

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра социологии

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Д. О. Труфанов
«__» _____ 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

39.03.01 Социология

Отношение студентов СФУ к занятию физической культурой

Руководитель _____ доцент, канд. филос. наук А. П. Павлов

Выпускник _____ А.К. Артеменко

Красноярск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	8
1.1 Физическая культура как составляющая образа жизни молодёжи.....	8
1.2 Анализ социологических исследований отношения студентов к занятию физической культурой и обоснование выдвинутой гипотезы.	22
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СФУ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	30
2.1 Методическое обоснование исследования	30
2.2 Основные результаты социологического исследования отношения студентов СФУ к занятию физической культурой.	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ А	64
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Изучение отношения студентов к занятию физической культуры, как части образа жизни, является интересным и важным для разного рода исследований.

Актуальность социологического исследования образа жизни и занятия физической культурой, как его части, определяется тем, что в современном мире увеличивается нагрузка на психику и здоровье человека из-за увеличения ритма жизни и ее усложнения, и тем, что нарастает уровень тревожности и рисков здоровью благодаря снижению физической активности и ухудшению экологической ситуации.

Актуальность социологического исследования отношения студентов к занятию физической культуры определяется следующими факторами: возрастание и изменение характера нагрузок, которые испытывает студент в связи с усложнением общественной жизни, изменением ее ритма; особенностью неупорядоченной и хаотичной жизнедеятельности студентов; обучением в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки. Студенческая молодежь – часть общества, имеющая факторы риска ухудшения здоровья (неправильное питание, недосыпание, нахождение на свежем воздухе в минимальном количестве, выполнение учебной работы во время, предназначенное для отдыха, сна и главное, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливания). Отмечается ухудшение состояния здоровья за время учебы[36]. Общеизвестно, что здоровый образ жизни не может быть без двигательной активности и занятий физической культурой;

В.Г.Немировский и П.А.Стариков пишут: «Проблема осведомленности, зрелости и ответственности в духовных вопросах становится еще более острой в отношении современной студенческой молодежи, поскольку именно в этой социальной группе формируется интеллектуальный, культурный авангард общества, от созидательной или деструктивной направленности которого зависит будущее России. Именно в студенческом возрасте происходит процесс личностного самоопределения, часто неосознаваемый поиск мировоззренческой основы для самоутверждения и адаптации к требованиям социальной среды»[25].

Проблема: Дефицит данных об отношении студентов СФУ к занятию физической культурой.

Объект: студенты СФУ.

Объектом исследования выбраны студенты СФУ, одного из рейтингового учебного заведения, включающего 19 институтов. Студенты этого университета являются кадровым потенциалом различных специальностей и приоритетных направлений в различных областях. Студенческая молодежь - часть общества, определяющая в будущем здоровье и качество жизни социума.

Предмет: отношение студентов СФУ к занятию физической культуры.

Цель: изучить отношение студентов СФУ к занятию физической культуры.

Для достижения поставленной цели нужно решить ряд задач:

Задачи:

1. Изучить проблемы занятий физической культурой, как составляющей образа жизни молодежи.
2. Анализ проведенных ранее эмпирических социологических исследований по данной теме и обоснование поставленной гипотезы.

3. Разработка методики исследования отношения студентов к занятию физической культурой.

4. Проведение исследования, его анализ и полученные результаты.

Гипотеза: Студенты СФУ считают занятие физической культурой главной составляющей здорового образа жизни.

Интерпретация ключевых понятий исследования

Физическая культура - социальная, т.е. организуемая, обеспечиваемая и осуществляемая людьми деятельность по развитию и совершенствованию физических (или естественно-природных) качеств и способностей человека. Спорт - составная часть физической культуры, осуществляемая в форме специально организованной соревновательной деятельности[38].

Физическая культура и спорт - составные части общей культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности. Физическая культура и спорт - средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к высокопроизводительному труду и защите Родины, а также развития и укрепления дружбы между народами[38].

Содержание понятия «физическая культура» употребляется в двух значениях. Во-первых, как составная часть совокупной культуры общества, как компонент социального образа жизни. В данном случае на передний план выдвигается результативная сторона явления, а не процесс. Во-вторых, как специфическая деятельность, как социальный процесс по овладению особой культурой в интересах всестороннего гармоничного развития человека,

совершенствования социального общения и повышения эффективности общественно полезной деятельности, в первую очередь трудовой.

Физическое образование - педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

Физическая подготовка - вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста или спортсмена.

Образ жизни - понятие, применяемое в социальных науках для характеристики условий и особенностей повседневной жизни людей в том или ином обществе. Образ жизни определяется существенными чертами и особенностями определённой общественно-экономической формации[9].

Здоровый образ жизни - это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному выполнению социальных функций и достижению активного долголетия[21].

Здоровый стиль жизни - мотивированный или неосознанный выбор поведения в зависимости от природной среды, социально-экономических условий, пола, возраста, образования, уровня интеллектуального и физического развития, личностных качеств индивидуума, ведущего здоровый образ жизни[20].

Отношение - социальная, эмоционально-волевая установка личности, представляющая собой сложившуюся готовность человека действовать определенным образом[21].

Молодежь - это социально-демографическая группа с характерными для нее возрастными, социально-психологическими свойствами и социальными ценностями[23].

Студенческая молодежь - это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе. Молодые люди и девушки в возрасте от 18 до 28 лет, обучающиеся в высших учебных заведениях, имеющие статус студента.

Студент - лицо, осваивающее содержание одного из видов образовательных программ высшего образования[15].

Студент СФУ - лицо, осваивающее содержание одного из видов образовательных программ высшего образования в Сибирском Федеральном Университете[18].

Самореализация - претворение в жизнь своих внутренних возможностей и способностей.

Эмоции - это переживание человеком своего отношения к чему-либо в данный момент.

Мотив - осознанная причина целенаправленной активности человека, сформированная его потребностью, отраженной в виде желаний, влечений, склонностей, побуждений.

ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1.1 Физическая культура как составляющая образа жизни молодёжи

Образ жизни это поведение и все компоненты разных видов деятельности человека. Под образом жизни современной молодежи мы понимаем общение, труд, отдых, выбор, предпочтения, отношения и т.д. Образ жизни молодежи отражает субъективную сторону жизни, а его формирование является важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья молодежи и всего общества. Суть здорового образа жизни является концепцией социальной политики, основанной на признании высокой социальной значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом [11].

С помощью различных исследований (эпидемиологических, социальных, гигиенических) получены многочисленные доказательства прямого воздействия на здоровье человека условий и образа жизни. Необходимо сознательное отношение к здоровью, которое должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Здоровый образ жизни - это путь в направлениях развития охраны здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в оптимальном сочетании физических и духовных интересов, возможностей человека, рационального использования его резервов. Реализация этого пути требует активного участия всего общества, всех его организаций и учреждений. Действенным рычагом формирования здорового образа жизни является гигиеническое воспитание населения, пропаганда принципов формирования здорового образа жизни, воспитание системы поведенческих реакций, благотворно сказывающихся на здоровье всех людей, в том числе молодежи. Основным доступным способом формирования здорового образа

жизни является систематические занятия физической культурой и спортом[6]. Основной целью «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года» является создание условий, обеспечивающих гражданам России возможность регулярно заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни и повышать статус России как спортивной державы[29].

Физическая культура в жизни общества выступает как фактор большого воспитательного значения. Высокий идеал спорта, здоровый дух соревнований, гласность результатов, наличие условий для новых, более высоких достижений и стремления к ним молодежи делают спорт важным средством идеологического, физического и нравственного воспитания молодежи[35].

Физическая культура в высшем учебном заведении выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессионально-значимых качеств будущих специалистов, как средство достижения ими физического совершенства. Высшим учебным заведениям принадлежит наиболее важная роль ключевого звена в системе образования и воспитания в стране интеллектуального потенциала общества. Учебные занятия физической культурой являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Общеизвестно, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив, им в большей степени присущи

чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль[34]. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного, и социального благополучия и способность приспосабливаться постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды и естественному процессу старения, также отсутствия болезни и физических дефектов[22].

Выделяются три составляющих здоровья: 1) физическое здоровье - оптимальное функционирование тела; 2) психическое здоровье - когда психические функции обеспечивают уверенность, самостоятельность и ответственность за свои действия; 3) социальное здоровье связано с соблюдением норм и принципов, устоявшихся в обществе, целью которых является благосостояние общества и её индивидов[12].

Виды здоровья тесно взаимосвязаны и оказывают влияние на социальный, экономический и политический строй, поэтому здоровье общества - необходимое условие для эффективности управления государством [Амосов, 1987]. Представители различных социально-демографических групп, в том числе молодежи, могут быть удовлетворены жизнью, ее качеством при условии сохранения здоровья[12].

Изучение самосохранительного поведения и образа жизни - одно из основных направлений исследований в социологии. Общее состояние здоровья человека, по мнению экспертов всемирной организации здравоохранения (1985 год) лишь на 10% определяется уровнем развития медицины как науки и состояния медицинской помощи, на 20% наследственными факторами, на 20% состоянием окружающей среды и на 50% образом жизни. Результаты новых

исследований дают еще более высокую оценку влияния данного фактора, поднимая его до 70% [Современное..., 2000]. Негативные факторы научно-технического прогресса привели к стремительному уменьшению физической активности. Следствием этого явилась глобальная гиподинамия (пониженная подвижность) и гипокинезия (уменьшение объема движения)[8].

Психоэмоциональный стресс - хроническое состояние современного человека оказывает всестороннее разрушительное влияние на организм, подрывает здоровье людей. Постоянный дефицит сна является причиной нарушения здоровья. Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека, нации, человечества, - это изменение отношения человека к своему здоровью, образу жизни. Человек сам должен иметь чёткую мотивацию на здоровье, ибо только здоровый человек, сможет добиться высшей ступени в иерархии потребностей - самореализации[28].

Здоровье общества зависит от здравоохранения, экологии, генетического фонда, но в особенности - от образа жизни [12].

Укрепление здоровья студентов является необходимым условием и в профессиональной подготовке будущих специалистов высокой квалификации. Исследователи замечают, что здоровье студентов ухудшается, они причисляются к общественной группе с повышенным риском нарушений здоровья. [12].

Основной принцип современной концепции здоровья - здоровый образ жизни.

В последние годы активизировалось внимание к образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Рациональный образ жизни создаёт для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные

предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс её самосовершенствования. Содержание образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Организуя свою жизнедеятельность, студент вносит в неё упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Образ жизни зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта[34].

Для изучения проблемы образа жизни выступает методологический подход, исследовательская стратегия которого: массовый опрос.

Возможные сочетания оценки определенных критериев позволили выделить четыре идеальных типа. Это модели У.К. Кокерхэма, согласно которым реализация образа жизни возможна посредством совершения определенных действий (поведенческих практик), возможных благодаря ценностным установкам (предрасположенности к действию), сложившимся в результате процесса социализации и под воздействием жизненных шансов индивидов:

1. “Созидательный” - характеризуется наличием положительной самооценки здоровья при, безусловно, положительных показателях поведенческого критерия (занятие физической культуры). Гипотетически в

данный тип входят люди, осознающие ценность здоровья и важность занятия физической культурой для сохранения здоровья.

2. “Деятельный” - здесь ведущие, безусловно, положительные показатели поведенческого критерия (активные занятия физической культурой), однако имеет место отрицательная самооценка здоровья. Данный тип характерен для людей, которые уже имеют проблемы со здоровьем и делают всё возможное, чтобы его улучшить.

3. “Разрушительный” - его представители обладают хорошим здоровьем, но демонстрируют отрицательные поведенческие практики (не занимаются физической культурой). Это, как правило, молодые люди, недооценивающие важность здоровья, либо еще не ощутившие негативные последствия рискованного поведения.

4. “Скептический” - характеризуется отрицательной самооценкой здоровья при отрицательных показателях поведенческого критерия. Гипотетически тип представлен людьми, которые не занимаются физической культурой, низко оценивают состояние здоровья, но по разным причинам (высокая занятость, крайне низкий уровень жизни, отсутствие мотиваций и проч.) продолжают вести нездоровый образ жизни.

Определен 5-й тип “Неприсоединившиеся” - затруднившиеся оценить состояние здоровья и отношение к занятию физической культурой или отказавшиеся отвечать на вопросы[14].

При проведении социологического исследования проблемы образа жизни необходимо оценить соотношение среди молодежи определенных типов. Можно предположить, что более весомую часть среди респондентов займут «созидательный» и «деятельный» типы.

Использование кластеризации показало, что модель У.К. Кокерхема можно применить к тематизации интенций и практик образа жизни молодежи: некоторые ключевые факторы, выделенные исследователем в качестве определяющих предрасположенность к действиям и непосредственно практикам. Последние свидетельствуют, что самооценка здоровья и

приверженность к практикам преимущественно зависят от наложения объективных характеристик респондентов, определяющих жизненные шансы (индикаторы: возраст, пол), и приобретенного в процессе социализации жизненного опыта (индикатор: образование). Согласно У.К. Кокерхэма, представления и установки относительно образа жизни молодежи так же формируются в результате взаимодействия жизненных шансов и социального выбора индивида, которые, в свою очередь, определяются (непосредственно или опосредованно) социально-демографическими характеристиками, материальным положением, условиями жизни. Представления об образе жизни варьируются в зависимости от социально - демографических доминант, которые в конечном итоге конструируют определенный габитус, определяющий установки и поведенческие практики молодежи. Можно очертить следующие актуальные направления в исследовании образа жизни:

- гендерные различия в стратегиях реализации образа жизни;
 - ориентации на ведение здорового образа жизни в разных социальных группах (возрастных, профессиональных и проч.);
 - институты и факторы формирования образа жизни (государство, семья, СМИ, система образование и проч.);
 - культура образа жизни;
 - взаимосвязь качества жизни населения и реализации образа жизни и проч.
- [16].

