

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.И. Чикуров

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**АНАЛИЗ РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА ДЛЯ  
ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ канд.пед.наук, доцент С.Н.Чернякова

Выпускник \_\_\_\_\_ Т. П.Вэнго

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В.Соломатова

Красноярск 2021

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Анализ рекреационного потенциала физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярск для повышения мотивации студентов к двигательной деятельности» содержит 48 страниц текстового документа, 50 использованных источников, 7 таблиц, 5 рисунков и 1 приложение.

РЕКРЕАЦИЯ, РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, МОТИВАЦИЯ, АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.

Объект исследования – рекреационный потенциал физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярск.

Предмет исследования – привлекательность и степень использования физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярск для повышения двигательной деятельности студентов.

Цель исследования – изучить рекреационный потенциал физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярск, как средство повышения мотивации к двигательной деятельности.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, SWOT-анализ, метод сравнения, методы математической обработки данных.

В результате исследования выявлен малый интерес студентов Сибирского федерального университета к активному образу жизни. А также отсутствие мотивации к занятиям двигательной деятельностью и физической культурой из собственных желаний и предпочтений. В связи, с чем был проведен анализ физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярск, отмечены плюсы и минусы часто посещаемых территорий для улучшения и привлечения как можно большего количества молодежи к занятиям двигательной деятельностью.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Основные понятия исследовательской работы.....	7
1.1 Рекреация как вид двигательной деятельности.....	7
1.2 Двигательная деятельность студентов.....	15
1.3 Мотивация студентов СФУ к двигательной деятельности.....	20
2 Организация и методы исследования.....	26
2.1 Организация исследования.....	26
2.2 Методы исследования.....	29
3 Анализ рекреационного потенциала физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярска.....	32
Заключение.....	39
Список использованных источников.....	41
Приложение .....	46

## ВВЕДЕНИЕ

В эпоху цифровых коммуникаций, когда большинство людей занято сидячей работой, а экология за окном не в самом лучшем состоянии, необходимо поддерживать своё здоровье. Особенно важно обратить внимание на поддержание здоровья студентов, так как они являются будущим нашей страны.

Быстрый ритм жизни, неблагоприятное состояние окружающей среды в городе, дистанционное обучение вызывает у студентов утомление, слабость, напряжение, и требует большой сосредоточенности, внимательности, дополнительных затрат сил и энергии. Всё это в дальнейшем плохо сказывается на физическом и психическом здоровье студентов. Чтобы избежать серьезных последствий студенты должны грамотно и четко планировать учебное время и время отдыха.

В 1901 году известный русский физиолог Иван Михайлович Сеченов при помощи экспериментов доказал, что активный отдых со сменой деятельности обеспечивает высокую работоспособность и длительную работу без ощущения усталости [20]. Это говорит о том, что эффективнее отдыхать с использованием активных видов рекреации.

Для поддержания здоровья не обязательно нагружать себя длительными и интенсивными тренировками, для решения этой задачи подойдут более простые виды двигательной активности, такие как, бег в медленном темпе или ходьба, но необходимо выполнять их каждый день.

Актуальность изучения проблемы развития рекреационного потенциала г. Красноярска определяется несколькими обстоятельствами:

Во-первых, из-за сложившейся неблагоприятной ситуации в мире возникла проблема отдыха и развлечения россиян, в том числе и жителей г. Красноярска. Для своей же безопасности необходимо выбирать отдых исключительно в городе фактического проживания.

Во-вторых, Красноярский край и г. Красноярск в отдельности имеют большой рекреационный потенциал: богат и разнообразен по природным условиям, насыщен природными и историческими ресурсами. Поэтому анализ использования рекреационных ресурсов для привлечения студентов к активному образу жизни является очевидным обстоятельством.

В-третьих, наша исследовательская работа выявила малую заинтересованность студентов к занятиям двигательной активности, а рекреационная деятельность при большом многообразии её видов и содержательности может повысить мотивацию студентов к двигательной деятельности.

**Объект исследования** – рекреационный потенциал физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярска.

**Предмет исследования** – привлекательность и степень использования физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярска для повышения двигательной деятельности студентов.

**Цель исследования** – изучить рекреационный потенциал физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярска, как средство повышения мотивации к двигательной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть понятие терминов «рекреация», «рекреационный потенциал», «двигательная деятельность», «мотивация».
2. Изучить вовлеченность студентов в массовые занятия физической культурой и двигательной деятельностью.
3. Изучить рекреационный потенциал физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярска.
4. Выявить и проанализировать наиболее популярные места города Красноярска для активного отдыха студентов.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, анкетирование, SWOT-анализ, метод сравнения, методы математической обработки данных.

**Практическая значимость** исследования рекреационного потенциала физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярска заключается в практическом применении результатов исследования преподавателями физической культуры и спорта, работниками в сфере туризма, жителями города, заинтересованными в развитии активного отдыха, для разработки новых программ и проектов в спортивной, туристской и развлекательной деятельности.

# 1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

## 1.1 Рекреация как вид двигательной деятельности

В годы советской власти всеми способами пытались пропагандировать здоровый образ жизни: это и разработка большого количества законопроектов, и создание органов, отвечающих за физическую культуру и спорт, рисовали и развешивали плакаты с лозунгами: «Спорт – это здоровье и красота», «Если хочешь быть здоровым – закаляйся», «Молодежь – на стадионы» и т.д. [13; 16]. Каждый второй занимался физической культурой.

В наше время государство ставит перед собой задачу – поддержать и сохранить здоровье населения. Возвращаются и дорабатываются проекты из прошлого (например, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»), создаются и развиваются новые проекты, учитывая условия жизни и здоровье жителей России. Государство снова должно сформировать желание у людей самостоятельно заниматься физической культурой, тем самым повысить уровень двигательной активности.

Владимир Иосифович в своей книге даёт следующее определение: «Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, умений и навыков, выполняемых человеком в повседневной жизни» [21]. Рекомендуемые уровни двигательной активности различных возрастных категорий представлены в таблице 1. Данные сформированы Всемирной организацией здоровья [51].

Заниматься физической культурой, двигательной активностью, спортом люди могут исключительно в свободное от работы и учёбы время. Поэтому должное внимание необходимо уделить вопросу отдыха. Для восстановления сил, снятия напряжения и увеличения работоспособности самым эффективным видом отдыха считается активный отдых. В научной литературе словосочетание активный отдых сопоставим с понятием рекреация.

Таблица 1 – Рекомендуемые уровни двигательной активности

Возраст	Рекомендации
5 – 17 лет	Ежедневные занятия от умеренной до высокой интенсивности, не менее 60 минут.
18 – 64 лет	Не менее 150 минут в неделю занятия аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятия аэробикой высокой интенсивности.
65 лет и старше	Не менее 150 минут в неделю занятия аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятия аэробикой высокой интенсивности

Так как в РФ нет законодательной базы в сфере рекреации, точного и единого подхода к определению данного понятия тоже нет. Мы рассмотрим и сравним некоторые из них:

«Рекреация – восстановление, оздоровление и место, где осуществляются данные виды деятельности», - это самое первое определение понятия, введенное в Соединенных Штатах Америки в связи с установлением нормированного рабочего дня, летних отпусков и второго выходного дня [8].

В Большой медицинской энциклопедии 1984 года рекреацию толкуют, как деятельность человека в свободное от работы время с целью восстановления и укрепления физических, духовных сил и всестороннего развития личности в основном с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях, находящихся вне места постоянного жительства [9].

И. О. Щепеткова в своей работе подчеркивает медицинскую значимость понятия. Рекреация – действия, необходимые для смены видов деятельности, смены обстановки, восстановления сил человека до медицинской нормы [49].

Анализируя данные определения, мы выявили несколько признаков рекреации:

1. Направленность на восстановление сил. Во время активной деятельности организм восстанавливается намного быстрее, чем при пассивном отдыхе.



2. Отсутствие связи с рабочей деятельностью. Рекреация всегда представляет собой смену деятельности, что приводит к появлению свежих мыслей и идей, повышению работоспособности.
3. Наличие специализированных территорий. Д. В. Николаенко сравнивая рекреацию с отдыхом отметил, что рекреационная деятельность может осуществляться как на территории постоянного проживания человека, так и за её пределами [25].

Таким образом, отдавая предпочтение рекреационной двигательной активности во время отдыха, человек получает эмоциональную и физическую разрядку, наполняет организм энергией, настраивается на плодотворную работу [33].

Рекреационная деятельность может послужить хорошим толчком для формирования у студентов желания самостоятельно заниматься двигательной активностью, так как имеет большой набор видов и форм.

В зависимости от потребностей и интересов можно представить следующую классификацию рекреационной деятельности (рис. 1).

