

УДК 796.011.7 (37.012.85)

СНИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ КАК КОМПЛЕКСНАЯ ПРОБЛЕМА: ПУТИ РЕШЕНИЯ

Т.Н. Акулова, Н.В. Плаксина, Е.В. Смирнова

*Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева,
Москва, Россия,
e-mail: akulova_tn@mail.ru*

DOI: 10.14258/ssi(2020)4-15

В статье затронута одна из самых важных проблем современного мира — проблема низкой двигательной активности людей. Данные статистики дают возможность реально оценить масштабы проблемы, которая может перерасти в катастрофу. Сравнение показателей двигательной активности населения различных стран мира наглядно характеризует картину текущего состояния проблематики исследования. Обоснованы причины низкого рейтинга привлекательности физической активности студенческой молодежи; в качестве решения данной проблемы актуализируется необходимость реализации эффективной программы увеличения положительной динамики активности среди занимающихся путем формирования механизмов устойчивых структур в мотивационном поле личности. Авторами обозначены положительные аспекты регулярного функционирования активности человеческого организма, которые могут лечь в основу режимной составляющей каждого потенциального спортивного субъекта деятельности.

Ключевые слова: физическая активность, уровни физической активности, физическая культура и спорт, мотивация, население, причины снижения активности занятий спортом, гиподинамия, меры повышения привлекательности физической деятельности и спорта

REDUCING THE PHYSICAL ACTIVITY OF THE POPULATION AS A COMPLEX PROBLEM: WAYS OF SOLUTION

T.N. Akulova, N.V. Plaksina, E.V. Smirnova

*D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia,
e-mail: akulova_tn@mail.ru*

The presented article touches upon one of the most important problems of the modern world, which is low physical activity of people. These statistics make it possible to realistically assess the scale of the problem, which may develop into a disaster. Comparison of indices of physical activity of the population of different

countries of the world clearly characterizes the picture of the current state of the research problem. The reasons for the low rating of attractiveness of physical activity of student youth have been substantiated, and as a solution to this problem, the need to implement an effective program to increase the positive dynamics of activity among students by the formation of mechanisms of stable structures in the motivational field of the individual is actualized. The authors indicate the positive aspects of the regular functioning of the activity of the human body, which can form the basis of the regime component of each potential sports subject of activity.

Keywords: *physical activity, levels of physical activity, physical culture and sports, motivation, population, reasons for decreased activity in sports, physical inactivity, measures to increase the attractiveness of physical activity and sports*

Ускорение динамики темпа жизни, возросшие психофизические нагрузки, малоподвижный образ жизни наравне с вредными привычками стали причинами роста заболеваемости, сокращения длительности жизни населения стран мира. Предпринимаются многочисленные попытки решения ставшей глобальной проблемы путем кардинальных изменений ситуации. На государственных уровнях проводятся масштабные разработки основных направлений по стабилизации и развитию физической культуры в странах мирового сообщества. Ведется массовая пропаганда здорового образа жизни. Реализуются программы, ориентированные на повышение уровня привлекательности и мотивационного подхода к двигательной активности населения. К сожалению, пока статистические показатели не внушают оптимизма. Гиподинамические процессы, связанные со снижением активности физической деятельности человека, уже представляют потенциальную угрозу развитию здорового общества людей в мировом масштабе.

Безусловная польза физической активности для общего здоровья человека подтверждена бесчисленными исследовательскими работами. Несмотря на это, в современном мире люди резко снизили физическую активность. Согласно мнению ученых, незаинтересованность людей в здоровом образе жизни заключена в неразвитости культурно-исторических традиций и недостаточной мотивации. Если предположить, что создать реальные условия для повышения мотивационных структур, направленных на осознание важности использования в своей деятельности активности на психофизическом уровне, эмоциональной привлекательности и четких убеждений о пользе физической культуры, повлиять на традиционные процессы культурно-исторических связей и обычаев, на практическом уровне в ближайшей перспективе не представляется возможным — тогда необходимо сделать основной упор на механизмах формирования устойчивых структур в мотивационном поле личности.

Авторами была предпринята попытка выяснить причины низкой активности людей и, возможно, предложить пути и направления для нового конструкта мотивации в использовании в своей жизнедеятельности на прочной и постоянной основе физической активности. Авторы предполагают, что эта основа должна стать лич-

ностной необходимостью, т.е. перейти во внутренней план и приобрести критерий необходимости, стать жизненно важной потребностью, которая безапелляционно может реализовываться на уровне бессознательного отношения к физической активности. В данной авторской прогнозируемой модели эта активная позиция займет свое достойное место во внутреннем плане действий личности. И пусть эта модель, с точки зрения авторов, рассматривается пока на уровне фантазий, но вектор может быть задан уже сейчас.