Представленные типы поведения свидетельствуют о применимости модели У.К. Кокерхэма к реалиям российской молодежи. Действительно, сочетание таких характеристик, как пол, возраст (жизненные шансы), образование и сфера деятельности (социальный выбор) оказывают значительное влияние на практики в области образа жизни.

В социологии при изучении вопросов формирования и отношения к физической культуре, как составляющей образ жизни, большое внимание уделяется социальным факторам, воздействующим на образ жизни и здоровье

людей. Микросоциальными факторами можно обозначить: демографические характеристики (пол, возраст); воспитание и семейные устои; уровень образования, интеллектуальный уровень; профессия, место работы и условия труда; окружающая среда (социальное пространство); уровень материального обеспечения; условия быта; личностные мотивации и проч. Макросоциальными факторами следует считать социальные и политические перемены, культурные (национальные, конфессиональные и проч.) традиции, уровень/качество жизни населения, уровень развития медицины и здравоохранения, инфраструктуры.

Между двигательной активностью и здоровьем молодых людей существует прямая связь. Движение - залог здоровья - это аксиома.

В рамках физической культуры выделяют

- культуру движений (двигательную культуру);
- культуру телосложения;
- культуру физического здоровья.

Сегодня все большее число специалистов (здравоохранения, образования, физической культуры) приходят к убеждению, что усилия по сохранению и укреплению здоровья человека должны быть направлены на повышение личной культуры здоровья. Культура здоровья - это здоровый стиль жизни, это элементарные знания личной гигиены, анатомии, физиологии, это личные эталонные ориентиры в морфологических и функциональных показателях, это знания основ теории и методики физической культуры[34, 35, 37].

Способствование физическому оздоровлению общества имеет национальное значение. Оздоровительное воспитание в образовании должно стать приоритетным, поскольку составляет основу для всех сфер деятельности и успеха во всех областях, а также оказывает влияние на качество жизни человека [27]. Хорошо организованная и целенаправленная система поощрения физической активности студентов помогла бы решать проблемы, связанные с

их здоровьем. Вероятно, что при отсутствии такой системы показатели здоровья будут иметь тенденцию к ухудшению, в том числе и после окончания этапа университетского обучения. Возможностями развития здоровья пользуются студенты со сравнительно лучшим состоянием здоровья. Наблюдается тенденция, согласно которой студенты со сравнительно худшим здоровьем выбирают профессиональные направления, требующие большого объёма сидячей работы и работы с информационными технологиями[7].

Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях освещено в ст. 14 ФЗ. Вузы самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культуры и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности, а так же проводят вне учебную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу. Со студентами, имеющими отклонения в физическом развитии, занятия проводятся в рамках рекомендованной индивидуальной программы реабилитации [35].

Руководящим документом, регламентирующим образовательную деятельность в сфере физической культуры, является приказ Минобразования 1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования», который обязывает руководство учебных заведений «Обеспечить выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура», планирование ее в учебном плане по 4 аудиторных часа в неделю на 1-2-м курсах, по 2 часа в неделю на 3-4-х курсах с проставлением итоговой оценки». « Обязательный курс физического воспитания может дополняться дисциплинами по выбору с указанием видов спорта или систем физических упражнений, а так же факультативными занятиями (1-2 раза в неделю) во вне учебное время. По окончании учебного года проводить ежегодное тестирование физической

подготовленности студентов по тестам и контрольным упражнениям, определенным действующими примерными учебными программами»[35]. В целях улучшения физического воспитания молодежи 23 мая 2002 г. было проведено совместное заседание коллегий Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО, на котором был обсужден вопрос «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» и принято Постановление. Решения коллегии закреплены в совместном приказе МО РФ, МЗ РФ, ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму, Российской академии образования и президиума РАО «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях» от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 [36].

Реализация Концепции органами исполнительной власти и заинтересованными организациями позволит:

- улучшить физическое состояние молодежи, а значит будущего населения, заложить основы формирования здорового и гармонично развитого поколения;
- привлечь к массовым занятиям физической культурой и спортом как можно больше молодежи;
- использовать возможности физической культуры и спорта в совершенствовании нравственного, эстетического и интеллектуального развития студенческой молодежи; - повысить роль физической культуры и спорта как средства профилактики асоциального поведения молодежи;
- усовершенствовать систему подготовки спортсменов высокого класса среди студенческой молодежи, создать условия для их выступления на международной арене;
- использовать физическую культуру и спорт для социальной и физической адаптации инвалидов и детей-сирот среди молодежи;

- разработать и внедрить в Российской Федерации систему спортивно-зрелищных мероприятий, которая будет способствовать созданию новых рабочих мест;
- обеспечить разнообразие форм предлагаемых физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- увеличить объем телерадиовещания, повысить роль средств массовой информации в развитии физической культуры и спорта, а так же в формировании здорового образа жизни.

Освоение ценностей физической культуры способствует активному воздействию на физические способности человека, на чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации к физическим упражнениям, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни. Такой подход к пониманию сущности физической культуры, когда во главу ставится взаимосвязь интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, позволяет не только по иному оценить проблемы формирования физической культуры личности студента и ее, теоретических и методических основ, но и довести до сознания студенчества необходимость занятий физической культурой и спортом [34].

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи [31]:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физ. культурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Массовый студенческий спорт имеет свои организационные особенности[6]: - доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и здоровье»; - возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а так же самостоятельно; - возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (во внутри и вне вузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Вне зависимости от уровня спортивной подготовки каждый студент может участвовать во внутри вузовских соревнованиях.

Нельзя забывать о самостоятельных занятиях физическими упражнениями с тренировочной направленностью, как одной из форм занятий физической культурой, спортом и туризмом. Они являются для молодежи эффективным средством борьбы с неблагоприятными факторами учебной

деятельности - гиподинамией, стрессом, информационными перегрузками, нервно - психическим напряжением, связанным с повышенной ответственностью за результаты учебы. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями (гимнастика, прогулки, походы, фитнес и т.д.) являются важным фактором оптимизации двигательной активности. Необходимые условия самостоятельных занятий - свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических усилий[31].

Двигательное (физическое) воспитание рассматривается как педагогический процесс формирования здорового образа жизни и физической культуры личности, усвоения ею помимо ценностей телесно-двигательного характера широкого потенциала культурологических ценностей - интеллектуальных, интенционных и других[31].

Формирование мотивации к физическим занятиям надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач. Развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- усилия социально значимой мотивации интереса; - повышения качества учебного процесса; - дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию; - сообщения студентам большего объема специальных знаний и формирования на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.); - более тщательного учета желаний и склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта[35].

Необходимо обеспечивать интеграцию профессионального и высшего, художественно-эстетического и физкультурно-спортивного образования, при

существенном повышении качества обучения, и укреплении здоровья молодежи. В итоге практически обеспечивается приближение к идеалу гармонично и всесторонне развитой личности [17].

В результате занятий физической культурой, формируются важные элементы личности: физкультурно-спортивная образованность, предусматривающая знание основ теории и методики физической культуры и спорта; осознание личной и общественной роли физической культуры; повышение общей культуры; осознание высокой значимости социальных ценностей физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья; совершенствование общефизической подготовки, поддержание работоспособности на высоком уровне; достижение хорошего физического развития и красивого телосложения; совершенствование двигательных навыков и умений, использование физических упражнений в качестве средств оздоровительной тренировки и активного отдыха; ведение здорового образа жизни и исключение факторов риска. Ибо сегодняшний студент не имеет права обладать низким уровнем здоровья, плохой работоспособностью, невозможностью организовать и целенаправить подопечный ему коллектив. Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных личностных качеств будущего специалиста на основе примера, эталона, профессионального идеала, в образе которого должны найти отражение и ценности физической культуры: здоровье, соматический облик, функциональное состояние, психофизиологические способности и др. Только такой специалист должен обладать высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности.

«Физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ).

1.2 Анализ социологических исследований отношения студентов к занятию физической культурой и обоснование выдвинутой гипотезы.

Студенческая молодежь характеризуется общим видом деятельности, а именно познавательной, учебной деятельностью, в сочетании с научно-исследовательской работой. Также важной характеристикой является наличие статуса «студента». Студенчество является не только источником пополнения квалифицированных кадров, но и само составляет многочисленную и важную социальную группу. Для студенческой молодежи характерны определенные социально-психологические черты, функции, социальные роли, условия жизни, условия труда, условия быта, ценностные ориентации, социальное поведение[23]. Эти особенности студенчества определяются в первую очередь общим для всех студентов видом деятельности - обучением, размещением значительной части представителей когорты в общежитиях, повседневным общением в студенческих группах. Все это приводит к выработке специфических черт образа и стиля жизни, духовных интересов и потребностей, осознания своей причастности и принадлежности к особой социальной группе - студенчеству[27]. Этому способствуют и различные средства идентификации личности со своим вузом и студенчеством в целом, например, посвящение в студенты, выдача вузовских значков.

Студенческая молодежь отражает фундаментальные социальные, политические и макроэкономические изменения. Эти изменения, прежде всего, отражаются в социальном составе и положении молодежи в социальной структуре [10].

Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и физическое развитие молодёжи. Реальный объём двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья будущего поколения. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской

группе (в 2000г их стало на 24% больше, чем в 1995г). Распространенность гиподинамии среди студентов достигло 80%. Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию [35].

Физическая культура полезна и необходима для формирования здоровья. Однако в настоящее время физической культурой в стране занимается всего 8-10% молодёжи, тогда как показатель должен достигать 40-60% [36].

В последние годы наблюдается резкое ухудшение физической подготовленности студентов.

Необходимо понимать разницу в отношении к физической культуре молодежи, части из которой не чужды занятия физкультурой, спортом и части, которая занимается спортом постоянно. Существует категория людей среди молодежи, начинающая жизнь "с понедельника" - занятия присутствуют в их жизни время от времени (за компанию, под купальный сезон, торжественное мероприятие, после посещения врача и т.д.).

Человечество прошло долгий путь от лечения болезней к научно обоснованным методам профилактики заболеваний, важной и неотъемлемой частью которой является физическая культура [7].

Неудовлетворительное состояние здоровья и физической подготовленности молодёжи связаны не только с ухудшением социально – экономических условий жизни, биологических факторов, экологической среды, но и с недооценкой в обществе оздоровительной роли физической культуры и спорта, отсутствие должной физкультурной образованности, низкого уровня знаний по основам теории и методике физических упражнений, оздоровительной работы, направленной на формирование физической культуры личности, на сохранение и укрепление здоровья человека.

Один из обязательных составляющих образа жизни студентов - систематическая, соответствующая полу, возрасту, состоянию здоровья, использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и

спортом. Студенты - это люди, занятые в сфере интеллектуального труда, двигательная активность которых ограничена. Молодые люди чаще связывают физическую активность с развлечениями, а не со здоровьем. Лица, не имеющие опыта систематической физической активности, не испытывают в ней потребности, а заботу о своём здоровье больше ассоциируют с медицинскими учреждениями [12].

Соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности студентов составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, во внеучебное время соответственно 1:8, что указывает на низкий уровень двигательной активности[20]. Возникает важнейшая социально педагогическая задача – определить оптимальные режимы двигательной активности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер.

Учебные занятия по физической культуре (в среднем два раза в неделю) не могут компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. В выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов. В соответствии с программой профилактики факторов риска среди молодёжи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до четырёх часов в неделю, то есть занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям 8-12 часов в неделю, а женщины 6-10 часов[36]. Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности. Систематические занятия физическими упражнениями и учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности. Изучив параметры мышления, памяти, устойчивости внимания, динамику умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных), исследователи свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности

прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности[33]. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.). Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки - все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде - активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями[35].

Сегодня является очевидным общественные потребности в физкультурном образовании, во всеобъемлющем использовании средств физической культуры для формирования знаний по физической культуре и спорту, методических умений, нового стиля жизни, нового менталитета, особенно студенчества, в отношении освоения ценностей физкультуры, как важнейших факторов обеспечения жизнеспособности и созидательной активности молодежи [36].

Исследования на тему отношения молодежи к занятиям физической культурой и спортом достаточно популярны в связи с возрастающими требованиями к состоянию здоровья и физической подготовке будущих специалистов, а так же важностью формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Исследование, проведенное в феврале-марте 2011 года аспирантом на базе кафедры социологии Московского Государственного лингвистического университета и опубликованное в журнале «Вестник Московского государственного лингвистического университета» №24 в 2013 году, так же

направлено на изучение отношения молодежи к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. В работе проведена оценка состояния здоровья студентов, изучен характер отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом, изучены мотивы молодежи к спортивной активности и разработана типология студентов по отношению к занятиям физической культурой. Результаты исследования удивительные и парадоксальные. Несмотря на то, что 65% студентов считают приоритетной ценностью здоровье, занимаются спортом только 36%, а 64% не проявляют никакой спортивной активности. Важным фактором для молодых людей является хорошее телосложение: 33,3%, но только 44% из них занимаются спортом, а 56% пренебрегают верным способом овладения хорошим телосложением. При исследовании выявлено, что респонденты, оценивающие значимость физической подготовленности к будущей работе, спортом занимаются лишь 38%. Из всех респондентов 76% полагают, что они придерживаются здорового образа жизни, и только 53,8% из них занимаются спортом, а 46,2% не проявляют никакой физической активности. 23,3% респондентов причисляют ценность занятия спортом к главной в жизни (10 и 11 баллов по 11 – бальной шкале), при этом только 60% из них занимаются спортом. Из мотиваций к занятиям физической культурой, выбранные респондентами, наиболее значимыми: поддержание красоты тела - 15,5%, поддержание здоровья - 15,3%. Менее значимое: совершенствование физического развития - 12,8%, возможность разрядки и смена вида деятельности – 11,9%. В данном исследовании определяющую роль занятиям физической культурой отводят: укрепление здоровья - 21,8%, физическое развитие - 18,8%, моральное удовлетворение от занятий - 18,5%, уверенность в себе - 14,3%, снижение психологической нагрузки - 11% снижение общей утомляемости - 9,4%, повышение умственной работоспособности - 3,5% [19] (очень важный фактор для студентов).