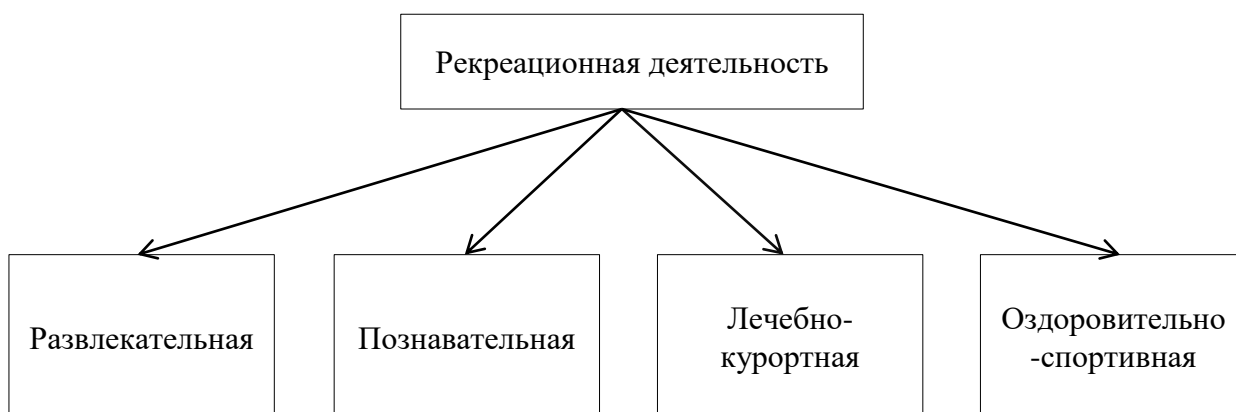


Рисунок 1 – Виды рекреационной деятельности

Развлекательная и познавательная рекреационные деятельности являются дополнительным звеном в других видах рекреации, она встречается и в лечебно-курортной и в оздоровительно-спортивной. Но стоит выделить их в отдельные группы, так как возникают потребности исключительно в

познавательных и развлекательных целях. Формы познавательной рекреации – обзор культурно-исторических памятников, раскопок древних цивилизаций, походы в музеи, ознакомление с этнографическими особенностями и др. Среди развлекательной рекреации самыми известными примерами являются бары и игровые дома, задача которых удовлетворить потребность в необходимости тратить свободное время без всякой пользы [32].

Лечебно-курортная рекреация, основанная на использовании таких природных ресурсов как: климат, лечебные грязи, минеральные воды делится на три основные группы – климатолечение, грязелечение и бальнеолечение, соответственно. Данный вид рекреационной деятельности направлен на предотвращение и лечение различных заболеваний.

Оздоровительно-спортивная рекреация наиболее популярная среди людей и самая разнообразная. Сюда относят все виды туризма (водный, пеший, горный, лыжный и т.д.), подводный дайвинг, альпинизм и другое. Одни из главных задач оздоровительно-спортивной рекреации: поддержание здоровья и увеличение уровня двигательной активности [11; 19].

Мы остановимся и подробнее разберём последний вид рекреации из нашего списка – оздоровительно-спортивная рекреация.

Все вышеперечисленные виды рекреации включают в себя оздоровление, восстановление физических и духовных сил человека, отличительная черта – это то, при помощи чего происходит восстановление.

Так, оздоровительно-спортивная рекреация приводит силы человека в исходное состояние и повышает работоспособность через двигательную активность, физические упражнения, различные виды спорта, подвижные игры и т.д. [14].

Плюсов у данного вида рекреации огромное множество. Главный из них, на наш взгляд, это простота и легкость в использовании. Это значит, что человек самостоятельно может подобрать для себя интересующую форму занятия, исходя из собственных физических потребностей, возраста,

эмоционального настроения. Так же стоит отметить, что оздоровительно-спортивная рекреация не требует больших денежных затрат [7].

Рекреационная деятельность тесно связана с использованием рекреационных ресурсов с целью восстановления сил человека.

Единого определения, которое полностью бы описывало сущность рекреационных ресурсов, как и определения рекреации, на сегодняшний день не существует.

Так, З. Г. Мирзеханова в своей книге пишет: «Рекреационные ресурсы – это природные, культурные и техногенные объекты, процессы и явления, которые могут быть использованы для удовлетворения рекреационных потребностей населения» [22].

Т. В. Николаенко считает, что природные и социо-культурные объекты обладают некими свойствами, которые могут быть использованы при организации рекреационной деятельности [26].

Н. С. Мироненко и И. Т. Твердохлебов отмечают следующие свойства компонентов географической среды и объектов антропогенной деятельности: уникальность, историческая и художественная ценность, эстетическая привлекательность и целебно-оздоровительная значимость, которые могут быть использованы для организации различных видов и форм рекреационных занятий [28].

Ещё одно из самых точных определений рекреационных ресурсов даёт В. А. Квартальнов: «Рекреационные ресурсы – часть туристских ресурсов, представляющая собой природные и антропогенные геосистемы, тела и явления природы, которые обладают комфортными свойствами и потребительской стоимостью для рекреационной деятельности и могут быть использованы для организации отдыха и оздоровления определенного контингента людей в фиксированное время с помощью существующей технологии и имеющихся материальных возможностей» [15].

Объединив вышенаписанные определения понятия в одно целое, можно сказать, что рекреационные ресурсы – это природные и антропогенные объекты

и явления, которые можно использовать для организации разных видов туризма и рекреационной деятельности [36].

Таким образом, все рекреационные ресурсы можно поделить на 2 большие группы, которые в свою очередь делятся ещё на несколько подгрупп:

- Естественные, или природные рекреационные ресурсы;
- Приобретённые, или антропогенные ресурсы [6].

К естественным рекреационным ресурсам относят природно-географические параметры, которые характеризуют регион как местность, годную для рекреации: климат, многообразие форм флоры и фауны, наличие минеральных источников и грязей, пейзажные характеристики. Также стоит отметить географическое положение региона, т.е. транспортная доступность и развитость транспортной сети, освоенность территории и т.п.

Антропогенные ресурсы напрямую связаны с влиянием и деятельностью человека на природу – это наличие тематических парков, спортивных объектов, историко-археологических памятников на определенной территории, проведение различных культурных и спортивных событий и мероприятий и др. [2].

Наличие всех этих ресурсов на конкретной территории говорит о рекреационном потенциале региона и может рассказать о возможностях района.

В толковом словаре С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой потенциал трактуют как степень мощности в любом отношении, совокупность каких-либо средств, возможностей [43]. Также и в «Русском толковом словаре» понятие потенциал определяют как совокупность средств и возможностей в любой сфере [17].

Стоит отметить, что потенциал – это не только количество ресурсов и средств, но и заложенная в них возможность развития системы в определенной сфере, в нашем случае, в рекреации [24].

В научной литературе часто встречается понятие туристско-рекреационный потенциал (ТРП). Это связано с тем, что туризм и рекреация имеют много общего: эта деятельность направлена на восстановление

физических, эмоциональных и духовных сил, а также на удовлетворение потребности в отдыхе; для эффективного осуществления необходимо наличие природных, экологических и экономических ресурсов; всегда смена постоянной деятельности отдыхающего и временное изменение места пребывания [31].

Но мы в своём исследовании попытались отойти от общего понятия потенциала, и нашли определение, которое характеризует именно рекреационный потенциал.

В одной из своих работ, К. А. Малышенко и В. А. Малышенко определяют рекреационный потенциал, как единую систему спортивно-туристских, лечебно-оздоровительных, природных и социально-культурных подсистем, характеризующихся функциональной взаимосвязанностью и территориальной ценностью [18].

Чем больше рекреационных ресурсов на территории, тем выше рекреационный потенциал и тем больше возможностей представляет данная территория для развития рекреации и внедрения её в повседневную жизнь человека [23].

Не существует единого метода для оценки рекреационного потенциала. Это связано с тем, что определенные группы исследуют разными методами. Все методы делятся на три большие группы: количественные, качественные и комплексные методы. Характеристика основных методов оценки ресурсов и к оценке, какого рода ресурсов они относятся, представлены в таблице 2 [1].

Оценка как туристско-рекреационного, так и отдельно рекреационно потенциала является важнейшим фактором при проектировании, развитии инфраструктуры, размещении и необходима для эффективного и устойчивого развития рекреации и туризма [48].

После оценки рекреационного потенциала, выявления наиболее благополучных территорий и осведомленности о доступных ресурсах можно смело говорить о возможностях территории.

Таблица 2 – Классификация методов оценки рекреационных ресурсов

Название метода	Характеристика	Сфера применения
Качественные методы		
Медико-биологическая оценка	Исследование комфортности климата территории и воздействие природных факторов на организм человека. Используют систему условных температур и метод комплексной климатологии.	Природные рекреационные ресурсы
Эстетическая оценка	Определяют степень экзотичности и уникальности ресурсов, степень эмоционального воздействия на человека.	Природные и историко-культурные ресурсы
Технологическая оценка	Рассматривают вопросы техники и технологии использования природных ресурсов для рекреационной и туристской деятельности. Определяют возможности инженерно-строительного освоения территории	Природные ресурсы
Экономическая оценка	Определяется эффективность различных мероприятий, направленных на более полное и рациональное использование ресурсов. Используют балльные методы, прямая стоимость использования ресурсов и др.	Все виды ресурсов
Количественные методы		
Картографический метод	Оценка при помощи общегеографических и тематических туристских карт	Предварительная оценка
Математический метод	Составление реестров природных и историко-культурных объектов	Все виды ресурсов
Комплексные методы		
Кадастр туристских ресурсов	Свод сведений о туристском регионе, включает количественную и качественную характеристику объектов, данные о динамике и степени изученности с приложением картографических и статистических материалов	Все виды ресурсов

Рекреационные возможности – это средства, которыми обладает определенная территория и которые могут быть использованы для осуществления отдыха населения.

