

Воронцова Евгения Геннадьевна,

к.психол.н., доцент кафедры социологии и психологии,
Байкальский государственный университет,
e-mail: ewgeniavorontsova@yandex.ru

Рженёва Ольга Петровна,

доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: RzhenevaOlya@yandex.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Vorontsova E.G., Rzhanova O.P.

THE THEORETICAL BASIS OF THE PROBLEM PHYSICAL ACTIVITY STUDENT YOUTH

Аннотация. В данной статье рассмотрены понятие физической активности, результаты исследований авторов состояния проблемы физической активности в российской молодёжной среде, критерии изучения и наиболее успешная модель поведения личности в развитии физической активности.

Ключевые слова: физическая активность, студенческая молодёжь, социально-психологические факторы, препятствующие физической активности.

Abstract. This article discusses the concept of physical activity, the authors' research on the state of the problem in the Russian youth environment, the criteria for the study and the most successful model of personal behavior in the development of physical activity.

Keywords: physical activity, student youth, social and psychological factors impeding physical activity.

Система образования и воспитания студенческой молодёжи в современном обществе требует переоценки значимых вопросов, касающихся проявления физической активности и отношения к ней молодёжи. Изучение физической активности в науке вскрывает ряд противоречий между: проведением занятий в действующей системе физического воспитания в ВУЗе и ухудшением показателей физического здоровья и физической активности студентов; возросшим интересом к любительскому спорту и наличием устойчивой динамики ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности молодого поколения. При этом, исследователями отмечается, что проблема ухудшения физического состояния здоровья молодёжи является значимой государственной проблемой.

Физическая активность и её значение в жизнедеятельности человека и молодёжи – проблема, обсуждаемая в психологической науке. Наиболее актуальные из них: роль физических нагрузок для систем обеспечения жизнедеятельности организма; исследование ценностных ориентаций, укрепление и сохранение здоровья и желания заниматься спортом; проявление физической активности среди студенческой молодёжи; причины малоподвижного образа жизни и др. Целью теоретического исследования явилось изучение перечисленных вопросов в исследованиях: понятия

физической активности, критериев изучения, факторов, влияющих на её формирование. По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Одним из показателей, комплексно отражающих уровень физической активности, является включённость молодого поколения в занятия любительским спортом и наличие ценностных ориентаций, касающихся укрепления и сохранения здоровья. По данным исследований российской студенческой молодёжи Лейфа А.В., Дудровой Е.В., Шеметова Г.Н. с 2016 по 2018 годы, в ряду ценностных ориентаций ценности сохранности и укрепления здоровья имеют наименьшее значение, либо не присутствуют вообще. Авторами указываются основные причины снижения физической активности и занятиями по совершенствованию физических показателей человека: развитие и популяризация информационно-коммуникационных, компьютерных технологий в молодёжной среде. Увлечения компьютерными играми в социальных сетях в детском возрасте являются переходящими и во взрослую жизнь, таким образом, привычные занятия за компьютером выступают приоритетной альтернативой подвижным и спортивным играм. На снижение физической активности влияют и психологические факторы, так называемые сдерживающие факторы физической активности: внешние – недостаток времени, социальной поддержки, социальные ограничения и внутренние – низкая самооэффективность, слабое развитие волевых качеств, хроническая усталость, лень. Физическая активность может оцениваться такими показателями как частота и регулярность упражнений, их интенсивность и длительность.

Основной моделью поведения, оцененной авторами как наиболее успешной в формировании физической активности, выступает модель целенаправленного (запланированного) поведения: влияние социальных норм снижено, а основными источниками осуществления физической активности выступают намерения и поведенческий контроль [1].

Рассмотренные в статье вопросы понимания активности, основных факторов её снижения среди современной молодёжи вскрывает значение необходимости разработки мероприятий по развитию ценностей здоровья и здорового образа жизни, повышения уровня физической активности в молодёжной среде, а также укоренения понимания молодёжью значимости работы над собой. Имеется в виду работа, способствующая не только популяризации занятий физической культурой, но и та, которая развивает стремление к развитию волевых качеств, контролю над видами деятельности, их разнообразию, к развитию дисциплины.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ajzen I. The theory of planned behavior // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. 50. P. 179-211.