В исследовании гипотеза о дороговизне занятия спортом не подтвердилась. Восприятие студентами занятий спортом рисует позитивную картину: для молодых людей занятия спортом модно, престижно, приносит доход и даже дешево[19].

Гипотеза зависимости спортивной активности от спортивных традиций в семье так же не подтвердилась. Спортивная активность выявлена у 23,7% респондентов при наличии спортивных традиций и 76,3% при отсутствии спортивных традиций[19].

Анализ полученных исследований приводит к заключению: молодые люди не видят связи между здоровьем и занятием физической культурой, не соотносят физическую подготовленность к работе с занятиями спортом и достаточно пассивно относятся к спортивной деятельности. Студенческая молодежь здраво расценивает мотивы спортивной деятельности, значимость физической культуры для здоровья, хорошего телосложения, но в реальности не проявляет должного стремления к занятиям физической культурой, не прикладывают никаких усилий для достижения результата. Ценностные представления молодежи о значимости физической культуры в образе жизни достаточно позитивные, но не соответствуют с их реальными действиями. В этом и заключается противоречивость понятия спорта как ценности.

Таким образом, большинством студентов ценность занятий физической культурой признаются, но частью студентов здоровье не ассоциируется с занятием спортом и воспринимается как данность. Итог исследования определяет, что большинство студентов оценивают роль занятий физической культурой в здоровом образе жизни молодежи, хотя и пассивно относятся к занятиям спортом, что обосновывает гипотезу данной квалификационной работы.

Рассмотрим анализ отношения молодежи к занятиям физической культуре на примере студентов Бурятского государственного университета,

проведенный И.С.Алексеевым и Г.Б.Бардамовым в 2010-2011 году в виде анкетного опроса и опубликованный в журнале «Вестник Бурятского государственного университета» №13/2012 год. В данной работе определено не только отношение студентов к занятию физической культурой, но и рассмотрена включенность студентов в спортивно - оздоровительную деятельность академии. В опросе приняли участие 385 респондентов, что составило 15% от общего массива. По мнению студентов, в исследовании определено, что здоровый образ жизни связывают с занятием спортом 69% от общего количества участников. Состояние здоровья оценено молодыми людьми на «отлично» - 39%, как «хорошее» - 46%, и только 15% отметили, что часто болеют и имеют хронические заболевания. При этом большинство студентов академии в целях улучшения здоровья регулярно занимаются спортом - 44%. Из предпочтений: игровые виды спорта (теннис, футбол, баскетбол, волейбол и пр.) - 37%, тяжелая атлетика - 10%, борьба - 9%, фитнес - 7%, плавание, зимние виды спорта - 6%, стрельба из лука - 4%, восточные единоборства - 3% опрошенных[2]. Блок вопросов анкеты был посвящен организации физкультурной деятельности в академии и степени включения студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность академии. Из мероприятий, проводимых в академии, самые популярные у студентов: день здоровья - 53%, лечебная физкультура - 21%, лекции по здоровому образу жизни - 18%. По мнению респондентов, качество физкультурно-оздоровительной работы в академии удовлетворяет 59% студентов. Традиционная форма занятий по дисциплине «физическое воспитание» на основе выбора вида учебной специализации (вида спорта) совершенно не нравится - 15% и затруднились ответить - 23% опрошенных[2]. Достаточно высоко оценили студенты состояние спортивных залов, стадионов и площадок, обеспеченность инвентарем и тренажерами, но плохо организованы доступность спортивных залов, тренажеров во внеурочное время и наглядно-агитационная информация о значении спорта и здорового образа жизни. Наряду с традиционными занятиями физической культурой студенты хотели, чтобы занятия проводили в

индивидуально-групповой форме с самостоятельным выбором вида спорта - 21%, добровольная форма посещений занятий по физической культуре - 20% опрошенных. Молодые люди оценили включение национальных видов спорта в учебную программу по физической культуре: возможно частично - 37%, нет необходимости - 23% опрошенных. И в то же время заинтересованы во включении в программу соревнований внутривузовской спартакиады русской лапты - 17%, бурятской национальной борьбы - 12% респондентов[2].

В исследовании раскрывается достаточная заинтересованность студентов в спортивной деятельности, на основании которой определен системный принцип выработки решений по организации управления физкультурной деятельностью во внеурочное время на основе принятия аргументированных действий университета по укреплению здоровья и вовлеченности студентов в спортивную деятельность. Таким образом, анализ результатов данного исследования обосновывает гипотезу об отношении студентов к занятию физической культурой как к главной составляющей здорового образа жизни молодежи.

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СФУ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1 Методическое обоснование исследования

Метод сбора эмпирических данных: Основным методом исследования выбран анкетный опрос. Данный метод наиболее эффективен и адекватен в данном случае, так как нужно выяснить мнение большого количества людей относительно данной проблемы.

К наиболее распространенным в социологии методам сбора данных относятся наблюдение, опрос и анализ документов.

Опрос является формой диалога, участниками которого выступают профессиональные социологи и представители различных социальных групп. Особенность опроса заключается в том, что он имеет вербальный (словесный) характер. При опросе мы получаем от людей информацию только о тех явлениях общественной жизни, которые отражаются их сознанием и могут быть выражены ими в словесной форме, причем на языке их повседневного общения. Этим обусловлено повышенное внимание социологов к формулировкам вопросов, используемых при анкетировании и интервьюировании.

Дж. Гэллап, авторитетный специалист в области проведения массовых опросов, сформулировал следующие эмпирические правила построения социологических вопросников:

- 1) вопросы должны быть краткими и касаться существа дела;
- 2) слова и предложения должны быть простыми по смыслу и общими для повседневного языка всех групп населения;
- 3) в вопросах не должно быть слов с сильной эмоциональной окраской;
- 4) вопросы должны включать все возможные альтернативы ответов.

Опросы делятся: письменные (анкетирование) и устные (интервьюирование), массовые и экспертные, групповые и индивидуальные, стандартизованные и фокусированные.

Основным инструментом этого метода является вопрос. По структуре вопросы делятся: открытые, закрытые и полужакрытые. Открытые вопросы позволяют респондентам самостоятельно сформулировать ответы на вопросы, закрытые - перечисляются все альтернативы ответов, полужакрытые - предусматриваются как альтернативы, так и самостоятельные ответы. По роли в исследовании вопросы делятся: фильтрующие, общие, причинные, специфические и оценочные. Фильтрующие вопросы позволяют выяснять, насколько опрашиваемые осведомлены относительно обсуждаемой проблемы. Общие (открытые) вопросы помогают выявлять взгляды респондента на эту проблему. Причинные вопросы определяют факторы, обуславливающие эти взгляды. Специфические - устанавливают отношение респондента к отдельным аспектам проблемы. Оценочные - определяют интенсивность или устойчивость этого отношения.

Существуют также вопросы - ловушки, с помощью которых проверяется искренность ответов на основные вопросы. Опрос также имеет качественные и количественные варианты. Анкетный опрос можно назвать количественным методом, когда информация фиксируется системой показателей и шкал, а фокусированное интервью - качественным, данный вариант фиксирует информацию обычной диктофонной записью, которая в последующем расшифровывается и подвергается качественному анализу. Особенно важным для нас в выборе именно метода анкетного опроса стала ситуация ограниченности ресурсов, а данный метод предполагает малое количество временных и трудовых ресурсов. Также исследование, проводимое нами, предполагает количественную характеристику предмета исследования, что возможно сделать с помощью анкетного опроса. Данный метод лучше всего подходит в том случае, если нужно выяснить мнение большого количества людей относительно какой-либо проблемы.

Социологический опрос является специфическим социологическим методом исследования, без которого не обходится ни одно социологическое исследование. Этот социологический эмпирический метод незаменим при сборе ограниченного объема информации у большого числа людей.

Анкетирование (когда опрашиваемый сам заполняет анкету в присутствии анкетера или без него) может быть очным и заочным. Среди форм заочного анкетирования наиболее распространен почтовый опрос, а также прессовый (через газету, журнал). Значимым преимуществом анкетирования является принцип анонимности, однако даже он не гарантирует, что ответы респондента (опрашиваемого) будут правдивыми, поэтому исследователь должен всегда учитывать данный фактор при анализе полученной информации.

Анкетный опрос - предпочтительный для нас метод изучения отношения студентов СФУ г. Красноярска к занятию физической культурой.[1]

Методы анализа эмпирических данных: помимо традиционной статистики дающей лишь общую информацию, при обработке данных был применен метод факторного анализа. Метод факторного анализа использовался для анализа 7 вопроса анкеты (приложение А), который был построен по шкале оценочных суждений. Метод факторного анализа позволяет изучить глубинные слои массового сознания студентов СФУ. Для анализа полученных данных был использован пакет прикладных программ SPSS, позволяющий применять факторный анализ и Excel.

Выборочная совокупность

Генеральная совокупность - студенты очного отделения СФУ, численностью, по данным учебного отдела Сибирского федерального университета, составила 22083 чел.

Таблица 1. Распределение генеральной совокупности студентов по институтам.

	Всего	% от общего кол-ва
ИИФБиБТ	544	2%
ИППС	1011	5%
ИФиЯК	576	3%
ИЭУиП	1859	8%
ЮИ	1659	8%
ГИ	659	3%
ИМиФИ	535	2%
ИФКСиТ	367	2%
ИКИТ	1627	7%
ИИФиРЭ	835	4%
ПИ	2238	10%
ВИИ	554	3%
ИУБПиЭ	2058	9%
ИЦМиМ	1040	5%
ИГДГиГ	1034	5%
ИНиГ	1679	8%
ИАиД	819	4%
ИСИ	1777	8%
ТЭИ	1212	5%

В качестве выборочного метода, используется квотная, репрезентативная выборка по институтам СФУ. При помощи формулы расчета выборочной совокупности $n = \frac{z^2 * p * (1-p)}{e^2}$ было рассчитано, что при доверительном интервале - /+ 5% и доверительной вероятности 95%, выборочна совокупность составляет 378 человек для 19 институтов.

Распространив процентное соотношение генеральной совокупности на

выборочную совокупность, выявлено необходимое количество человек для анкетирования в каждом конкретном институте (Таблица 2)

Таблица 2. Распределение выборочной совокупности студентов по институтам.

	% от общего кол-ва	Всего кол- во человек по институтам
ИИФБиБТ	2	9
ИППС	4	17
ИФиЯК	3	10
ИЭУиП	8	32
ЮИ	7	28
ГИ	3	11
ИМиФИ	2	9
ИФКСиТ	2	6
ИКИТ	7	28
ИИФиРЭ	4	14
ПИ	10	38
ВИИ	3	10
ИУБПиЭ	9	35
ИЦМиМ	5	18
ИГДГиГ	5	18
ИНиГ	8	29
ИАиД	4	14
ИСИ	8	31
ТЭИ	6	21
Всего	100	378

Социально-демографическая характеристика респондентов. В ходе исследования было опрошено 44% юношей и 56 % девушек.

При разработке специального инструментария, которым является социологическая анкета для опроса студентов СФУ, необходимо было выявить эмпирические индикаторы. Данные индикаторы были получены, исходя из операциональных определений, содержащихся в выводах теоретической главы данной бакалаврской работы, на основании которых строился концептуальный аппарат.

Таблица 3. Эмпирические индикаторы

Эмпирические индикаторы	Вопрос №
Оценка студентами СФУ место занятию физической культурой в структуре образа жизни.	1, 3
Оценка студентов СФУ физического здоровья.	2
Оценка действий студентов СФУ для активного занятия физической культурой.	4, 5, 6
Оценка уровня понимания студентами СФУ о необходимости и мотиваций занятий физической культурой.	7,8, 9
Оценка студентами СФУ влияния социально-демографических факторов на занятия физической культурой.	12, 13
Оценка студентами СФУ деятельности Университета для активных занятий физической культурой.	10, 11

2.2 Основные результаты социологического исследования отношения студентов СФУ к занятию физической культурой.

Первый блок вопросов был посвящен выяснению места физической культуры в структуре образа жизни студентов СФУ. С целью выяснения способа проведения свободного времени студентами СФУ был задан следующий вопрос: «Как Вы проводите своё свободное время?» Распределение ответов на этот вопрос можно увидеть на рисунке 1.