При большом количестве природных и антропогенных ресурсов, различных видах двигательной активности, множестве условий, рекреационная

деятельность может стать хорошим стимулом для ведения спортивного образа жизни у студентов и повышения мотивации к двигательной деятельности.

## **1.2 Двигательная деятельность студентов**

Под двигательной активностью, как мы уже выяснили ранее, понимают суммарное количество двигательных действий, умений и навыков, выполняемых человеком в повседневной жизни. Чем больше люди двигаются, тем меньше они подвержены неинфекционным заболеваниям, таким как инсульт, болезни сердца, сахарный диабет. Так же двигательная активность способствует психическому развитию и снижению избыточного веса. Физически-активные люди меньше подвержены стрессам, быстрее приспосабливаются к изменениям в жизни, лучше запоминают информацию и легче переносят заболевания [27]

Для поддержания здоровья не обязательно нагружать себя длительными и интенсивными тренировками, для решения этой задачи подойдут более простые виды двигательной активности: утренняя зарядка, бег в медленном темпе или ходьба, но при одном условии – заниматься данными видами необходимо ежедневно.

В студенческом возрасте на человека ложатся большие умственные и психические нагрузки, которые плохо влияют на здоровье студента. Поэтому, студенческой молодежи особое внимание необходимо уделять занятиям физической культурой, спортом, а также повышать уровень двигательной активности [29].

Существуют различные уровни двигательной активности: минимальный, оптимальный, максимальный [5].

Минимальные границы состоят из суммы движений, которая необходима человеку для сохранения нормального уровня функционирования организма. Низкая двигательная активность приводит к гипокинезии и гиподинамии, которые способствуют возникновению хронических заболеваний и негативно

сказываются на функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Из-за компьютеризации и механизации учебных и производственных процессов наблюдается уменьшение двигательной активности студентов. Поэтому необходимо воспитать у студентов желание самостоятельно заниматься физической культурой, научить правильно распределять время отдыха и работы.

По данным Всемирной организации здоровья, для поддержания здоровья на уровне медицинской нормы, студентам рекомендуется заниматься не менее 150 минут в неделю аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут аэробикой высокой интенсивности.

Машкин Аркадий Львович в своей статье описывает несколько основных методов, которые на его взгляд могут усилить стремление студентов к процессу обучения, мы же немного подкорректировали данные методы и связали их с нашей сферой, сферой физической культуры и рекреации [20; 50].

1. Работа в группах. Когда студент причисляет себя к какой-то конкретной общности людей, когда есть общие интересы ему намного проще двигаться и мотивировать себя. В этот момент начинают проявляться такие процессы как, сравнение себя с другими, стремление стать лучше. С этой задачей хорошо справляются секции по различным видам спорта. Группа положительно влияет на активную деятельность студента.
2. Организация товарищеских соревнований. Этот метод полезен тем, что уровень любой двигательной активности всегда будет выше, если в конечном итоге можно будет сравнить свои результаты. Устраивая время от времени «дворовые» соревнования студенты получают не только физическую нагрузку, но и эмоциональную и психическую разгрузку.
3. Оценка результата. При занятии любым делом необходимо следить за своими результатами. Особенно если дело касается физических способностей. Студенту будет намного проще заставить себя заняться активной деятельностью, если будет прослеживаться какая-то динамика его действий. Нужно научить студентов правильно следить и оценивать



свои результаты.

4. Ставить цели. На первый взгляд может показаться слишком легким методом, но это совсем не так. Когда человек ставит перед собой какую-либо цель, он начинает осознавать, что двигается не просто так, а ради достижения этой цели. Цель – это один из самых эффективных мотивов. Пусть для начала целью будет пройти 10000 шагов в день, в течение двух месяцев, но студент будет стремиться это выполнить, так как сам поставил такую установку для себя.

Необходимо постепенно воспитывать потребность в активном отдыхе, так как невозможно сразу сформировать у человека и желание заниматься физической культурой, спортом, и делать зарядку по утрам.

Для того чтобы понять насколько сильно у человека сформирован активный образ жизни надо обратить внимание на три элемента: во-первых, уровень интереса к занятиям, насколько человека привлекает данный вид двигательной активности; во-вторых, сформировалась ли потребность в совершенствовании физической формы и в-третьих, сформировалась ли потребность в ведении собственно здорового образа жизни. Также необходимо обратить внимание на то, чтобы человек занимался двигательной активностью из собственных побуждений и желаний. При соблюдении этих трёх компонентов можно говорить о том, что у студента высокое стремление к занятиям двигательной активностью, а также физической культурой [42].

В нашем исследовании у студентов некоторых институтов сибирского федерального университета выявилось малое желание к занятиям двигательной деятельностью.

Изначально мы предложили студентам дать субъективную оценку своего здоровья по шкале с ответами: отличное; хорошее (пока не жалею); удовлетворительное; плохое (хронически больной); очень плохое. Результаты представлены на рисунке 2.

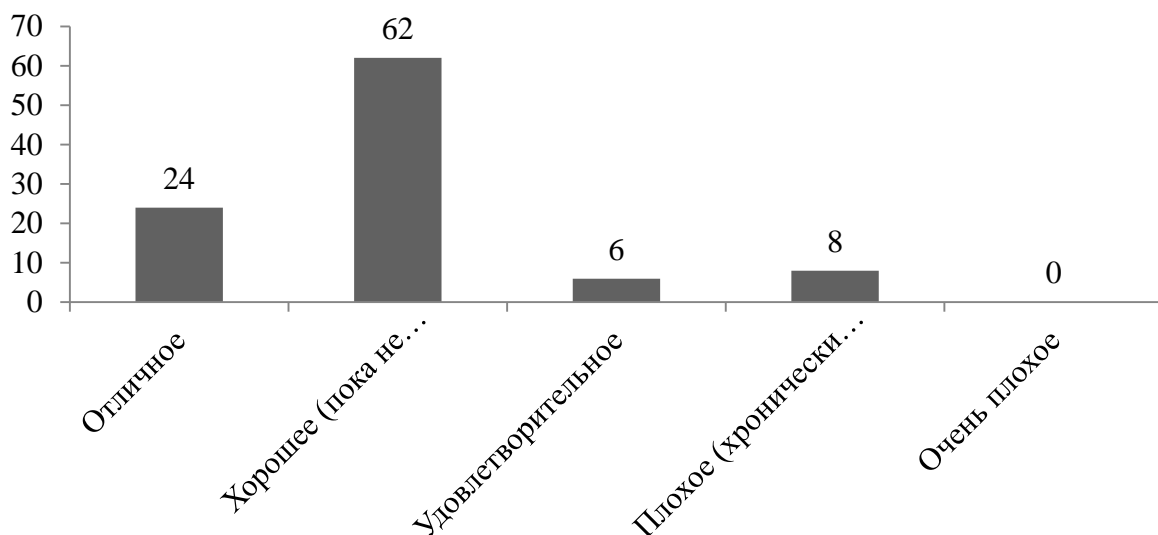


Рисунок 2 – Состояние здоровья студентов СФУ

Анализ данных показал, что 14% из 100% не относят себя к категории людей с «хорошим» и выше состоянием здоровья. Также мы выявили, что всего 5% опрошенных среди мужчин оценивают своё здоровье «удовлетворительно/плохо», тогда как процент среди девушек выше и составляет 9%, что говорит о проблемах со здоровьем среди студентов Сибирского федерального университета, особенно среди женского пола.

Для определения уровня и иерархии потребностей и активности студентов Сибирского федерального университета в физкультурно-спортивной деятельности нами было задано два вопроса: «Как часто Вы занимаетесь следующими видами физкультурно-спортивной активности?» и «Как часто Вы бы хотели заниматься следующими видами активности?». Результаты размещены в таблице 3.

На первом месте в иерархии активности студентов оказались занятия пешими прогулками ( $I = 1,03$ ), следующую ступень занимают секции по видам спорта ( $I = 3,08$ ), на третьей ступени – сезонные занятия видами активности ( $I = 3,49$ ), четвертая – утренняя гимнастика ( $I = 3,65$ ) и в самом низу расположились такие виды двигательной активности, как бассейн, массаж и сауна ( $I = 4,12$ ).

В определении уровней и иерархии потребности результаты оказались следующими. Большая потребность у студентов в занятиях сезонными видами активности (И=2,44), затем секции по видам спорта (И=2,19), сауна, бассейн и массаж занимают третью строчку (И=1,99), утренняя гимнастика на четвертом месте (И=1,55) и меньше всего у студентов возникает потребность в пеших прогулках, индекс составляет 0,66.

