мотивы, побуждающие к занятиям физкультурно-досуговой деятельностью», перечисленные показатели для студентов имеют разную степень значимости. Основным мотивом студенты считают стремление быть здоровым.

Считают занятия физкультурно-досуговой деятельностью и регулярно занимаются 13,5% студентов. 26,1% студентов считает важным мотивом снять усталость, желание повысить физическую подготовленность и работоспособность. Результаты анкетных данных показывают, что количество студентов, считающих свою физическую работоспособность хорошей, снижается от курса к курсу. Оценивают свою работоспособность студенты явно завышено: так как брать на себя и выполнять серьёзные физические нагрузки большинство студентов (27,4% старшекурсников, против 35,5% первокурсников) явно не способны. Однако (62,5%) респондентов занимаются физкультурно-досуговой де-

тельностью малое количество времени или не занимаются вообще. Всё это подтверждает непотребность к поддержанию и укреплению здоровья, а также отражает недостаточную мотивацию студентов, которые не удовлетворены своим физическим состоянием на оздоровление.

Подавляющее большинство студентов (57,7%) полагают, что занятия физкультурно-досуговой деятельностью полезны для здоровья. Считают мотивом к физкультурно-досуговой деятельности желание красиво выглядеть, оптимизировать вес, улучшить фигуру почти половина опрошенных респондентов (45,8%). Также очень важным мотивом к физкультурно-досуговой деятельности студенты считают – наличие азарта и борьбы (46,2%). Воспитать красивую манеру, культуру движений, интеллектуальное и духовное развитие – эти мотивы выражены слабо (3,8%).

Мотивы к физкультурно-досуговой деятельности меньше всего проявляются у студентов старших курсов. По-прежнему много респондентов считают, что основным мотивом для физкультурно-досуговой деятельности является зачёт по физической культуре, причем проанализировав результаты анкет, выявляется, что среди студентов четвёртого курса процент таковых составляет 16,5%, а среди первокурсников почти вдвое больше – 28,4%.

Большинство опрошенных студентов (58,4%) отметили, что причиной, мешающей заниматься физкультурно-досуговой деятельностью, является отсутствие времени для таких занятий. Также среди причин респонденты отметили недостаток материальных средств для оздоровительных занятий (14,5%), не испытывает интереса к занятиям каждый девятый студент (11,6%), сформировавшуюся ранее привычку не заниматься (11,2%) и др.

При субъективной оценке студентами собственного здоровья большая часть студентов (64,2%) дали достаточно высокую оценку уровню собственного здоровья и отметили его как хорошее, но мы считаем, что уровень самооценки здоровья явно завышен.

При анализе вопроса: «Что для Вас сегодня значимо в жизни?» оказалось, что при сопоставлении жизненных ценностей в единой выборке на первое и второе место выходит группа личностно-ориентированных ценностей (семья, работа). Причём, на ценность «семья» – приходится 83,1% отданных голосов. Другая ценность этой группы «работа» – имеет более низкий процент – 36,2%. Большинство респондентов третье место отдали «возможности реализовать себя в профессии» – 22,3%. Четвёртое и пятое место в рейтинге основных ценностей заняли позиции «зарабатывание денег» (24,3%) и «карьерный рост» (20,8%). И,

наконец, ценности «повышение уровня здоровья» респонденты отдали последнее, шестое место. Большинство опрошенных (27,4%) отодвинули эту категорию на последние позиции.

Проанализировав ответы студентов на вопрос «Какие виды оздоровительной деятельности наиболее приемлемы для Вас?», можно сделать вывод, что мощным фактором формирования физкультурно-досуговой деятельности является самостоятельная работа студентов по индивидуальному оздоровлению. Оно состоит из различных физических упражнений, которые мы выполняем в течение дня, правильного питания, соблюдения распорядка дня, отказа от вредных привычек и др. Все перечисленные позиции одинаково ценны для студентов.

Сегодняшнее современное общество предъявляет высокие требования к личности и, особенно к подрастающему поколению, будущему нашей страны.

Физкультурно-досуговая деятельность формирует нравственные качества молодого человека, которые позволяют ему быть целеустремленным, активным, уметь взаимодействовать и сотрудничать. Деятельность эта может быть только добровольной, заставить молодого человека заниматься физкультурно-досуговой деятельностью невозможно.

Выбор физкультурно-досуговой деятельности обусловлен многими моментами. Это и образ жизни, традиции, уровень образования, теми потребностями и убеждениями, которые сформированы у молодого человека.

Человек должен быть гармонически развитым и это невозможно без физической культуры. В современном обществе становится реальностью снижение нравственной культуры, здоровья человека. В связи с этим необходимо ориентировать молодых людей, студентов на формирование духовных потребностей, здоровых навыков. Привлекать их к физкультурно-досуговой деятельности, в целом к здоровому образу жизни. Ведь только крепкий, здоровый в нравственном, духовном, физическом и психическом здоровье может достичь высоких результатов в жизни.

Мы, как преподаватели, должны помочь молодым людям, студентам в формировании потребности в физкультурно-досуговой деятельности как одной из жизненных ценностей.

По результатам социологических исследований можно сделать следующие выводы.

1. Современная студенческая молодежь, в данном конкретном случае студенты института переводоведения и многоязычия, недостаточно уделяет внимания сохранению и укреплению своего здоровья посред-

ством занятий, осуществляющихся за счет физкультурно-досуговой деятельности, 74,2% студентов занимаются физкультурно-досуговой деятельностью, из них – 62,5% занимаются в ПГЛУ и 37,5% вне университета.

2. Среди видов физкультурно-досуговой деятельности лидируют занятия в спортивных секциях. Однако для привлечения студентов к занятиям стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Девушки отдали предпочтение занятиям в фитнес-клубах (26,3%), а юноши – занятиям в спортивных секциях (41,1%).

3. Физкультурно-досуговая деятельность имеет большое значение и способствует самостоятельному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Шиянова Г.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре // Воспитательный потенциал образовательного процесса и его реализация при подготовке специалистов в средних профессиональных учебных заведениях: сборник докладов и тезисов научно-практической конференции. Георгиевск, 2003. 53 с.