Чаще всего студенты проводят своё свободное время, посещая дискотеки, театры, секции и кружки. Эти варианты ответов занимают

9%. 8% опрошенных студентов проводят своё свободное время за просмотром телепередач, играя в компьютерные игры и проводят время за городом. 7% респондентов проводят своё свободное время со своей семьёй, посещая кинотеатры, и посещая магазины. 6% опрошенных респондентов проводят своё свободное время за чтением книг и журналов и слушая музыку. 5% опрошенных студентов проводят своё свободное время, занимаясь физической культурой. 4% студентов выбрали вариант ответа «гуляю». 3% студентов выбрали вариант ответа «сичу в интернете». 2% опрошенных студентов проводят своё свободное время, встречаясь с друзьями. 1% респондентов под вариантом «другое» подразумевали в большей степени, научную деятельность и хобби. Таким образом, можно сделать вывод, о том, что занятия физической культурой у студентов не самый популярный способ проведения свободного времени.

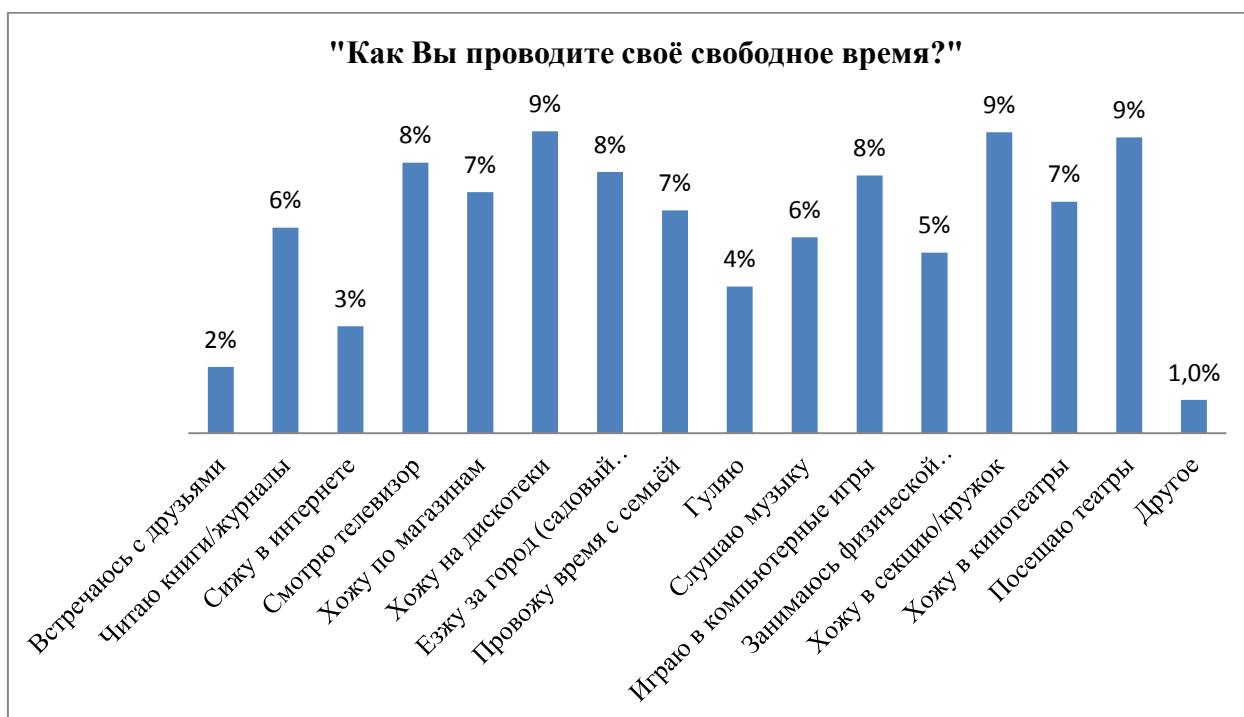


Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы проводите своё свободное время?»%»

С целью измерения статистического показателя вероятности связи между несколькими переменными, нами был проведён корреляционный анализ между вопросами 1, 3 и 10, результаты можно наблюдать в таблице 4.

Таблица 4. Результаты корреляционного анализа.

Корреляции

		Занимаюсь физической культурой	Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?	Как часто вы занимаетесь физической культурой?
Занимаюсь физической культурой	Корреляция	1	,222**	,438**
	Пирсона			
	Знч.(2-сторон)		,000	,000
	N	378	378	378
Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?	Корреляция	,222**	1	,292**
	Пирсона			
	Знч.(2-сторон)	,000		,000
	N	378	378	378
Как часто вы занимаетесь физической культурой?	Корреляция	,438**	,292**	1
	Пирсона			
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	
	N	378	378	378

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

В процессе корреляционного анализа была выявлена умеренная положительная связь между выбором времени занятия физической культурой студентами и критерием занятия физической культурой как проведением свободного времени, r – Пирсона= 0.44 при $p \leq 0,00$. Таким образом, чем чаще студенты занимаются физической культурой, тем больше они проводят своё свободное время, занимаясь физической культурой.

Следующая была выявлена слабая положительная связь между выбором времени занятия физической культурой студентами и занятием физической культурой в СФУ, r – Пирсона= 0.29 при $p \leq 0,00$. Чем больше студенты занимаются физической культурой, тем приоритетнее для них занятия физической культурой в СФУ.

Также была выявлена слабая положительная связь между занятием физической культурой в СФУ и критерием занятия физической культурой как проведением свободного времени, r – Пирсона= 0.22 при $p \leq 0,00$. Чем чаще студенты проводят своё свободное время, занимаясь физической культурой, тем приоритетнее для них занятия физической культурой в СФУ.

В этом блоке также был задан вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физической культурой?». Распределение на этот вопрос можно увидеть, на рисунке 2.

35% респондентов занимаются занятиями физической культурой два раза в неделю, 28% через день, 13% занимаются занятиями физической культурой каждый день, 8% не занимаются физической культурой, 5% занимается один раз в неделю, 4% затруднились ответить, 3% занимаются физической культурой раз в месяц, по 2% выбрали вариант ответа один раз в две недели и раз в несколько месяцев.

Таким образом, большая часть студентов занимаются физической культурой несколько раз в неделю. Менее значимые варианты: один раз в две недели и раз в несколько месяцев.



Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физической культурой?»%

Респонденты, которые занимаются физической культурой 2 раза в неделю и чаще среди юношей 80%, среди девушек 73%. Студенты, которые не занимаются физической культурой среди девушек в два раза больше, чем среди юношей: 5% юношей и 10% девушек. Юноши занимаются спортом чаще, чем девушки: каждый день юноши 17%, девушки 9%, через день юноши 36%, девушки 23%, два раза в неделю юноши 27%, девушки 41%, один раз в неделю юноши 4%, девушки 6%, один раз в две недели юноши 2%, девушки 1%, раз в месяц юноши 2%, девушки 3%, раз в несколько месяцев юноши 1%, девушки 2%, не занимаюсь физической культурой (переходите к вопросу номер 8) юноши 5%, девушки 10%, затрудняюсь ответить юноши 5%, девушки 4%.



Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физической культурой?» по полу %

Вывод по первому блоку вопросов: 24% респондентов не связывают свой образ жизни за занятием физической культурой (занимаются один раз в неделю и реже), при этом 8% вообще не занимаются спортивной деятельностью. Значительная часть респондентов – 76% занимаются физической культурой чаще, чем один раз в неделю, при этом 41% опрошенных четыре раза в неделю и чаще. И только 5% респондентов отмечают, что свободное время проводят, занимаясь физической культурой. Основываясь на этих данных, можно сделать вывод, что студенты не соотносят занятия физической культурой, как

проведение свободного времени, а как обязательное и важная часть в структуре образа жизни.

Второй блок вопросов, касается выяснения физического здоровья студентов СФУ. С целью выяснения физического здоровья студентов, был задан вопрос: «Насколько Вы физически здоровы?»

Распределение ответов на этот вопрос можно увидеть на рисунке 4.

63% студентов считают себя здоровыми, при этом 19% из них «абсолютно» и 44% на здоровье не жалуются. 32% студентов имеют проблемы со здоровьем. 3% считают себя не здоровыми. 2% затруднились оценить своё здоровье.



Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Насколько Вы физически здоровы?»%

Здоровье студентов в зависимости от пола распределилось таким образом: здоровых юношей 74%, девушек 55%, «абсолютно» здоровых в три раза больше юношей 30%, чем девушек 10%. Можно сделать вывод: Лучшее здоровье юношей поддерживается более частыми спортивными нагрузками, либо возможно из-за недостатка здоровья девушки не могут более интенсивно заниматься физической культурой.

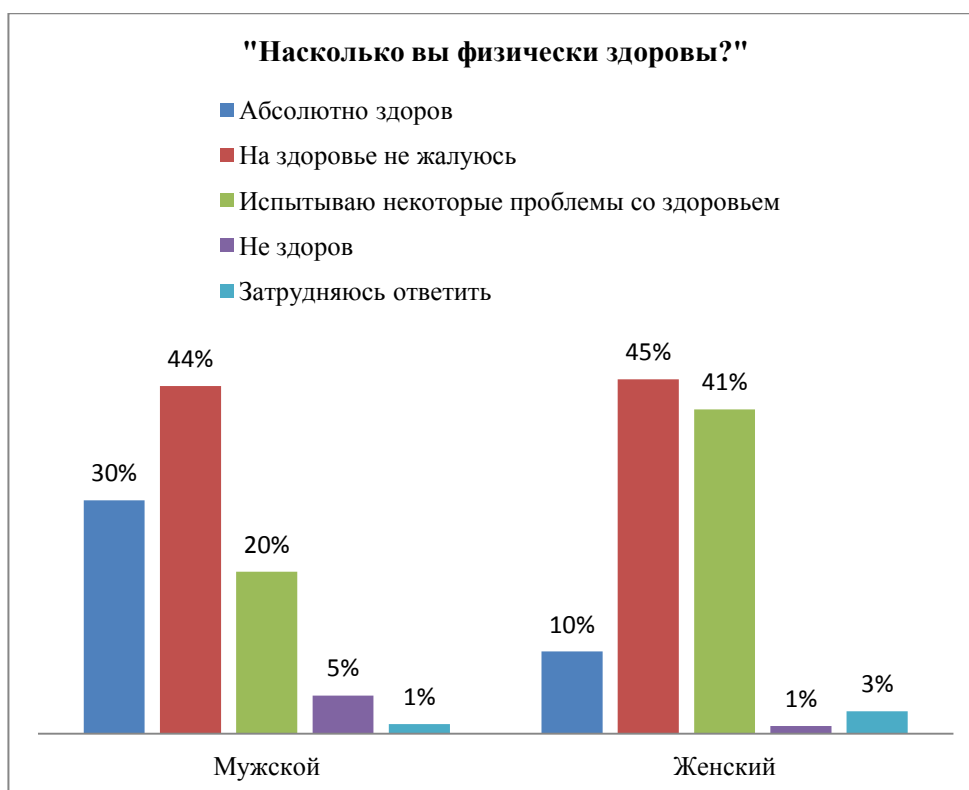


Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Насколько Вы физически здоровы?» по полу %

Вывод по второму блоку вопросов: Таким образом, большая часть студентов считают себя здоровыми и довольно значительная часть имеют проблемы со здоровьем. Небольшая часть респондентов имеют серьезные проблемы со здоровьем.

Третий блок вопросов посвящён выяснению действий студентов СФУ касаясь занятия физической культурой. С целью выяснения, где студенты предпочтительней занимаются физической культурой, был задан вопрос: «Где Вы занимаетесь физической культурой?»

Распределение ответов на этот вопрос можно увидеть на рисунке 6.

34% респондентов занимаются физической культурой в тренажёрном зале, 22% студентов отдают предпочтение занятию физической культурой на улице, по 19% набрали респонденты, занимающиеся и дома, и в спортивной секции, 6% респондентов под другим вариантом отвечали, чаще всего, занятия физической культурой в бассейне. Таким образом, большая часть студентов занимается в тренажёрном зале, остальные предпочтения распределились в

меньшем процентном отношении и примерно одинаково: между занятиями в спортивной секции, дома, и с незначительным преимуществом на улице. Менее значимые другие варианты для занятий физической культурой.



Рисунок 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Где Вы занимаетесь физической культурой?»%

Место занятий физической культурой в зависимости от пола распределилось: одинаково чаще выбирают и юноши, и девушки тренажёрный зал, соответственно 35% и 38%, а занятия дома больше происходит у девушек 18%, улицу, как место для занятия физической культурой, больше выбирают юноши 26%.