Таблица 3 – Виды физкультурно-спортивной активности

ВИДЫ АКТИВНОСТИ	ЗАНИМАЮСЬ,%						ХОТЕЛ ЗАНИМАТЬСЯ,%						БЫ
	ежедневно	4-6 раз в неделю	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	от случая к случаю	нет	ежедневно	4-6 раз в неделю	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	от случая к случаю	нет	
Утренняя гимнастика	7	5	9	10	33	36	50	13	8	5	9	15	
Секции по видам спорта	3	11	37	5	12	32	10	17	47	8	6	12	
Пешие прогулки	58	10	14	9	7	2	70	9	13	3	3	2	
Сауна / бассейн / массаж	0	0	10	5	48	37	17	18	31	22	7	5	
Сезонные занятия видами активности	3	6	12	9	58	12	15	10	26	21	21	7	

Женщины Сибирского Федерального университета хотели бы больше заниматься утренней гимнастикой (35%) и пешими прогулками (48%). Мужчины – пешими прогулками (22%) и посещать сауны / бассейн / массаж (16%).

Студенты Сибирского Федерального университета стараются как можно чаще заниматься физической культурой, больше всего это заметно среди девушек. Все мужчины, принимающие участие в опросе целенаправленно и самостоятельно занимаются двигательной активностью как минимум 1 раз в неделю.

Студенты массово занимаются пешими прогулками, так как это самый доступный вид активной деятельности. У студентов возникает проблема с посещением саун/бассейнов, а также походов на курсы массажа.

Имеется дефицит в занятиях сезонными видами двигательной активности и секционными занятиями. Связано это с не заинтересованностью и не информированностью студентов. В Красноярске, в частности в Сибирском федеральном университете, имеется лыжная база, которой можно воспользоваться в зимний период времени. А летом можно брать велосипеды на прокат на острове Татышев и эко-парке Гремячая Грива. Также в университете есть 12 видов спорта на выбор для занятий по дисциплине «Физическая культура». Возможностей много, а заинтересованности мало.

Многие исследования доказывают, что занятия физической культурой для студентов не являются чем-то важным в жизни, у них не сформирован спортивный образ жизни, что влечет за собой серьезные проблемы со здоровьем в дальнейшем. Для многих студентов спорт и физическая культура не что иное, как просто учебная дисциплина в университете.

Целенаправленное использование двигательной активности в виде рекреационной деятельности, физической культуры и различных видов спорта должно лечь в основу организации отдыха студентов, а двигательная активность стать неременной составляющей здорового образа жизни и основным средством поддержания здоровья.

### **1.3 Мотивация студентов СФУ к двигательной деятельности**

В поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регулятивная. Психические процессы и условия обеспечивают регуляцию поведения. Стимуляция, или побуждение, обеспечивающая активизацию и направленность поведения связана с мотивами и мотивацией.

Мотив – это мотивация к деятельности, связанная с удовлетворением потребностей субъекта. Мотив это причина, лежащая в основе выбора действий

и поступков, совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта.

Термин мотивация является более широким понятием, нежели термин мотив. Термином мотивация в современной психологии пользуются в двойном смысле:

1. Система факторов, которая определяет поведение, представленная потребностями, мотивами, целями, намерениями, стремлениями и др.;
2. Характеристика процесса, стимулирующего и поддерживающего поведенческую активность человека на определенном уровне.

В научной литературе, мотивация представлена совокупностью психологических причин, которые объясняют поведение человека, а также его начало, активность и направленность.

Определения мотива в научной литературе представлены:

1. Мотив (от лат. – приведение в движение, толчок) – импульсы к деятельности, которая связана с удовлетворением потребностей субъекта [3].
2. Мотив – предметно-направленная активность определенной силы [12].
3. Мотив – предмет (материальный или идеальный), побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности, ради которого она осуществляется [4].
4. Мотив – осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности.

Вопрос о мотивации к работе возникает всякий раз, когда необходимо объяснить причины поступков человека. Любая форма поведения может быть объяснена внутренними и внешними причинами. В первом случае психологические свойства субъекта поведения выступают в качестве начальной и конечной точек объяснения, а во втором – внешних условий и обстоятельств его деятельности [39; 46].

Внутренние (диспозиционные) и внешние (ситуационные) мотивации взаимосвязаны. Диспозиции могут быть обновлены под влиянием определенной ситуации, а активизация определенных диспозиций (мотивов,

потребностей) приводит к изменению восприятия ситуации субъектом. Его внимание в таком случае становится избирательным, и субъект предвзято воспринимает и оценивает ситуацию, исходя из актуальных интересов и потребностей. Любое действие человека рассматривается как вдвойне определенное: диспозициональное и ситуативное.

Под сиюминутным поведением человека можно рассматривать результат непрерывного взаимодействия различных его диспозиций с ситуацией. Человеческую мотивацию можно рассматривать с точки зрения циклического процесса непрерывного взаимного воздействия, а также преобразования, при котором субъект действия, а также сложившаяся ситуация влияют друг на друга взаимно. Результатом данного процесса является фактически наблюдаемое поведение. С этой стороны, мотивация представлена процессом непрерывного принятия решений на основании взвешивания различных поведенческих альтернатив.

При этом мотив – это то, что принадлежит субъекту поведения, является его устойчивой личной собственностью, изнутри побуждающей совершать определенные действия. Мотивы могут быть сознательными или бессознательными. Основная роль в формировании направленности личности принадлежит осознаным мотивам. Мотивы формируются из потребностей человека.

Мотивирующим фактором является цель. Цель предполагаемого результата, достижение которого в настоящее время направлена на действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность. Психологически целью является мотивационно-стимулирующее содержание сознания, которое воспринимается человеком как непосредственный и ожидаемый результат его деятельности.

Цель – главный объект внимания, с ней связан мыслительный процесс, разворачивающийся в данный момент во времени и чаще всего всевозможные эмоциональные переживания.

С точки зрения своего развития мотивационная сфера человека оценивается по следующим параметрам: широта, гибкость, иерархичность. Широта мотивационной сферы – это качественное разнообразие мотивационных факторов: диспозиций (мотивов), потребностей и целей. Чем больше у человека различных мотивов, потребностей и целей, тем более развитой является его мотивационная сфера [38].

Гибкость мотивационной сферы выражается в том, что для удовлетворения мотивационных импульсов общего характера (высокого уровня) могут использоваться более разнообразные мотивационные мотиваторы низкого уровня.

Иерархия мотивов говорит о том, что одни мотивы и цели сильнее других и возникают чаще; другие слабее и реже. Чем больше различий в силе и частоте актуализации мотивационных образований определенного уровня, тем выше иерархизация мотивационной сферы.

В ходе выполнения нашей работы мы выявили отсутствие у некоторых студентов Сибирского федерального университета внутренних мотивов для занятий двигательной деятельностью. Мы попросили студентов ответить на вопрос: «Что побуждает Вас посещать академические занятия?». Ответы студентов представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Мотивы занятий

Мотивы занятий	Варианты ответа, %		
	исключено	пожалуй, так	совершенно верно
Желание добиться высоких спортивных результатов	55	30	15
Желание получить эмоциональную разрядку	29	40	31
Желание снять усталость и повысить работоспособность	39	31	30
Желание укрепить здоровье	19	27	54
Необходимость аттестации	18	20	62
Общение с товарищами	30	40	30
Стремление совершенствовать свое телосложение	25	28	47
Это модно	75	15	10

Рассчитав индексы, используя методику индексной оценки В. И. Тропникова и В. А. Ядова, мы составили иерархию мотивов посещения студентами занятий по дисциплине «Физическая культура».

Тремя самыми главными причинами посещения студентами занятий по физической культуре, по их мнению, считается:

1. Необходимость аттестации, индекс = 1,44.
2. Желание укрепить своё здоровье, индекс = 1,35.
3. Стремление совершенствовать своё тело, индекс = 1, 22.

Ниже расположились такие мотивы как: желание получить эмоциональную разрядку ( $I=1,02$ ), возможность общения с товарищами ( $I=1$ ), желание студентов снять усталость и повысить работоспособность ( $I=0,91$ ), желание добиться высоких результатов ( $I=0,6$ ) и совсем немногих побуждает к занятиям тот факт, что это модно ( $I=0,35$ ).

С целью изучения вовлечения студентов в массовые занятия физической культурой и спортом и определения круга спортивных интересов был задан следующий вопрос: «Каким из предложенных видов спорта Вы занимаетесь и хотели бы отдать предпочтение, если бы имели возможность выбора досуговых спортивных занятий?». Результаты опроса представлены в таблице 5.

Анализ данных показал, что 10% опрошенных не занимаются никаким видом спорта, но хотели бы начать; 43% хотели бы сменить свой вид спорта; 27% занимаются, но желают добавить ещё несколько видов; 16% опрошенных всё устраивает; остальные не занимаются и не хотели бы.

Что касается видов спорта, студенты Сибирского Федерального университета отдают предпочтение тренажерным залам (38%), на втором месте плавание и аэробика (18%), на третьем месте командные игры, такие как баскетбол и волейбол, а также спортивное ориентирование (9%).



Таблица 5 – Занятия двигательной деятельностью

Вид спорта	Занимаются, чел	Хотели бы заниматься, чел
Тренажерный зал	38	36
Плавание	18	38
Аэробика/фитнес	18	20
Баскетбол	9	10
Волейбол	9	23
Спортивное ориентирование	9	2
Легкая атлетика	8	10
Настольный теннис	7	6
Бокс	2	12
Футбол	2	7
Скалолазание, альпинизм	1	16
Туризм	1	10

Но если посмотреть на столбец «хотели бы заниматься», то результаты распределились чуть иначе. Больше всего опрошенных хотели бы заниматься плаванием (38%), затем посещение тренажерных залов (36%) и занятия волейболом (23%). Из этого следует, что желания студентов не совпадают с действительностью.