Авторами проанализированы и обобщены некоторые источники с целью выявления особенностей уровня физической активности в странах. Представим наглядно эти результаты (см. табл.). Считаем уместным привести базовые данные ВОЗ: для лиц старше 18 лет недельная физическая активность умеренной интенсивности должна составлять не меньше 150 минут.

Особенности уровня физической активности в некоторых странах
(Пащенко, 2017)

Страна	Уровень физической активности населения от общего числа жителей страны	Причины
Нидерланды, Германия	Более 40%	Гос. политика в приоритетности ФКиС
Испания, Бельгия, Франция, Швеция	Менее 25%	Урбанизация, плотность застройки; сокращение плотности парков; естественную двигательную активность заменяют прогрессивные технологии — пользование автомобилем, посудомоечными и стиральными машинами
Соединенные Штаты Америки (белокожие американцы)	54,8%	Мотивированы на приобретение красивого физического облика; недостаточный объем недельной двигательной активности
Афроамериканцы	Менее 40%	Отсутствие свободного времени и комфортных условий проживания
Латиноамериканцы	Около 50%	Этнические поведенческие особенности
Страны Африки	Менее 30%	Материальные условия
Государства Азии	7%	Темпы развития экономики привели к урбанизации, автомобилизация и в итоге — к изменению образа жизни населения
Китай	6%	Нехватка спортивных сооружений, отсутствие времени, низкий уровень мотивированности
Монголия	24%	Гиподинамия

Основной причиной снижения активности и мотивации к занятиям спортом опрошиваемые отмечали отсутствие времени. Это была, на их взгляд, самая объективная причина.

В России с начала 1990-х по 2000 г. наблюдался кризис развития сферы физической культуры. Эта тенденция привела к резкому снижению популярности занятий спортом среди населения. Поиск решений этой проблемы на поле российской действительности привел к возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 1.

Его внедрение было призвано увеличить число россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом, особое внимание из их числа отводилось молодежи. С возобновлением деятельности комплекса ГТО возникли и положительные перспективы в области активизации физической подготовки и спорта.

Многие вузы стали засчитывать выполнение тестов ВФСК ГТО на золотой знак — это дополнительные баллы от 1 до 5 (!), чем не стимул?

Старшее поколение, вспоминая молодость, пробует свои силы в выполнении норм — это 10-я (60–69 лет) и 11-я (70 лет и старше) ступени.

В рамках государственных программ в области физкультуры и спорта запущена программа «Московское долголетие»², федеральные программы «Старшее поколение», нацпроект «Демография»³.

Этот цикл мероприятий получил широкую популярность среди значительной части старшего поколения и изменил цифровые показатели в сторону положительной динамики.

По итогам статистики центра медицинской профилактики физическая активность населения за последнее десятилетие повысилась: фиксируется увеличение числа людей, регулярно занимающихся физкультурой (Бальсевич, 1988). В 2016 г. среди опрошенных около 24% людей не занимались каким-либо видом спорта. При этом 17,7% отметили регулярность посещений фитнес-центров, тренажерных залов, бассейнов. Наметилась некоторая положительная динамика в росте мотивированных к спорту людей. Более того, среди данной категории появились увлеченные физической активностью и отмечавшие у себя появившееся удовольствие от процесса движений. Многие отметили в качестве положительного приобретения высокую значимость человеческого общения, которое сопровождает их включенность в физическую активность.

Есть и негативные тенденции в определении значимости и мотивации к занятиям спортом.

¹ О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 25.03.2020).

² О реализации в городе Москве проекта «Московское долголетие» (вместе с «Порядком реализации проекта «Московское долголетие»): Постановление Правительства Москвы от 18.12.2018 № 1578-ПП (ред. от 26.12.2019). Вестник Мэра и Правительства Москвы, 2019, 72 (1).

³ Паспорт национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16). URL: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 02.09.2020).

На основе этих исследований мы можем выделить ряд причин, которые влияют на нежелание людей заниматься физической культурой.