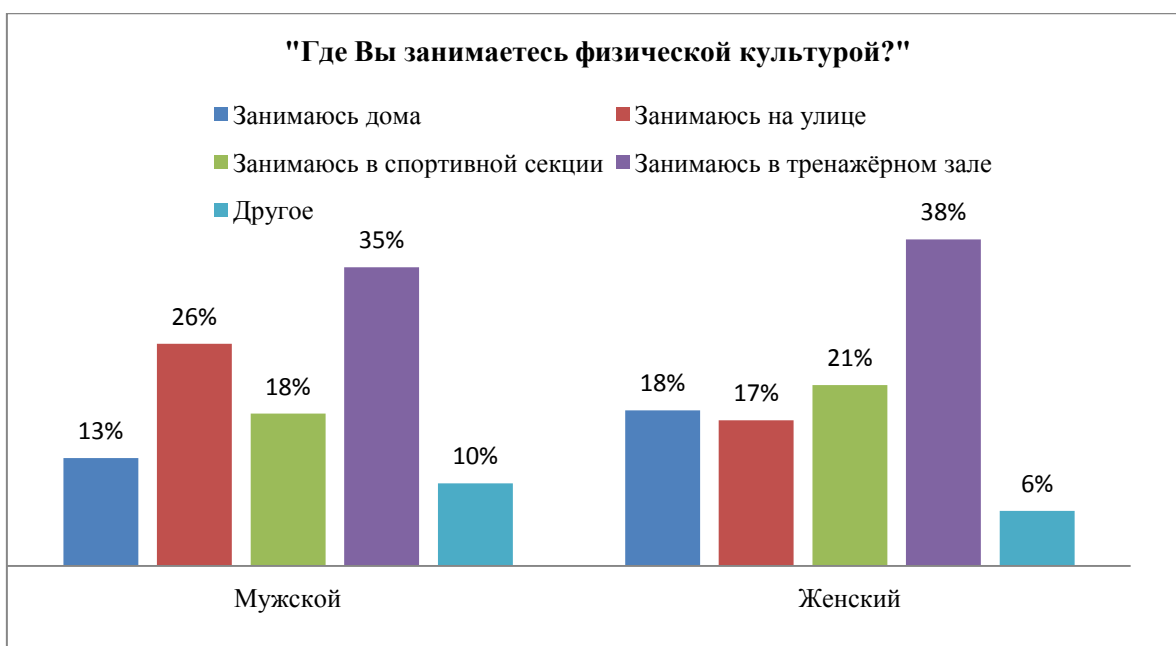


Рисунок 7. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Где Вы занимаетесь физической культурой?» по полу %

В этом же блоке, с целью выяснения количества отводимого времени студентами СФУ для занятия физической культурой, респондентам был задан вопрос: «Сколько времени Вы уделяете физической культуре в день?»

Распределение ответов на этот вопрос можно увидеть на рисунке 8.

42% опрошенных студентов СФУ занимаются физической культурой 1-2 часа в день, 29% респондентов уделяют занятиям физической культурой 30-60 минут, 23% занимаются 5-30 минут в день, 5% занимаются физической культурой 3-4 часа в день, 1% более 4 часов в день. Таким образом, большая часть студентов СФУ уделяют занятиям физической культурой 1-2 часа в день, что является наиболее оптимальным временем для физических нагрузок. Меньшая часть студентов, но достаточно значимая, уделяет физической культуре недостаточное количество времени с небольшим преимуществом занятий от получаса до часа. Респонденты, которые выбирают длительные физические нагрузки, заняли незначительный процент.



Рисунок 8. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени Вы уделяете физической культуре в день?»%

Время, отведённое на занятие физической культурой, по полу распределилось: девушки уделяют меньше времени на занятия чем юноши: 1-2 часа 56% юношей и 41% девушек. Интенсивные физические нагрузки (3-4 часа и более) среди юношей в два раза чаще, чем среди девушек, соответственно 8% и 4%.

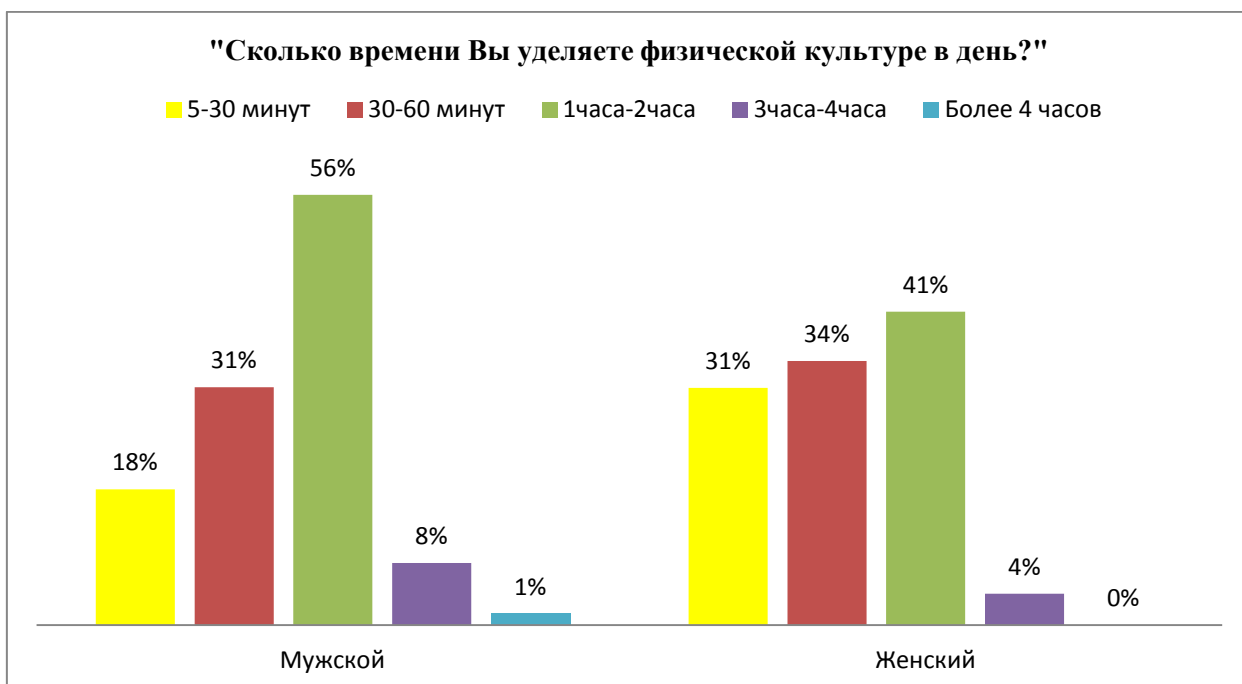


Рисунок 9. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени Вы уделяете физической культуре в день?» по полу %

С целью выяснения предпочтительных форм физической культуры, респондентам был задан вопрос: «Какими формами физической культуры Вы занимаетесь?»

Распределение ответов на этот вопрос можно увидеть на рисунке 10.

34% респондентов ответили, что занимаются такой формой физической культуры как фитнес, 29% предпочитают заниматься бегом, 19% респондентов под вариантом «другое» подразумевали в большей степени плавание, также домашние упражнения, занятия на велосипеде и танцы, 14% студентов СФУ занимаются такой формой физической культуры как утренняя зарядка, 4% занимаются йогой. Таким образом, самая популярная форма физической культуры для студентов СФУ: это фитнес и бег. Ценят молодые люди и разнообразие форм спортивных занятий. Небольшая часть студентов обходятся только утренней зарядкой. Занятия йогой среди студентов не пользуются популярностью.

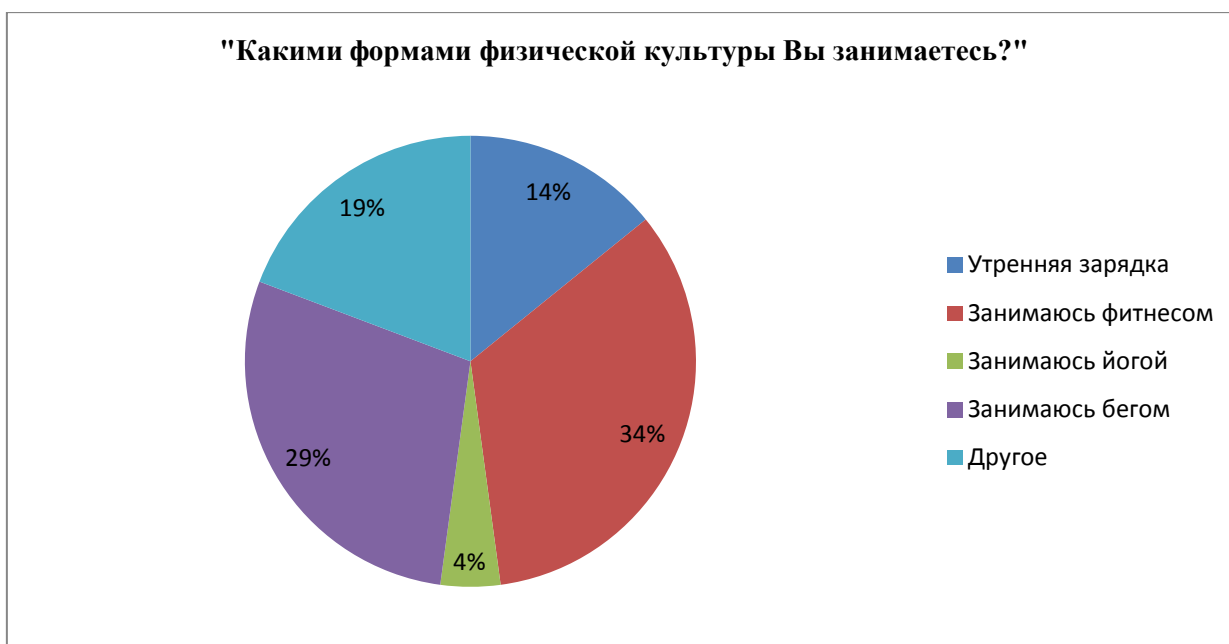


Рисунок 10. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какими формами физической культуры Вы занимаетесь?»%

Формы занятий физической культурой в зависимости от пола распределились таким образом: фитнес и занятия йогой предпочитают чаще девушки, соответственно 44% и 7%, а бег и другие виды занятий юноши,

соответственно 37% и 26%. Утренней зарядкой занимаются одинаково и юноши, и девушки, соответственно 15% и 13%.



Рисунок 11. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какими формами физической культуры Вы занимаетесь?» по полу %

Вывод по третьему блоку вопросов: Большинство студентов СФУ предпочитают заниматься физической культурой в тренажёрном зале 34%, 22% предпочитают занятия физической культурой на улице. Было выявлено, что место занятия физической культурой не зависят от пола. Большинство студентов занимаются физической культурой 1-2 часа в день 42%. Чаще всего студенты занимаются фитнесом и бегом 34% и 29%. Девушки предпочитают заниматься чаще всего фитнесом 44%, а юноши бегом 37%. Таким образом, занятия физической культурой являются главной составляющей образа жизни студентов СФУ.

Четвёртый блок вопросов посвящен выяснению понимания студентами СФУ необходимости и мотивации занятия физической культурой. С целью выяснения мотивации студентов СФУ к занятию физической культурой, респондентам был задан вопрос: «Какова Ваша мотивация занятия физической культурой?»

Данный вопрос анализировался методом факторного анализа, результаты факторного анализа вопроса «Какова Ваша мотивация занятия физической культурой?» можно увидеть в таблице 5.

Наибольшую описательную силу имеет первый фактор, который объясняет 45% общей дисперсии признаков. В первый фактор входят следующие суждения: «Хорошее настроение во время и после занятий» (фактор. нагруз. 0.80), «Стремление к укреплению и поддержанию здоровья» (фактор. нагруз. 0.79), «Удовольствие от занятий» (фактор. нагруз. 0.78), «Желание понравиться противоположному полу» (фактор. нагруз. 0.68), «Хорошее физическое самочувствие после занятий» (фактор. нагруз. 0.68), «Занятия спортом способствуют повышению качества жизни» (фактор. нагруз. 0.61). Вышеперечисленные переменные имеют самую высокую нагрузку. Условно этот фактор можно назвать фактор здоровья, духовной удовлетворённости и самореализации.

Второй фактор, объясняет 12% общей дисперсии признаков. К данному фактору относятся следующие суждения: «Занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей» (фактор. нагруз. 0.83), «Чтобы иметь больше друзей и товарищей» (фактор. нагруз. 0.77), «Гражданско-патриотический мотив, занятия физической культурой, для успешного выступления на соревнованиях для своего города, страны» (фактор. нагруз. 0.75), «По семейным традициям» (фактор. нагруз. 0.74), «чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение» (фактор. нагруз. 0.69), «Желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности» (фактор. нагруз. 0.66), «Стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности» (фактор. нагруз. 0.45). Условно этот фактор можно назвать фактор взаимодействия в обществе, утверждение среди друзей.

Третий фактор объясняет 5% общей дисперсии признаков. К данному фактору относятся следующие суждения: «результативные мотивы в виде наград, побед» (фактор. нагруз. 0.80), «Стремление к совершенствованию в

избранном виде спорта» (фактор. нагруз. 0.77), «Мотивация достижения успеха» (фактор. нагруз. 0.71), «Овладение высокой техникой выполнения физических упражнений» (фактор. нагруз. 0.47), «Мотивы личного самоутверждения (фактор. нагруз. 0.44)». Условно этот фактор можно назвать, фактор стремления к победе и самоутверждению.

Последний четвертый фактор объясняет 5% общей дисперсии признаков. К данному фактору относятся следующие суждения: «Развитие силы» (фактор. нагруз. 0.77), «Развитие скорости» (фактор. нагруз. 0.75), «Развитие выносливости» (фактор.нагруз. 0.71). Условно этот фактор можно назвать, фактор развития общей физической подготовки.

Таким образом, факторный анализ показал что, основным мотивом для студентов является укрепление здоровья, духовной удовлетворенности и самореализации. Так же особое значение имеет, фактор взаимодействия в обществе и утверждение среди друзей, студенты считают что, занятия физической культурой позволяют заводить друзей. Незначительными мотивами для студентов являются: стремление к победе и самоутверждению, так же фактор общей физической подготовки.

Таблица 5. Факторные нагрузки, переменных для каждого фактора по вопросу «Какова Ваша мотивация занятия физической культурой?».