Тот факт, что большинство студентов посещают занятия физической культурой из-за необходимости аттестации, а не из собственных соображений и желаний говорит о не сложившемся спортивном стиле жизни у студентов и малой мотивации. В первую очередь это зависит от отсутствия индивидуального подхода к занимающимся, многие студенты приходят на ту или иную секцию уже с какими-либо навыками, но имеются и такие, которые никогда этим не занимались, занятия строятся в основном под студента со средней физической подготовкой, которых не так много. Во-вторых, причиной может послужить наличие сложных нормативов для получения аттестации, что давит на человека и мешает наслаждаться занятиями физической культурой. Ещё одна причина, по которой студенты ходят на занятия ради аттестации – тренировки вне урока, университета. Эта причина не так плоха, но заниматься активной деятельностью в дневное время тоже полезно.

## 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

В наше исследование входит две основные задачи: во-первых, определить мотивированность студентов к двигательной деятельности; во-вторых, выявить и проанализировать наиболее популярные среди студентов физкультурно-оздоровительные объекты, сопоставить плюсы и минусы данных мест.

Исследование проводилось на базе Сибирского федерального университета города Красноярск в период с ноября 2019 г. по апрель 2021 года.

В исследовании принимали участие студенты всех курсов Сибирского федерального университета, вне зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. В общей сложности студентов насчитывалось 205 человек, 106 девушек и 99 юношей. Процентное соотношение по институтам представлено на рисунке 3.

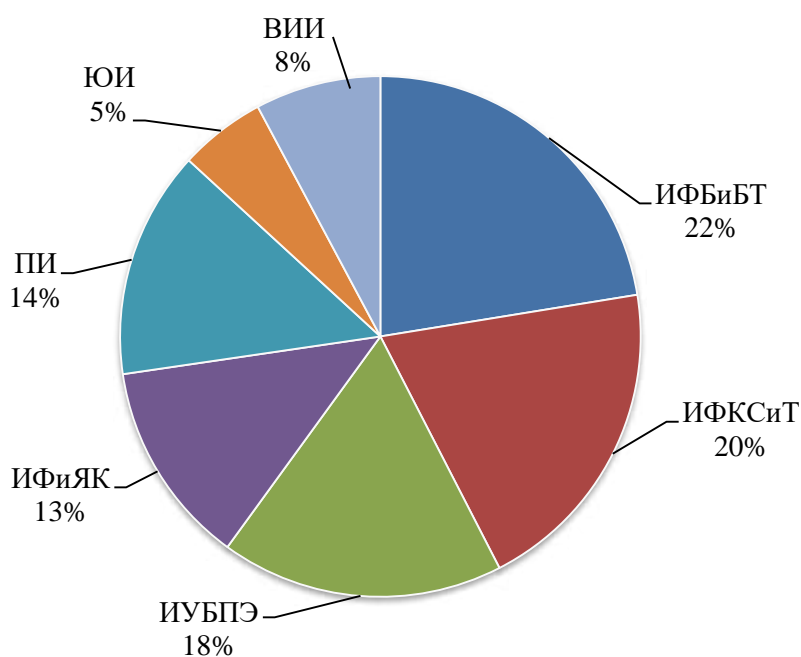


Рисунок 3 – Процентное соотношение опрашиваемых студентов по институтам

Исследование включало в себя два раздела, каждый из которых подразделяется на этапы.

Первый раздел был направлен на определение круга спортивных интересов, уровня и иерархии потребностей и активности студентов, а также на иерархию мотивов посещения студентами занятий по физической культуре. Проходил с ноября 2019 года по март 2020 года.

Данный раздел состоял из сбора информации по темам спортивный образ жизни, мотивы и мотивация, а также мы рассматривали понятие молодежь как социальную группу. Затем провели анкетирование, анкета содержала 3 вопроса открытого, 2 полузакрытого и 4 закрытого типа.

Для выявления контингента опрашиваемых было задано три стандартных вопроса: пол, возраст, место учёбы.

Следующие вопросы касались субъективной оценки здоровья и двигательной активности.

Для определения круга интересов, мы предложили респондентам ответить на вопрос «Каким из предложенных видов спорта Вы занимаетесь / хотели бы заниматься?».

Вопрос под номером 5 направлен на определение уровня и иерархии потребностей и активности студентов в физкультурно-спортивной деятельности.

Последний вопрос помог выявить уровень и последовательность мотивов посещения студентами академических занятий по дисциплине «Физическая культура».

Варианты ответов на вопросы анкеты можно посмотреть в Приложении А.

Воспользовавшись методикой индексной оценки В. И. Тропникова и В. А. Ядова, мы определили уровни и иерархию потребностей и активности студентов [47]. Индекс потребности и активности находился по формуле:

$$И = \frac{(0 \times a) + (1 \times б) + (2 \times в) + (3 \times г) + (4 \times д) + (5 \times е)}{n}$$

где И – индекс;

n – количество испытуемых всего;

буквы – число выбравших один из шести ответов.

Коридоры значения индексов были выделены по методу Руппа, можно посмотреть в таблице 6.

Таблица 6 – Шкала оценки соответствия уровню индексов

Уровни	Индексы
Высокий	4,6 – 5
Выше среднего	3,5 – 4,5
Средний	1,7 – 3,4
Ниже среднего	0,6 – 1,6
Низкий	0 – 0,5

Целью второго раздела исследовательской работы являлось выявление и анализ наиболее популярных среди студентов Сибирского федерального университета физкультурно-оздоровительных объектов для двигательной деятельности и активного отдыха. Данный раздел состоит из трёх основных этапов.

1 этап (начальный) проходил с сентября по октябрь 2020 года. На данном этапе работы мы определились с темой исследования, описали актуальность и проблему. Затем выделили цель и задачи, объект, предмет и подобрали подходящие методы исследования. И самая главная задача на данном этапе – это выбрать и проанализировать научно-методическую литературу по теме.

Следующий этап (экспериментальный) включал в себя несколько задач:

1. Рассылка анкеты студентам Сибирского федерального университета. Для быстроты и безопасности была выбрана электронная форма проведения анкетирования. Рассылка анкеты происходила в различные группы и чаты в социальных сетях, в основном задействовали сайт ВКонтакте.

2. Сбор и визуальный анализ результатов анкетирования. Проверка полноценных ответов, группировка ответов по признакам.
3. Составление сравнительной характеристики рекреационных возможностей.

Экспериментальный этап проводился в октябре - ноябре 2020 года, а также в январе 2021 года.

На заключительном этапе были систематизированы, описаны и обобщены результаты исследования, проведен SWOT-анализ территорий, сделаны выводы и оформлена по СТО 4.2–07–2014 выпускная работа. Последний этап проходил в апреле 2021 года.

Для полноценного представления о рекреационном потенциале города Красноярска в практической части исследования мы изучили и проанализировали различные физкультурно-оздоровительные объекты города, связанные с рекреационной деятельностью.

## **2.2 Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ литературных источников
- Анкетирование
- Методы математической обработки данных
- SWOT-анализ
- Метод сравнения

*Анализ литературных источников* был проведён в ходе всего исследования. Больше всего внимания было уделено вопросам рекреации и рекреационным возможностям. Рассмотрена литература по мотивационной структуре человека, проанализированы и выявлены способы определения уровня мотивации студентов.

Были затронуты материалы из научно-литературных работ по теории и методике физической культуры, психологии, педагогике, экономике.

Основными источниками для написания данного исследования были работы в сфере рекреации, досуга и отдыха.

*Анкетирование* – один из самых простых методов сбора информации [14]. В связи со сложившейся ситуацией было проведено в электронном формате. Использовалось для выявления и дальнейшего изучения, часто посещаемых мест студентами с целью отдыха. Анкетирование было анонимным и состояло из четырёх вопросов:

1. Для того чтобы убедиться в принадлежности студентов к Сибирскому федеральному университету, мы попросили написать их из какого они института.
2. Для полной картины исследования необходимо было указать свой пол.

Следующие два вопроса непосредственно касаются темы нашего исследования:

3. Какое из представленных ниже мест Вы чаще всего выбираете в качестве активного отдыха? Варианты ответов: Эко-парк Гремячая грива, Остров Татышев, Остров Отдыха, Национальный парк «Красноярские Столбы», свой вариант.
4. Почему Вы отдыхаете именно там? Данный вопрос помог нам выявить плюсы, каждой из перечисленной территории.

*Методы математической обработки данных* использовались для обработки полученной информации после анкетирования, для распределения данных, а также при расчётах индексов потребности и активности.

*SWOT-анализ* служит для выявления преимуществ, возможностей и представляет полное представление об организации. При помощи SWOT-анализа мы определили слабые и сильные стороны территорий, их возможности и потенциальные угрозы. SWOT – это аббревиатура, которая обозначает анализируемые факторы, имеющие влияние на развитие исследуемого объекта.

Расшифровывается следующим образом:

strengths – сильные (стороны),  
weaknesses – слабые (стороны),

opportunities – возможности,

threats – угрозы [10;44].

Представляется в виде таблицы для лучшей наглядности (табл. 7).