	Факторы			
	1	2	3	4
Стремление к укреплению и поддержанию здоровья	,790	,137	,157	,250
Занятия спортом способствуют повышению качества жизни	,614	,150	,318	,140
Желание понравиться противоположному полу	,678	,172	-,010	,177

Хорошее физическое самочувствие после занятий	,682	,155	,249	,195
Развитие силы	,402	,164	,208	,767
Развитие выносливости	,480	,172	,280	,711
Развитие скорости	,441	,172	,243	,750
Удовольствие от занятий	,775	,068	,198	,346
Хорошее настроение во время и после занятий	,800	,116	,265	,100
Овладение высокой техникой выполнения физических упражнений	,454	,349	,465	,135
Стремление к совершенствованию в избранном виде спорта	,390	,177	,774	,089
Результативные мотивы в виде наград, побед	,101	,265	,798	,260
Мотивация достижения успеха	,289	,254	,710	,193

В этом же блоке, также был задан вопрос «удовлетворены ли вы своей фигурой?»

Распределение на этот вопрос можно увидеть, на рисунке 12.

51% студентов СФУ не довольны строением своего тела, 49% удовлетворены своей фигурой. Таким образом, мнение о совершенстве и красоте своей фигуры разделилось поровну, нет значительной доли студентов, отдавших положительный или негативный отзыв. При этом весомая половина опрошенных студентов считают, что в их телосложении есть проблемы.

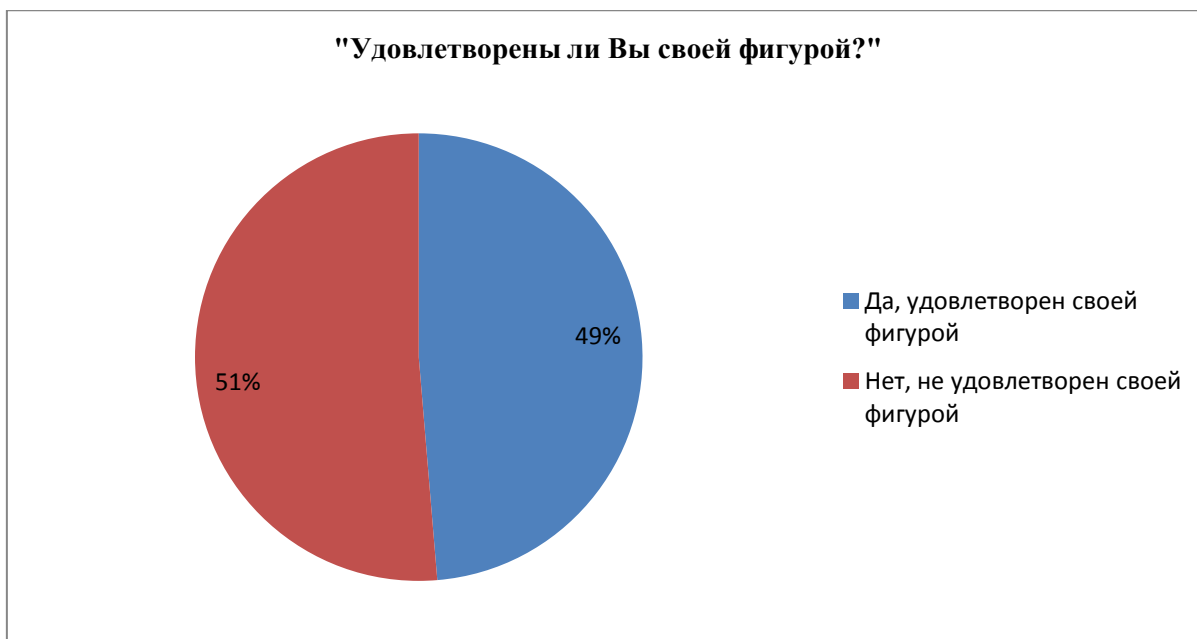


Рисунок 12. Распределение ответов респондентов на вопрос: «удовлетворены ли Вы своей фигурой?» %

Удовлетворенность в своей фигуре распределилась таким образом: юноши более довольны своим телосложением, чем девушки, соответственно 52% и 46%. При этом процент неудовлетворенных студентов достаточно высок и среди юношей 48%.



Рисунок 13. Распределение ответов респондентов на вопрос: «удовлетворены ли вы своей фигурой?» по полу %

С целью выяснения, что мешает студентам СФУ более активно заниматься физической культурой, респондентам был задан вопрос: «Что мешает Вам более активно заниматься физической культурой»

Распределение ответов на этот вопрос можно увидеть на рисунке 14.

41% опрошенных респондентов ответили, что занятия физической культурой требуют больших материальных затрат, 28% студентов СФУ выбрали «лень» заниматься физической культурой, 9% не нашли причину для более активных занятий, 7% не видят большой необходимости в более активном занятии физической культурой, по 6% слишком заняты для занятия физической культурой и считают затруднительным территориальное местоположение спортзала, 3% респондентов считают проблемой более активного занятия физической культурой отсутствие спортзалов. Таким образом, большая часть студентов СФУ считают, что активные занятия физической культурой связаны с материальными затратами. Менее значимый фактор, но достаточно весомый: это просто «лень». Остальные факторы имеют место в выборе молодых людей, но с небольшой значимостью.

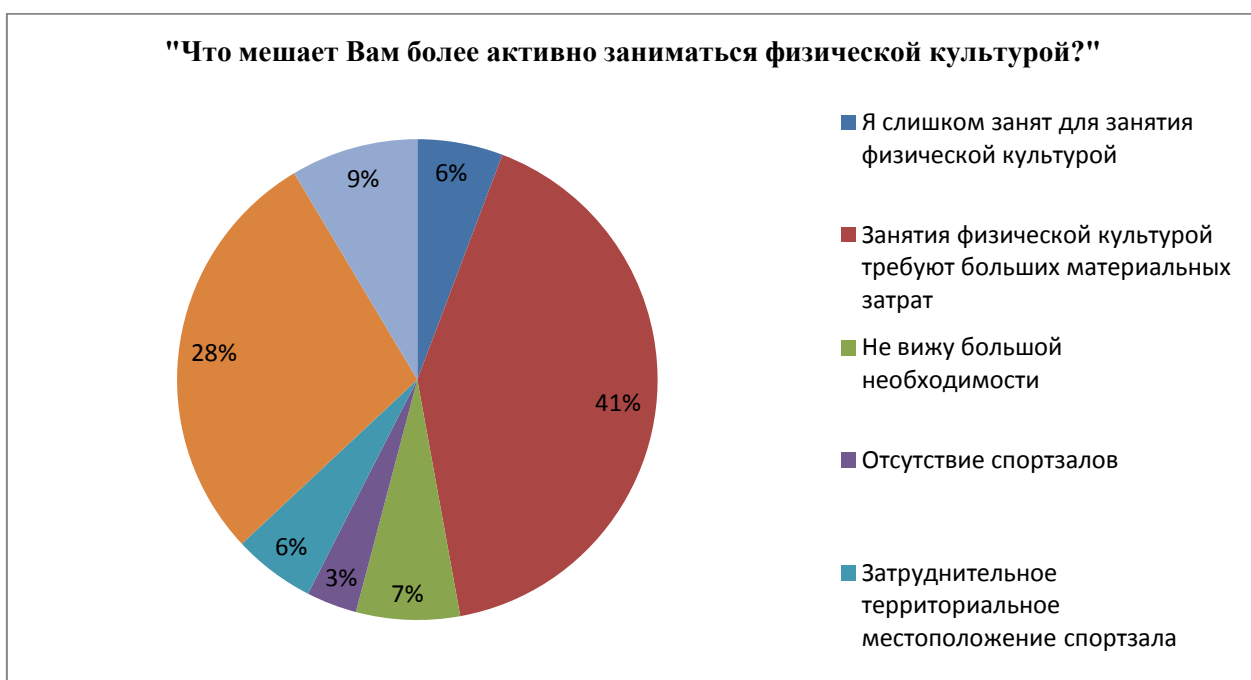


Рисунок 14. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что мешает Вам более активно заниматься физической культурой?» %

Вывод по четвёртому блоку вопросов: Мнение о совершенстве и красоте своей фигуры разделилось поровну, но при этом девушки в большей степени не удовлетворены своей фигурой 54%. Студенты СФУ указали главной причиной, почему они не занимаются физической культурой, материальное положение. Факторный анализ показал следующие результаты, основными мотивами занятия физической культурой у студентов является укрепление здоровья, духовной удовлетворенности и самореализации, а также взаимодействие в обществе и утверждение среди друзей. Таким образом, для большинства студентов СФУ занятия физической культурой являются главной составляющей здорового образа жизни.

Пятой блок вопросов посвящен выяснению деятельности Университета для активного занятия физической культурой студентов СФУ. С целью выяснения, занимаются ли, студенты физической культурой в СФУ, респондентам был задан вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?»

Распределение ответов на этот вопрос можно увидеть на рисунке 15.

46% респондентов занимаются физической культурой в СФУ, только в отведённые для этого часы, учебное время и не занимаются дополнительно на территории университета. 29% не занимаются физической культурой на территории университета, 13% студентов СФУ занимаются, ходят в спортзал в свободное время, 12% занимаются в спортивной секции. Таким образом, большая часть студентов СФУ занимаются физической культурой только в отведённые для этого часы, учебное время, меньшая часть студентов, но достаточно весомая, вообще не занимаются физической культурой на территории университета. Незначительная часть респондентов используют возможности университета в дополнительных занятиях физической культуры.

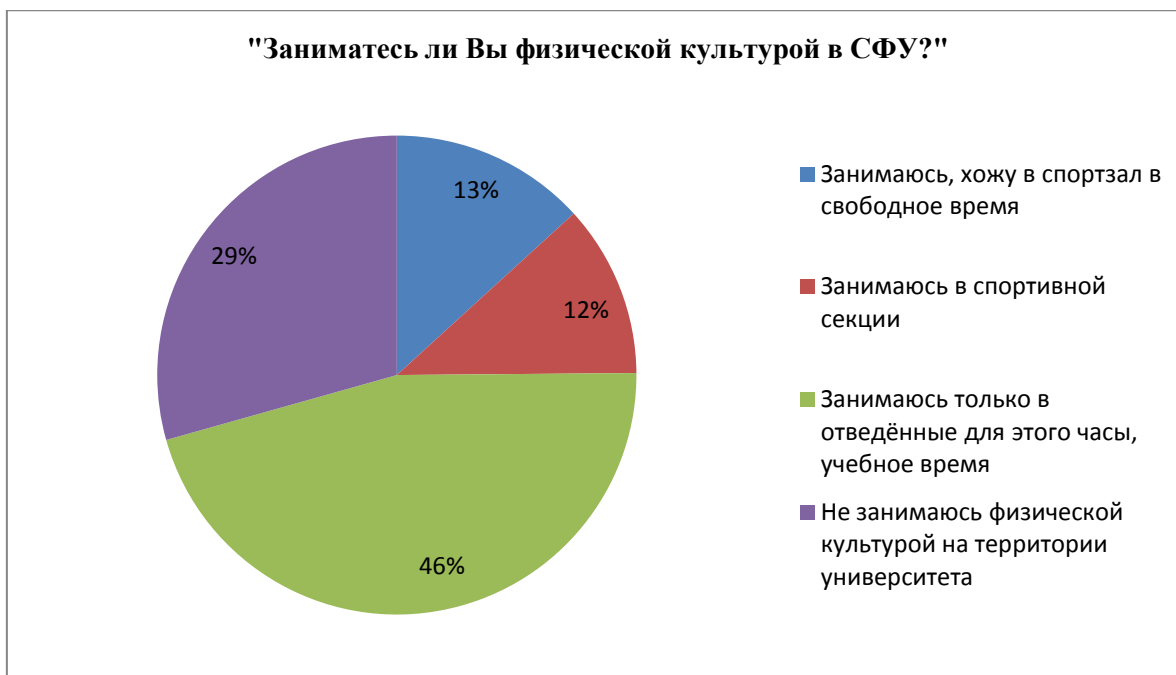


Рисунок 15. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?» %

На рисунке видно, что по всем институтам занятия физической культурой в отведённые часы распределились практически на одном уровне, меньше всего в отведённые для этого часы занимаются студенты ИНиГ 31% и больше всего занимаются студенты ВИИ 60%. Все студенты ИФиЯК, занимаются физической культурой в институте, многие студенты в ИКИТ и ИУБПиЭ 46% не занимаются физической культурой в институте. Спортивные секции чаще посещают студенты в ГИ и ЮИ, соответственно 27% и 25%. Спортзал института посещают в свободное время чаще респонденты ИИФиРЭ и ИФиЯК, соответственно 36% и 30%. Нет респондентов, посещающих спортивные секции в ВИИ, ИИФиРЭ и ИМиФи. Не ходят в свободное время в спортзал респонденты ВИИ и ГИ. Таким образом, процент студентов, не занимающихся физической культурой в институте достаточно высок, по некоторым институтам достигает 46%. Респонденты которые занимаются дополнительно в институте немного, а порой и вовсе отсутствуют.