Таблица 7 – Шаблон SWOT-анализа

<u>S</u> <u>Сильные стороны</u> –	<u>W</u> <u>Слабые стороны</u> –
<u>O</u> <u>Возможности</u> –	<u>T</u> <u>Угрозы</u> –

Для анализа и качественной оценки территорий мы использовали *метод сравнения*. Во время сопоставления нескольких наиболее актуальных мест отдыха (по мнению опрошенных) были выделены характеристики которые, помогли выделить общее и различия между ними. Эти данные необходимы для дальнейшего исследования, могут быть использованы в реализации новых проектов, при благоустройстве территорий.

### **3 АНАЛИЗ РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА**

Красноярский край удивительная по своей природе и наличию рекреационных ресурсов территория. Край растянулся с юга на север, от Саянских гор до морей Северного Ледовитого океана, что говорит о наличии всех ландшафтов, встречающихся в Восточной Сибири.

Что касается рекреационных ресурсов, их здесь большое множество. На территории края расположены 2 национальных парка Шушенский бор, Ергаки и Красноярские Столбы, одно из немногих мест, где можно заняться таким видом активного отдыха, как столбизм.

Также в Красноярском крае имеются заповедники: Большой Арктический, Путоранский, Таймырский, Тунгусский, Саяно-Шушенский, которые благодаря новой стратегии развития в России будут развиваться и обл

Для тех, кто желает укрепить своё здоровье, край богат различными по химическому составу минеральными водами, иловыми, сапропелевыми, сульфидными и торфяными гязями. Сульфатные кальциево-магниевые воды находятся в долине реки Куюмбе (Эвенкия), в районе Норильска, Тасеевском районе. Хлоридно-сульфатные воды в окрестностях сел Улюколь и Мокруша Дзержинского района, с. Знаменка Минусинского района, хлоридно-натриевые воды в долинах рек Маньзя, Рассолка, Тайга, в Канском районе. Радоновые гидрокарбонатные кальциевые воды встречаются в районах Кузнецкого Алатау, на побережье озера Иткуль, на Енисейском кряже, в верховьях реки Оленья и у села Хандала в Рыбинской впадине. На склонах Кузнецкого Алатау – источники радоновой сульфатно-гидрокарбонатной кальциево-натриевой воды. Перспективно для бальнеотерапевтического использования Кожановское месторождение углекислых гидрокарбонатных магниевых вод. В районе Норильска имеются запасы сульфидных и других минеральных вод. Наиболее крупные по запасам сапропелевых гязей озера: Плахино (Абанский район), Плотбищенское, Инголь (Шарыповский район). Большие запасы



сульфидных илов на дне минеральных озер Бейское, Горькое, Капчалинское, Соленое, Тусколь и другие.

В целом, рекреационные возможности края довольно таки широки. Но как и во всех других регионах нашей страны имеются проблемы. Самая большая из них – отсутствие инфраструктуры. Ресурсы есть, а инфраструктуры и те, кто этими ресурсами будет пользоваться очень мало.

В самом городе Красноярск для активного отдыха есть специально спроектированные территории.

В городе более 50 парков для активного отдыха, многие из них оборудованы местами для занятий физической культурой и спортом.

Самые большие и популярные среди жителей города места для активного отдыха:

- Национальный парк «Красноярские Столбы»
- Остров Татышев
- Красноярский парк флоры и фауны Роев ручей
- Центральный парк
- Парк Сады мечты
- Эко-парк «Гремячая грива»
- Остров Отдыха
- Торгашинский хребет
- Набережная р. Енисей.

С недавних пор, набережную Енисея и с правого берега и с левого оборудовали тренажерными аппаратами, заниматься на которых можно и в дневное и в вечернее время.

Ежегодно в Красноярске проходит более 100 соревнований разного уровня по различным видам спорта: автомобильный спорт, волейбол, баскетбол, плавание, северное многоборье, спортивная аэробика, фехтование и многое другое. И такие известные массово-спортивные мероприятия как:

- Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»;

- Всероссийский полу-марафон «ЗаБег.РФ»;
- Всероссийский день бега «Кросс нации»;
- Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский Азимут»;
- Всероссийский день ходьбы и др. [30; 35].

Также проводятся массовые соревнования для людей с различным уровнем физической подготовленности: Красноярский марафон, ЗаБег.РФ, спартакиады и соревнования среди любительских команд, лыжные гонки для любителей, летний и зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [40]. С 2019 года ведёт свою работу и развивается федеральный проект «Спорт – норма жизни», цель которого увеличить процент систематически занимающегося населения на 15% к 2024 году [36].

Летом на острове Татышев каждый день проводят бесплатные мастер-классы и тренировки по йоге, кроссфиту, стретчингу и т.п., работают прокаты велосипедов, роликов, самокатов, скейтбордов. А зимой заливается самый большой каток в городе и также работает прокат коньков.

В фанпарке Бобровый лог можно покататься на сноуборде и горных лыжах, прокат имеется как в самом парке, так и в городе (по наименьшей цене), кроме этого можно покататься на плюшках (сноутюбинг), каток тоже заливается в зимний период. Летом пролететь в специальном снаряжении на тросе протяженностью 1000 метров (зипрайдер), подняться на вершину горы и пройти по прогулочным тропам с видом на Красноярские Столбы, экотуризм очень быстро развивается в нашей стране.

Для любителей активного отдыха вдали от городской суеты и массовых скоплений людей в чертах города расположен национальный парк Красноярские Столбы, посетив который можно восстановить не только духовные и эмоциональные силы, но и провести довольно таки хорошую тренировку. Нагрузка при прохождении маршрута пешком от остановки «Турбаза» до самих столбов и обратно, даже при среднем темпе – велика.

Ценители экстрима и адреналина с положительными эмоциями выйдут из Центра экстремальных видов спорта «Спортэкс», где можно проверить свои силы в скалолазании, батутном спорте, спортивной гимнастике и акробатике, прокатиться на BMX, агрессивных и фитнес-роликах. Спортэкс – это самый большой центр экстремального спорта в России.

Спорт и активный образ жизни становится доступным для жителей города, необходимо только воспитать в себе мотивацию к занятиям и начать принимать участие в массовых соревнованиях.

Мы провели опрос среди студентов Сибирского федерального университета и выявили самые популярные места активного отдыха по их мнению. Результаты представлены на рисунке 4.

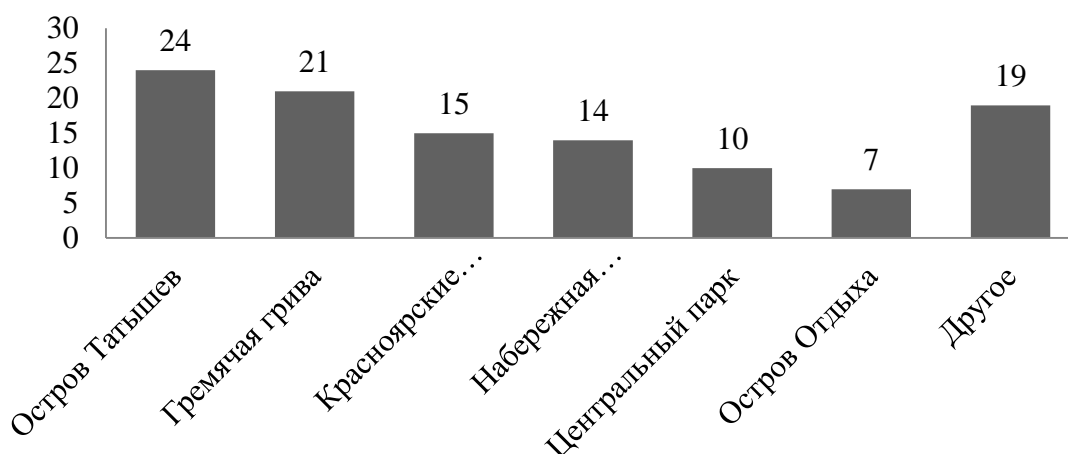


Рисунок 4 – Ответы на вопрос «Какое из представленных ниже мест Вы чаще всего выбираете в качестве активного отдыха?», %

Для студентов СФУ самым популярным местом для активного отдыха является остров Татышев, затем идёт эко-парк Гремячая грива и закрывает тройку национальный парк Красноярские Столбы.

Стоит отметить, что среди опрошенных большинство студентов проживают в общежитиях рядом с главным корпусом, поэтому парк Гремячая грива заняло одно из лидирующих позиций. В данном случае большую роль играет шаговая доступность парка.

Закономерностей между выбором территории и студентов определенного института – не выявлено. Но больше всего девушек проголосовало за Гремячую гриву, а юноши за Остров Татышев (рис. 5).

Для наилучшего и точного сравнения составим SWOT-анализ двух территорий, набравших наибольшее количество процентов: Остров Татышев и эко-парк Гремячая грива и посмотрим, какие у данных территорий есть преимущества, минусы, возможности развития и угрозы.