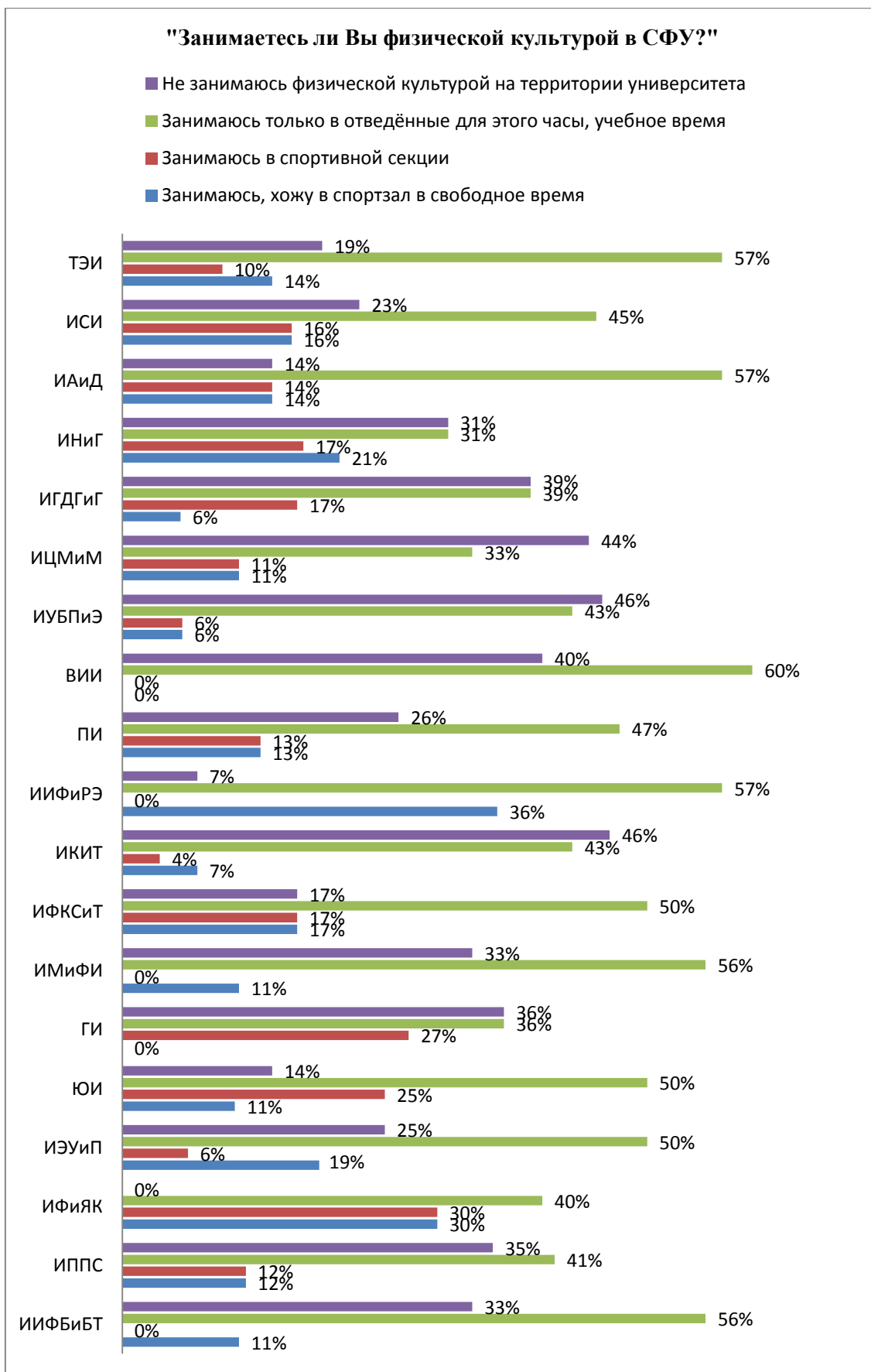


Рисунок 16. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?» по институтам %

В этом же блоке был задан вопрос: «Чего не хватает в университете, чтобы полноценно заниматься физической культурой?»

Распределение ответов на этот вопрос можно увидеть на рисунке 17.

54% студентов считают, что в университете не хватает организации спортивных игр, 28% студентов выбрали вариант ответа «другое», под «другим» в большей мере они понимали «всего хватает» также указывали отсутствие мотивации. 24% респондентов считают, что не хватает тренажёров для полноценного занятия физической культурой, 22% наличия спортзалов. Таким образом, большая часть опрошенных студентов СФУ считают, что в университете для полноценного занятия физической культурой не хватает организации спортивных игр, менее значимыми оказались недостаточно наличия спортзалов и тренажёров.



Рисунок 17. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Чего не хватает в университете, чтобы полноценно заниматься физической культурой?»%»

Вывод по пятому блоку вопросов: Большинство студентов СФУ занимается физической культурой в СФУ только в отведённое для этого время 45%, 29% студентов не занимается физической культурой на территории университета, 54% респондентов считают, что в СФУ не хватает организации спортивных игр, также студенты указали, что в университете всего хватает, чтобы полноценно заниматься физической культурой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Отношение к занятию физической культурой молодого поколения является показателем того, какую часть физическая культура занимает в образе жизни молодежи, насколько физически активное и здоровое поколение будет в будущем. Позитивное отношение к занятию физической культурой, как к главной составляющей образа жизни молодежи, позволит транслировать в социум будущего стремление к активному и здоровому поведению. Данная работа посвящена изучению отношения студентов СФУ г. Красноярска к занятию физической культурой. В ходе исследования было опрошено 378 респондентов, обучающихся на разных площадках Сибирского Федерального Университета в 2016 году.

Для достижения цели квалификационной работы были решены следующие задачи:

1. Изучены проблемы занятия физической культуры в образе жизни студенческой молодежи.

Основными проблемами является: это занятость студентов, большой объем учебной работы и высокая умственная напряженность. Это организация занятий физической культурой в учебной программе высших учебных заведений и вовлеченность студентов в дополнительные занятия. Это процессы интеграции физической культуры в экономику, культуру, здравоохранение, религию, экологию и другие виды социальной жизни. Это проблемы физического и нравственного воспитания молодежи. Это сознательное отношение к физической культуре будущего поколения, действенным рычагом реализации которого должно является участие всего общества, всех его организаций и учреждений.

2. Проведен анализ ранее изученных социологических исследований по данной теме.

Данный анализ позволил сделать следующие выводы: наблюдается ухудшение физической подготовленности студентов. Разница в отношении к физической культуре молодежи в том, что одной части из которой не чужды занятия физической культуры и другой части, которая занимается целенаправленно и постоянно. Молодежь ценит значимость физической культуры в образе жизни, но в реальности не проявляет стремления к занятию физической культурой. Раскрывается достаточная заинтересованность студентов в физкультурной деятельности, что обосновывает гипотезу данной квалификационной работы, позволяющая предположить, что студенты СФУ считают занятие физической культурой главной составляющей здорового образа жизни.

3. Разработан метод исследования отношения студентов к занятию физической культурой.

Данное социологическое исследование было проведено методом анкетного опроса по квотной выборке, репрезентированной по институтам СФУ, использована традиционная статистика, метод факторного анализа, выявлены эмпирические индикаторы, проведен корреляционный анализ.

4. Проведено исследование, анализ которого позволил сделать следующие выводы:

Основная часть студентов занимается занятием физической культурой, но не считает это проведением свободного времени. Свободное время не тратит на дополнительные занятия, использует для других целей. Оценка здоровья студенческой молодежи позволяет сделать вывод, что 35% студентов имеют проблемы со здоровьем и 51% не довольны своей фигурой. Студенты недостаточно по времени уделяют занятию физической культурой, особенно девушки. Утренней зарядкой занимается незначительная часть студентов, но достаточно популярный среди молодежи фитнес и бег, соответственно более популярное место для занятий это тренажерный зал и улица. Большинство

студентов СФУ понимают, что занятие физической культурой обеспечивает укрепление и поддержание здоровья, повышает качество жизни. Немаловажное значение для мотиваций к занятиям имеет: желание понравиться противоположному полу, хорошее настроение, хорошее физическое самочувствие и настроение. Стимулирует удовольствие от занятий. Менее значимы для студентов: это компенсация дефицита двигательной активности, гражданско-патриотические мотивы и семейные традиции. Нет стремления студентов к овладению высокой техникой выполнения физических упражнений, стремление к совершенствованию и достижения успеха. Занятия физической культурой студенты связывают с большими материальными затратами и с невозможностью побороть «лень». Посещают занятия физической культурой в университете в отведенные учебные часы менее половины опрошенных респондентов. Дополнительно занимаются в университете в свободное время небольшая часть студентов. Причиной для более активных занятий физической культурой в университете студенты считают недостаточной организацию спортивных игр, менее значимой недостаточность наличия тренажеров и спортивных залов.

Вывод: студенты Сибирского Федерального Университета считают занятие физической культурой главной составляющей здорового образа жизни, оценивают важность занятий, что подтверждает гипотезу, но практически занимают недостаточно активную позицию для достижения цели, не используют действенный метод для улучшения телосложения, для поддержания и улучшения здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Артёмов Г.П. Политическая социология// Учебное пособие. - М: Логос, 2002. - 280 с.
2. Бардамов Г.Б. Алексеев И.С. Журнал «Вестник Бурятского государственного университета» №13// 2012 год.
3. Белова Н. И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи//Социол. исслед. 2008г. N 4. С. 84 - 86.
4. Варламова С.Н., Седова Н.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад // Социологические исследования. 2010г. N4. С.75-76, 79-80, 82-83, 85, 87.
5. Варламова С.Н., Седова Н.Н. Здоровый образ жизни - шаг вперед, два назад. [Электронный ресурс]. URL:<http://ecsocman.hse.ru/data/2010/10/29/1214793247/Varlamova.pdf>. (Дата обращения 10.03.2016)
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва. 2005г.
7. Вопросы физического воспитания / под ред. Борилкевича В.Е. Ленинград: издательство ленинградского университета, 2004г.
8. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью ВОЗ. 2004г. URL:http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9244592223_rus.pdf (дата обращения: 01.03.2016).
9. Горшков М.К., Андреев А. Л. Молодежь новой жизни: образ жизни и ценностные приоритеты//ИНАБ – 2002г. №4
10. Горшков М. К., Шереги Ф. Э. Молодёжь России: социологический портрет. Москва: ЦСП. 2010г.
11. Грицанов А.А., Абушенко В.Л. Социология. [Электронный ресурс]. URL:<http://voluntary.ru/dictionary/568/word/zdorovy-i-obraz-zhizni> (Дата обращения 07.02.2016)

12. Дадело С., Даделиене Р. Взаимосвязь показателей здоровья студентов с выбором дисциплин физической культуры//Социология здоровья и медицины. 2014г. №6. С.108, 112.
13. Дмитриева Е.В. От социологии медицины к социологии здоровья // Социологические исследования. 2003г. № 11. С. 51–57.
14. Ермолаева П.О., Носкова Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян. // Социологические исследования. 2015г. №4. С. 120-121, 126-128.
15. Закон об образовании РФ [Электронный ресурс]. URL:http://kodeksy-by.com/kodeks_ob_obrazovanii_rb/30.htm (Дата обращения 07.02.2016)
16. Изуткин А.М., Петленко В.П., Царегородцев Г.И. Социология медицины.-Киев: Культпросвет. 2001г. С.294с.
17. Казарина-Волшебная Е.К., Комиссарова И.Г., Турченко В.Н. Парадоксы трансформации ценностных ориентаций российской молодежи// Социол. исслед. 2009г. N 9. С.121, 124, 126.
18. Кодекс студента СФУ [Электронный ресурс]. URL:<http://gazeta.sfu-kras.ru/node/1316> (Дата обращения 07.02.2016)
19. Конкина М.А. Журнал «Вестник Московского государственного лингвистического университета» №24 (684)// 2013год.
20. Кравченко А.И. Краткий социологический словарь.- Москва: Проспект. 2009г. С. 352.
21. Лисицын Ю.П. Общество и общественное здоровье.- М.: Аспект-Пресс, 2004г. С. 210.
22. Малая медицинская энциклопедия. Под редакцией академика РАМН В.И. Покровского. Москва. 1991 год.
23. Немировский В.Г., Соколова Е.В. Структура и динамика смысложизненных ориентаций студенческой молодёжи: 1988 - 2004гг. Постнеклассический подход. Красноярск: РИО КрасГУ. 2006г. С. 161.

24. Немировский В.Г. Социальный облик молодёжи Красноярского края. Красноярск: КрасГУ, Красноярский краевой комитет по делам молодёжи, 1995 г. С. 145.
25. Немировский В.Г. Стариков П.А. Структура и динамика религиозно-этических представлений студенческой молодежи. Красноярск: Полицом КГУ, 2002. С. 5-175.
26. Овчаров Е.А. Валеологическое образование - основа формирования здорового образа жизни//Преемственность поколений: диалог культур: Материалы междунаро. науч.-практ. конф.-СПб.: СПбГУ 2006. С.198-200.
27. Сафронов А. А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи [Текст] / А. А. Сафронов // Молодой ученый. 2014г. №20. С. 690-692.
28. Спортивная медицина. В.И.Дубровский. Москва. 2005г.
29. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. [Электронный ресурс]. URL:<http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf>. (Дата обращения 10.03.2016)
30. Сысоев В.И., Суханова Е.В. Молодежь и здоровый образ жизни// Вестник ВГУ. 2009г. № 2. С. 60-67.
31. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. 5-е издание. Москва. 2007г.
32. Толочин В.А. Физическое воспитание. Москва. 2006г.
33. Физиология физического воспитания и спорта. В.М.Смирнов, В.И.Дубровский. Москва. 2002г.
34. Физическая культура студента. Под ред. профессора, доктора педагогических наук В.И. Ильинича. 2005г. Москва.
35. Физическая культура студентов ВУЗов / под ред. Жолдака В.И. Воронеж: издательство воронежского университета, 2004г.
36. Физическое воспитание студентов и учащихся /под ред. Петрова Н. Я. Минск: «Полымя». 2003г.

37. Физическая культура. Учебный курс. О.Г. Грачев. 2005г. Москва – Ростов-на-Дону.
38. Физическая культура. Ю.И. Евсеев. 2005г. Ростов – на – Дону.
39. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Е.Н. Захаров, А.В.Карасев, А.Н. Сафонов. 1994г. Москва.
40. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования.-М: Омега-Л, 2009г.-576с.
41. Alex D. Sociology of the sport. Cornwall, 2003.-120p.
42. What is the sociology of sport. [Электронный ресурс]. URL: <http://http://www.ssc.wisc.edu/~jpiliavi/647/lect2white.pdf>
43. Sociology of Sport Asssocation. [Электронный ресурс]. URL: <http://http://www.issa.otago.ac.nz> (дата обращения: 15.04.2016г.)

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета

Уважаемый респондент! Я студент ИППС СФУ, прошу Вас принять участие в социологическом исследовании «**Отношение студентов СФУ к занятию физической культурой**». Я гарантирую полную конфиденциальность Ваших ответов, которые впоследствии будут использованы только в совокупности с ответами других респондентов.

1. Как Вы проводите своё свободное время?

1. Встречаюсь с друзьями
2. Читаю книги/журналы
3. Сажу в интернете
4. Смотрю телевизор
5. Хожу по магазинам
6. Хожу на дискотеки
7. Езжу за город (садовый участок, на пикники)
8. Провожу время с семьёй
9. Гуляю
10. Слушаю музыку
11. Играю в компьютерные игры
12. Занимаюсь физической культурой
13. Хожу в секцию/кружок
14. Хожу в кинотеатры
15. Посещаю театры
16. Другое _____

2. Насколько Вы физически здоровы?

1. Абсолютно здоров
2. На здоровье не жалуюсь
3. Испытываю некоторые проблемы со здоровьем
4. Не здоров
5. Затрудняюсь ответить

3. Как часто Вы занимаетесь физической культурой?

1. Каждый день
2. Через день
3. Два раза в неделю
4. Один раз в неделю
5. Один раз в две недели
6. Раз в месяц
7. Раз в несколько месяцев
8. Не занимаюсь физической культурой (переходите к вопросу номер 7)
9. Затрудняюсь ответить

4. Где вы занимаетесь физической культурой?

1. Занимаюсь дома
2. Занимаюсь на улице
3. Занимаюсь в спортивной секции
4. Занимаюсь в тренажёрном зале
5. Другое _____

5. Сколько времени Вы уделяете физической культуре в день?

1. 5-30 минут
2. 30-60 минут
3. 1 часа-2 часа
4. 3 часа-4 часа
5. Более 4 часов

6. Какими формами физической культуры Вы занимаетесь?

1. Утренняя зарядка
2. Занимаюсь фитнесом
3. Занимаюсь йогой
4. Занимаюсь бегом
5. Другое _____

7. Какова Ваша мотивация занятия физической культурой? Ниже приведены суждения выберите степень согласия или не согласия с ними. (Выберите один вариант ответа в каждой строке)

Мотивы	Полностью не согласен	Не согласен	Согласен	Полностью согласен	Затрудняюсь ответить
Стремление к укреплению и поддержанию здоровья	1	2	3	4	77
Занятия спортом способствуют повышению качества жизни	1	2	3	4	77
Желание понравиться противоположному полу	1	2	3	4	77
Хорошее физическое самочувствие после занятий	1	2	3	4	77
Развитие силы	1	2	3	4	77
Развитие выносливости	1	2	3	4	77

Развитие скорости	1	2	3	4	77
Удовольствие от занятий	1	2	3	4	77
Хорошее настроение во время и после занятий	1	2	3	4	77
Овладение высокой техникой выполнения физических упражнений	1	2	3	4	77
Стремление к совершенствованию в избранном виде спорта	1	2	3	4	77
Результативные мотивы в виде наград, побед	1	2	3	4	77
Мотивация достижения успеха	1	2	3	4	77
Мотивы личного самоутверждения	1	2	3	4	77
Стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности	1	2	3	4	77
Желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности	1	2	3	4	77
Гражданско-патриотический мотив, занятия физической культурой, для успешного выступления на соревнованиях для своего города, страны	1	2	3	4	77
Чтобы иметь больше друзей и товарищей	1	2	3	4	77

Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.	1	2	3	4	77
Занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей	1	2	3	4	77
По семейным традициям	1	2	3	4	77

8. Что мешает Вам более активно заниматься физической культурой?

1. Я слишком занят для занятия физической культурой
2. Занятия спортом требуют больших материальных затрат
3. Не вижу большой необходимости
4. Отсутствие спортзалов
5. Затруднительное территориальное местоположение спортзала
6. Лень заниматься физической культурой
7. Не хватает времени
8. Затрудняюсь ответить

9. Удовлетворены ли Вы своей фигурой?

1. Да, удовлетворен своей фигурой
2. Нет, не удовлетворен своей фигурой

10. Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?

1. Занимаюсь, хожу в спортзал в свободное время
2. Занимаюсь в спортивной секции
3. Занимаюсь только в отведённые для этого часы, учебное время
4. Не занимаюсь физической культурой на территории университета

11. Чего не хватает в университете, чтобы полноценно заниматься физической культурой?

1. Наличие спортзалов
2. Наличие тренажёров
3. Организации спортивных игр
4. Другое _____

12. Ваш пол:

1. Мужской
2. Женский

13. В каком институте Вы обучаетесь?

1. ИИФБиБТ
2. ИППС
3. ИФиЯК
4. ИЭУиП
5. ЮИ
6. ГИ
7. ИМиФИ
8. ИФКСиТ
9. ИКИТ
10. ИИФиРЭ
11. ПИ
12. ВИИ
13. ИУБПиЭ
14. ИЦМиМ
15. ИГДГиГ
16. ИНиГ
17. ИАиД
18. ИСИ
19. ТЭИ

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ

Таблица Б. 1 Распределение ответов на вопрос, «Как Вы проводите своё свободное время?»%

Общие ответы	
Встречаюсь с друзьями	3%
Читаю книги/журналы	6%
Сижу в интернете	3%
Смотрю телевизор	8%
Хожу по магазинам	7%
Хожу на дискотеки	9%
Езжу за город (садовый участок, на пикники)	8%
Провожу время с семьёй	7%
Гуляю	4%
Слушаю музыку	6%
Играю в компьютерные игры	8%
Занимаюсь физической культурой	5%
Хожу в секцию/кружок	9%
Хожу в кинотеатры	7%
Посещаю театры	9%
Другое	научная деятельность и хобби

Таблица Б. 2 Распределение ответов на вопрос, «Насколько Вы физически здоровы?»%

	Общие ответы	Муж	Жен
Абсолютно здоров	19	30	10
На здоровье не жалуюсь	44	44	45
Испытываю некоторые проблемы со здоровьем	32	20	41
Не здоров	3	5	1
Затрудняюсь ответить	2	1	3

Таблица Б. 3 Распределение ответов на вопрос, «Как часто Вы занимаетесь физической культурой»%

	Общие ответы	Муж	Жен
Каждый день	13	17	9
Через день	28	36	23
Два раза в неделю	35	27	41
Один раз в неделю	5	4	6
Один раз в две недели	2	2	1
Раз в месяц	3	2	3
Раз в несколько	2	1	2
Не занимаюсь физической культурой (переходите к вопросу номер 7)	8	5	10
Затрудняюсь ответить	4	5	4

Таблица Б. 4 Распределение ответов на вопрос, «Где Вы занимаетесь физической культурой»%

	Общие ответы	Муж	Жен
Занимаюсь дома	19	13	18
Занимаюсь на улице	22	26	17
Занимаюсь в спортивной секции	19	18	21
Занимаюсь в тренажёрном зале	34	35	38
Другое	Занятия физической культурой в бассейне	10	6

Таблица Б. 5 Распределение ответов на вопрос, «Сколько времени Вы уделяете физической культуре в день»%

	Общие ответы	Муж	Жен
5-30 минут	23	18	31
30-60 минут	29	31	34
1 часа-2 часа	42	56	41
3 часа-4 часа	5	8	4
Более 4 часов	1	1	0

Таблица Б. 6 Распределение ответов на вопрос, «Какими формами физической культуры Вы занимаетесь»%

	Общие ответы	Муж	Жен
Утренняя зарядка	14	15	13
Занимаюсь фитнесом	34	21	44
Занимаюсь йогой	4	1	7
Занимаюсь бегом	29	37	22
Другое	Плавание, домашние упражнения, занятия на велосипеде и танцы		26
			15

Таблица Б. 7 Распределение ответов на вопрос, «Какова Ваша мотивация занятия физической культурой?»%

Общие ответы					
	Полностью не согласен	Не согласен	Согласен	Полностью согласен	Затрудняюсь ответить
Стремление к укреплению и поддержанию здоровья	10	12	29	44	4
Занятия спортом способствуют повышению качества жизни	13	17	29	34	6
Желание понравиться противоположному полу	16	24	28	26	5
Хорошее физическое самочувствие после занятий	13	16	30	40	6
Развитие силы	13	15	26	41	4
Развитие выносливости	12	14	27	43	4
Развитие скорости	15	22	26	33	3
Удовольствие от занятий	13	19	21	39	6
Хорошее настроение во время и после занятий	13	20	20	38	7
Овладение высокой техникой выполнения физических упражнений	20	23	26	26	5
Стремление к совершенствованию в избранном виде спорта	25	22	17	30	6
Результативные мотивы в виде наград, побед	40	22	15	16	5
Мотивация достижения успеха	24	19	24	27	5
Мотивы личного самоутверждения	20	15	26	33	4
Стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности	33	23	20	16	6

Окончание таблицы Б.7

Желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности	24	20	28	21	6
Гражданско-патриотический мотив, занятия физической культурой, для успешного выступления на соревнованиях для своего города, страны	57	17	9	10	6
Чтобы иметь больше друзей и товарищей	50	21	14	8	6
Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.	34	24	19	16	6
Занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей	46	24	14	10	5
По семейным традициям	63	15	7	7	6

Таблица Б. 8 Распределение ответов на вопрос, «Что мешает Вам более активно заниматься физической культурой?»%

	Общие ответы
Я слишком занят для занятия физической культурой	6
Занятия физической культурой требуют больших материальных затрат	41
Не вижу большой необходимости	7
Отсутствие спортзалов	3
Затруднительное территориальное местоположение спортзала	6
Лень заниматься физической культурой	28
Затрудняюсь ответить	9

Таблица Б. 9 Распределение ответов на вопрос, «Удовлетворены ли Вы своей фигурой?»%

	Общие ответы	Муж	Жен
Да, удовлетворен своей фигурой	49	52	46
Нет, не удовлетворен своей фигурой	51	48	54

Таблица Б. 10 Распределение ответов на вопрос, «Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?»%

Общие ответы			
Занимаюсь, хожу в спортзал в свободное время	Занимаюсь в спортивной секции	Занимаюсь только в отведённые для этого часы, учебное время	Не занимаюсь физической культурой на территории университета
13	12	48	29

Таблица Б.11 Распределение ответов на вопрос, «Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?»%

Занимаюсь, хожу в спортзал в свободное время																		
И И Ф Б и Б Т	И П П С	И Ф и Я К	И Э У и П	Ю И	Г И	И М и Ф И	И К С и Т	И К И Т	И И Ф и Р Э	П И	В И И	И У Б П и Э	И Ц М и М	И Г Д Г и Г	И Н и Г	И А и Д	И С И	ТЭ И
11	12	30	19	1 1	0	1 1	1 7	7	36	13	0	6	11	6	21	14	16	14

Таблица Б.12 Распределение ответов на вопрос, «Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?»%

Занимаюсь в спортивной секции																		
И И Ф Б и Б Т	И П П С	И Ф и Я К	И Э У и П	Ю И	Г И	И М и Ф И	И К С и Т	И К И Т	И И Ф и Р Э	П И	В И И	И У Б П и Э	И Ц М и М	И Г Д Г и Г	И Н и Г	И А и Д	И С И	ТЭ И
0	1 2	30	6	25	17	0	1 7	4	0	13	0	6	11	17	17	14	16	10

Таблица Б. 13 Распределение ответов на вопрос, «Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?»%»

Занимаюсь только в отведённые для этого часы, учебное время																		
И И Ф Б и Б Т	И П П С	И Ф иЯ К	И Э У и П	Ю И	Г И	И М и Ф И	И Ф С и Т	И К И Т	И И Ф иР Э	П И	В И И	И У Б П иЭ	И Ц М и	И Г Д Г иГ	И Н иГ	И А иД	И С И	ТЭ И
5 6	4 1	40	5 0	50	36	5 6	5 0	4 3	57	47	60	43	33	39	31	57	45	57

Таблица Б. 14 Распределение ответов на вопрос, «Занимаетесь ли Вы физической культурой в СФУ?»%»

Не занимаюсь физической культурой на территории университета																		
И И Ф Б и Б Т	И П П С	И Ф иЯ К	И Э У и П	Ю И	Г И	И М и Ф И	И Ф С и Т	И К И Т	И И Ф иР Э	П И	В И И	И У Б П иЭ	И Ц М и	И Г Д Г иГ	И Н иГ	И А иД	И С И	ТЭ И
3 3	3 5	0	2 5	14	36	3 3	1 7	4 6	7	26	40	46	44	39	31	14	23	19

Таблица Б. 15 Распределение ответов на вопрос, «Чего не хватает в университете, чтобы полноценно заниматься физической культурой?»%»

Общие ответы		
Наличия спортзалов	Наличия тренажёров	Организации спортивных игр
22	24	54