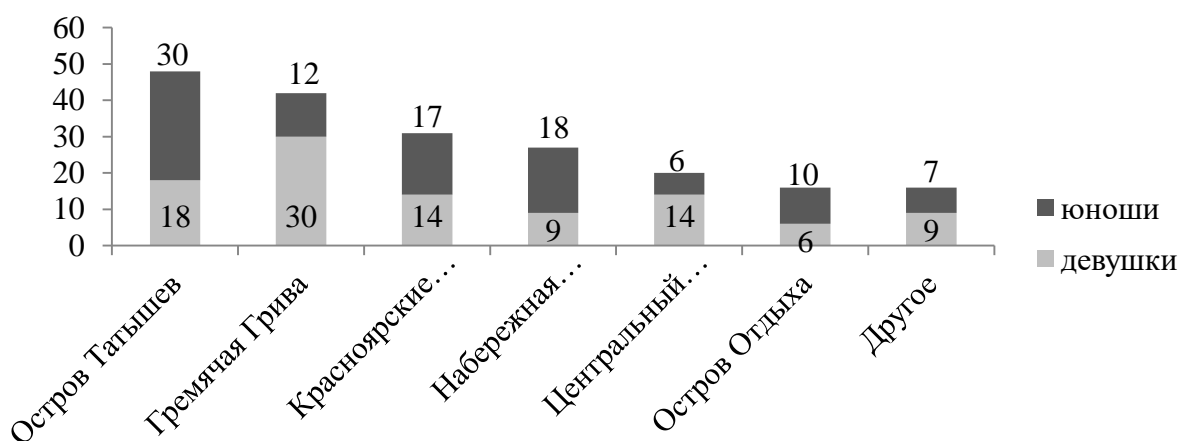


Рисунок 5 – Соотношение ответов по половому признаку

SWOT – анализ острова Татышев.

Сильные стороны:

- Расположение в центре города
- Большая транспортная сеть
- Развитая инфраструктура

Слабые стороны:

- Неосведомленность жителей о мероприятиях парка
- Малая часть парка оснащена оборудованием, в основном центр, под Октябрьским мостом
- В вечернее время суток слишком темно

Возможности:

- Перспективы привлечения дополнительных средств на реализацию

значимых мероприятий и проектов

- Наличие большого спектра активного отдыха
- Проведение массовых соревнований, за счёт большой территории парка

Угрозы:

- Неустойчивость спроса в результате влияния сезонности
- Недостаток квалифицированных кадров
- Ухудшение состояния оборудования на прокат

Не смотря на то, что остров уже и так достаточно сильно развит, из-за большой площади возможности увеличиваются. Для большего удобства необходимо освоить остальную территорию острова. Для привлечения людей во время мероприятий запускать рекламы по городу.

SWOT – анализ эко-парка Гремячая грива.

Сильные стороны:

- Шаговая доступность для студентов, проживающих в общежитиях
- Лесная зона, отдаленность от городской суеты
- Живописные места
- Множество троп

Слабые стороны:

- Очень маленькая инфраструктура
- Отсутствие проката оборудования
- Недостаток событийных, спортивных, развлекательных проектов

Возможности:

- Проведение спортивных мероприятий
- Привлечение инвестиций для развития парка
- Создание множества проектов

Угрозы:

- Конкуренция со стороны других территорий, более близких к центру города

- Низкая вовлеченность людей в двигательной активности

Так как эко-парк обустроили недавно инфраструктуры здесь немного, соревнования проводят не так часто как на острове Татышев, но развивается парк довольно быстро. Парк привлекает жителей города многообразием троп, которые составляют более 60-ти километров и соответствуют разным нагрузкам. Чтобы студенты, да и жители города в целом, приезжали в эко-парк необходимо проводить как можно больше различных мероприятий, соревнований, устраивать различные походы.

Сравнив две эти территории, становится понятно, почему именно они заняли первые места среди студентов: удачное расположение, развитая инфраструктура и многообразие выбора активного отдыха больше привлекают студентов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Определение понятия рекреация во всех научных работах сводится к тому, что рекреация – это деятельность человека в свободное от работы время, цель которой направлена на восстановление и укрепление физических и духовных сил с помощью природных и антропогенных факторов на специально предназначенных для этого территориях, находящихся вне места постоянного жительства.

Под рекреационным потенциалом понимают средства, которыми обладает определенная территория и которые могут быть использованы для осуществления отдыха населения.

Двигательная активность – суммарное количество всех двигательных действий, умений и навыков, выполняемых человеком в повседневной жизни.

Мотивация, в широком смысле, подразумевает под собой систему факторов, определяющая поведение. Представлена мотивация потребностями, мотивами, целями, намерениями, стремлениями.

2. Результаты исследования показали, что 86% опрошенных занимаются как минимум одним из видов спорта, что говорит о высоком уровне вовлеченности студентов Сибирского федерального университета в занятия физической культурой и спортом. Но стоит также отметить, что 14% из 100 не занимаются спортом вообще. Это большой показатель. Причины этого могут быть разными: незаинтересованность студентов в саморазвитии, в занятиях спортом; различные противопоказания; ограниченный набор видов спорта, преподаваемый в университете и др.

Также, в процессе исследования мы составили иерархию мотивов посещения студентами академических занятий по дисциплине «Физическая культура» и выяснили, что большинство студентов посещают занятия не по собственному желанию, а из-за необходимости аттестации.

3. Делая выводы о рекреационном потенциале физкультурно-оздоровительных объектов города Красноярска можно сказать, что город

обладает большими рекреационными возможностями. На территории Красноярска построено и благоустроено более 50 парков для активного отдыха, некоторые из них оснащены специальным оборудованием для занятий физической культурой, также на территории города постоянно проводятся соревнования различных уровней, среди любителей и мастеров по различным видам спорта. В городе функционируют пункты проката, имеются отдельные дорожки для велосипедов, есть места, где можно отдохнуть и зимой, и летом.

4. Среди студентов самыми привлекательными территориями для отдыха стали остров Татышев (24% опрошенных) и эко-парк Гремячая грива (21%), эти места набрали наибольшее количество баллов при проведении анкетирования.

Сравнительная характеристика данных местностей показала, что на привлекательность территории влияют несколько факторов:

- Расположение парка (удаленность от центра, приближенность к месту фактического проживания).
- Инфраструктура (насколько парк развит, есть ли пункты питания, проката и т.п.)
- Наличие развлекательной программы (различные соревнования, мастер-классы, тренировки)

Рекреационная деятельность может послужить хорошим средством для формирования у студентов Сибирского федерального университета не только желания заниматься физической культурой, но и вести спортивный образ жизни.

В городе Красноярске есть все возможности для осуществления рекреационной деятельности, большой выбор видов активного отдыха и большой рекреационный потенциал для дальнейшего развития территории.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абитов, М. Р. Соревновательный подход как стимул развития личности / М. Р. Абитов, М. А. Абитова // Проблемы эффективного использования научного потенциала общества : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Ижевск, 2020. – С. 111-112.
2. Алексеева, Ю. П. Методы оценки туристско-рекреационного потенциала региона / Ю. П. Алексеева, Б. М. Эйдельман // Научные междисциплинарные исследования. – 2020. - № 9. – С. 78-82.
3. Антропогенные факторы // Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. – 3-е изд. – М. : Советская энциклопедия, 1969-1978.
4. Андропова, М.В. Психологические термины / М.В. Андропова. – М.: Издательство, 2004. – 483 с.
5. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В.Г. Асеев. – М., 2006. – 158 с.
6. Баллод, Б. А. Методы и средства социологических исследований : учебное пособие / Б. А. Баллод. – Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 184 с.
7. Белицкая, О. В. Роль туристско-рекреационных ресурсов в устойчивом социально-экономическом развитии региона / О. В. Белицкая // Курорты. Сервис. Туризм. – 2017. - № 3-4 (36-37). – С. 6-14.
8. Бербенец, О. А. Физическая рекреация в контексте повседневного досуга / О. А. Бербенец // Общество: философия, история, культура. – 2020. – № 1 (69). – С. 112 – 115.
9. Боголюбова, С. А. Эколого-экономическая оценка рекреационных ресурсов : учебник / С. А. Боголюбова. – Москва : Академия, 2009. – 286с.
10. Большая медицинская энциклопедия. – Т.22. – Москва : Советская энциклопедия, 1984. – С. 141-145.
11. Бояркина, А. М. SWOT и PEST анализ, как средство выявления путей повышения экономической эффективности предприятия / А. М. Бояркина, Ю. В. Иванова // Вопросы студенческой науки. – 2020. - № 5. – С. 535-540.

12. Булеев, А. И. Классификация видов рекреационной деятельности / А. И. Булеев, А. А. Фролов // Российский экономический интернет-журнал. – 2010. - № 4. – С. 158-167.
13. Глузман, Н. А. Психолого-педагогические аспекты исследования мотивационной сферы студентов в учебном процессе / Н. А. Глузман // Проблемы современного педагогического образования. – 2019 - № 64-2. – С. 53-57.
14. Гордеева, Е. Н. Использование эмпирических методов в педагогическом исследовании на примере анкетирования и метода фокус-групп в оценке развития эстетической культуры сотрудников органов внутренних дел / Е. Н. Гордеева // Полицейская деятельность. – 2019. - № 4. – С. 26-34.
15. Донцов, Д.А. Общая психология. Введение в общую психологию: учеб. Пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Д.А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 178 с.
16. Доронина, Н. Н. Спортивные картины и плакаты как средство внедрения массового спорта и ЗОЖ в СССР / Н. Н. Доронина // Вестник спортивной истории. – 2017. - № 10. – С. 36-41.
17. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Ерёмушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184с.
18. Ермоленко, С. А. Физическая рекреация и спортивно-оздоровительный туризм / С. А. Ермоленко, Г. В. Александрович, В. Ю. Дубровский // Эпоха науки. – 2019. - № 20. – С. 257-259.
19. Квартальнов, В. А. Туризм : учебник / В. А. Квартальнов. – Москва : Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
20. Леньков, Р. В. Социология молодёжи : учебник / Р. В. Леньков. – Москва : Юрайт, 2018. – 416 с.
21. Лисовский, В. Т. Молодежь и современность / В. Т. Лисовский, В. А. Ядов. – Ленинград : Знание, 1975 – 200 с.
22. Лопатш, В. А. Русский толковый словарь / В. А. Лопатш, Л. Е. Лопатина. –

- М. : Рус. яз., 2001. – 882 с.
23. Малышенко, К. А. Мероприятия по реновации рекреационного потенциала / К. А. Малышенко, В. А. Малышенко, М. В. Анашкина // Дистанционные образовательные технологии. – 2020. - № 9. – С. 328-331.
24. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения / А.К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М.: Просвещение, 2003. – 192 с.
25. Машкин, А. Л. Мотивация студентов при изучении фундаментальных дисциплин / А. Л. Машкин, О. А. Грузинова, Ю. В. Борисов // Символ науки: международный научный журнал. – 2020. - № 4. – С. 33-36.
26. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. научных статей. – Воронеж : Изд-во Научная книга, 2016. – 358 с.
27. Межман, И. Ф. К вопросу о двигательной активности студентов высших учебных заведений / И. Ф. Межман, Ю. В. Кудинова // OLYMPLUS. Гуманитарная версия. – 2020. – № 2 (11). – С. 32-33.
28. Мироненко, Н. С. Рекреационная география : учебник / Н. С. Мироненко, И. Т. Твердохлебов. – Москва : Московский университет, 1981. – 207 с.
29. Мирзеханова, З. Г. Ресурсоведение : курс лекций / З. Г. Мирзеханова. – Владивосток: ДВО РАН, 2003. – 363 с.
30. Мосина, О. А. К вопросу реализации оздоровительно-рекреационной деятельности в контексте социальной работы / О. А. Мосина // Вестник Тамбовского университета. – 2020. - № 185. – С. 119-124.
31. Нестеренко, В. Ю. Сущность и структура туристско-рекреационного потенциала территории / В. Ю. Нестеренко // Сервис в России и за рубежом. – 2019. - № 2. – С. 8-15.
32. Николаенко, Д. В. Рекреационная география : учебное пособие / Д. В. Николаенко. – Москва : ВЛАДОС, 2001. – 288с.
33. Николаенко, Т. В. Процесс рекреационного освоения региона (на примере Крыма) / Т. В. Николаенко. – Симферополь, 1998. – 38с.
34. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : 80000 слов и

- фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М. : Азбуковник, 1999. – 262 с.
35. Отчёт о реализации государственной программы Красноярского края «Развитие физической культуры и спорта» за 2019 год [Электронный ресурс] // офиц. сайт Крайспорт – Режим доступа : [http://www.kraysport.ru/upload/\\_docs/files/1422/minsport\\_kr.\\_kr.\\_otchet\\_po\\_gp\\_518-p\\_zh\\_2019\\_god.pdf](http://www.kraysport.ru/upload/_docs/files/1422/minsport_kr._kr._otchet_po_gp_518-p_zh_2019_god.pdf) (дата обращения: 9.12.2020).
36. Паспорт федерального проекта [Электронный ресурс] // офиц. сайт Министерство спорта Российской Федерации – Режим доступа : <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Pasport-federalnogo-proekta.pdf> (дата обращения: 16.02.2021).
37. Петрунева, Р. М. Студенческая молодёжь в эпоху цифрового общества / Р. М. Петрунева, В. Д. Васильева // Преподаватель XXI век. – 2019. - № 1-1. – С. 77-85.
38. Пирогова, Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровья, 2001. – 167 с.
39. Покровская, Т. Ю. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов / Т. Ю. Покровская, И. С. Ларионов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. - № 2. – С. 75-78.
40. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : указ Президента РФ от 11 июня 2014 г. № 540 // Собр. законодательства РФ. – 2014. - № 25. – Ст. 3309.
41. Столяров, В. И. Философия спорта и телесности человека : монография. В 2-х кн. – Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека. / В. И. Столяров. – Москва : Университетская книга, 2011. – 766 с.
42. Тарасова, Н. С. Влияние фитнеса и рекреационной двигательной активности на стрессоустойчивость / Н. С. Тарасова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сб. статей.. – Казань : из-во Поволжской госуд. академии

- физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 293-294.
43. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М. : Азбуковник, 1999. – 262 с.
44. Учитель, Ю. Г. SWOT-анализ и синтез – основа формирования корпоративной стратегии / Ю. Г. Учитель, М. Ю. Учитель. – Москва : URSS, 2008. – 248с.
45. Хваля-Олинтер, Н. А. Демографическое состояние современной России / Н. А. Хваля-Олинтер // Социум и власть. – 2015. - № 4. – С. 15-23.
46. Хекхаузен, Х. Основные подходы к изучению мотивации. Возможные классификации мотивов / Х. Хекхаузен. - М., 1986. – 165 с.
47. Чернякова, С. Н. Формирование физкультурной компетентности бакалавров в информационно-образовательной среде вуза: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Чернякова Светлана Николаевна. – Тюмень, 2016. – 27 с.
48. Шошинова, Т. Д. Теоретические понятия рекреационных ресурсов / Т. Д. Шошинова // Современные научные исследования и разработки. – 2018. - № 12 (29). – С. 140-142.
49. Щепеткова, И. О. Досуг как научная категория: разнообразие подходов к изучению / И. О. Щепеткова // Дискуссия. – 2015. - № 6. – С. 21-128.
50. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе: учебное пособие / Г.И. Щукина. – М. : Просвещение, 2009. – 160 с.
51. ACTIVE: пакет технической документации по повышению уровня физической активности. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2019. – 24с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Анкета

Уважаемые студенты, будем Вам признательны, если Вы сочтете возможным ответить на предложенные нами вопросы

Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Место учебы (институт) \_\_\_\_\_

1. Как Вы оцениваете свое состояние здоровья?

Отличное	Хорошее (нормальное, пока не жалуясь)	Удовлетворительное	Плохое (хронический больной)	Очень плохое
----------	---------------------------------------	--------------------	------------------------------	--------------

2. Вы курите? (сигареты, вейп, другие табачные изделия)

Да	Нет
----	-----

3. Отслеживаете ли Вы количественно свою двигательную активность в день? (например, используя умный браслет "фитнес"/ шагомер в телефоне и др.)

Да	Нет
----	-----

4. Каким из предложенных видов спорта Вы занимаетесь и хотели бы отдать предпочтение, если бы имели возможность выбора досуговых спортивных занятий? (указать не более пяти)

Вид спорта	Занимаетесь	Хотели бы заниматься	Вид спорта	Занимаетесь	Хотели бы заниматься
Альпинизм, скалолазание			Плавание		
Аэробика, фитнес			Спортивное ориентирование		
Баскетбол			Тренажерный зал		
Бокс			Туризм		
Волейбол			Футбол		

Легкая атлетика			Никаким		
Настольный теннис			Что то еще (укажите)		

5. Как часто Вы занимаетесь и хотели бы заниматься следующими видами активности, обеспечивающими оптимальный двигательный режим и оздоровление организма (отметьте один из предложенных вариантов ответов, соответствующих действительному и желаемому положению).

ВИДЫ АКТИВНОСТИ	ЗАНИМАЮСЬ						ХОТЕЛ БЫ ЗАНИМАТЬСЯ					
	Ежедневно	4-6 раз в неделю	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	От случая к случаю	Нет	Ежедневно	4-6 раз в неделю	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	От случая к случаю	Нет
Утренняя гимнастика												
Секции по видам спорта												
Пешие прогулки												
Сауна / бассейн / массаж												
Сезонные занятия видами активности (велосипед/лыжи, коньки)												

6. Что побуждает Вас посещать академические занятия по дисциплине «Физическая культура» / заниматься физкультурно-спортивной деятельностью... (отметьте один из наиболее подходящих для Вас вариантов ответов по каждому предполагаемому мотиву)

Мотивы занятий	Варианты ответов		
	исключено	пожалуй, так	совершенно верно
Желание добиться высоких спортивных результатов			
Желание получить эмоциональную разрядку			
Желание снять усталость и повысить работоспособность			

Желание укрепить здоровье			
Необходимость аттестации			
Общение с товарищами			
Стремление совершенствовать свое телосложение			
Это модно			
Что-то еще (указать)			

Б л а г о д а р и м   з а   о т в е т ы !



Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой  
А.И. Чикуров

« 21 » июня 2021 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

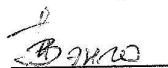
**АНАЛИЗ РЕКРЕАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА ДЛЯ  
ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Научный руководитель



канд. пед. наук, доцент С.Н. Чернякова

Выпускник



Т. П. Вэнго

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2021