1. Стереотипы (вся ценность занятий спортом заключается только в их физическом воздействии на состояние человека).
2. Переоценка общего состояния здоровья и физической подготовки (искажение объективной реальности ситуации).
1. Наличие иных средств влияния на здоровье, кроме спорта (медицинские препараты, кофе, алкогольные напитки, энергетики и т.д.).
2. Отсутствие желания продолжительного участия в активном образе жизни (например, для достижения определенных результатов в каком-либо виде спорта необходимо длительно и регулярно заниматься).
3. Отсутствие моральных и материальных стимулов.

Бесспорными положительными аспектами регулярного функционирования активности человеческого организма являются занятия физической культурой, которые оказывают воздействие на многие спектры и зоны нормы благополучия:

4. Нормализация сна.
5. Благоприятное влияние на общее психоэмоциональное состояние.
6. Снижение риска развития различных заболеваний (например, сахарный диабет, атеросклероз, болезни суставов и позвоночника, сахарный диабет, болезни сердца и сосудов).
7. Повышение выносливости.
8. Увеличение силы.
9. Увеличение гибкости.
10. Увеличение ловкости.
11. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом в студенческой среде имеет свои особенности. Проблема привлечения обучающихся к физической активности имеет продолжительную историю. Разрабатываются и внедряются в программы обучения различные методы и способы повышения привлекательности физических занятий, стимулируется активная включенность в массовые виды спорта в вузе. Но динамика увеличения роста численности вовлеченности на регулярной основе пока не информативна. Остается лишь призывать студентов к послушанию, игнорировать негативные позиции по отношению к роли спорта или заниматься морализаторством? Все эти методы неэффективны. Желание и мотивация к здоровому образу жизни когда-то должны закрепиться в сознании студентов на прочной основе.

Проводя беседы со студентами о причинах негативного отношения к спорту, а именно нарушений дисциплины посещения занятий физической культурой (ФКиС) в вузе, авторы выделяют стереотипные оправдания студенческой молодежи:

- лень;
- неприоритетность дисциплины при наличии прочих специальных курсов учебного плана;
- информационная загруженность;
- эмоциональная усталость;

- возможность досдать «хвосты» по дисциплине, откладывая на потом в силу (с их точки зрения) необязательности посещения этих занятий;
- сформировавшийся стереотип оправдания «...вуз не спортивный и часы, отведенные на ФКиС, завышены...» и др.

Более того, не вызывает положительной популярности и позиция руководства многих вузов по «реорганизации» учебной нагрузки по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Многие вузы переходят на так называемый «экономный и ресурсный режим»: идет снижение значимости физкультурной деятельности и элективных дисциплин по ФКиС. Данные мероприятия приобретают негативное значение, которое выражается в сомнительной «оптимизации»: убирают часы с третьего курса и переводят их в самостоятельную работу на младшие курсы. С одной стороны, минус две дисциплины у старшекурсников, с другой — снижение физической активности у молодежи. По мнению авторов, данная перетасовка учебных часов не прибавит эффективности и, тем более, не решит задачу, обозначенную на высшем государственном уровне, которая в приоритете своем устанавливает важность совершенствования физических способностей и развития физической активности молодежи.

На регулярной основе в нашем вузе проводятся исследования с целью выявления физического уровня активности обучающихся и причин ее недостаточных показателей. Вопросы опросников традиционно сводятся к отношению студентов, вообще и в частности, к наличию или отсутствию потребности активного образа жизни посредством занятий физической культурой и спортом. Последнее исследование (в режиме дистанта) было проведено авторами в период самоизоляции, что позволяло получить наиболее информативные результаты уровня исследуемой проблемы в сравнении с ситуацией обычного режимного (очного) обучения студентов. В основе исследования обозначилась гипотеза об изменении ситуационных показателей физической активности в период перехода формы обучения с традиционной на «изолированную» форму взаимодействия субъектов в структуре обычного образовательного процесса. Положительным моментом опроса являлся тот факт, что выборка испытуемых составляла практически весь контингент обучающихся, так как учебную дисциплину посещения занятий даже в режиме дистанционного обучения никто не отменял.

Результаты исследования свелись к установлению следующих позиций:

- более 60% обучающихся в той или иной степени прибегли к включению в свой ежедневный режим комплекса физических упражнений;
- относительно значимое число студентов (40%) вынужденно использовали физические телесные манипуляции восстановительного характера для снижения или профилактики мышечной боли при длительном пребывании за монитором компьютера;
- более 25% обучающейся молодежи отметили облегчение или снятие вообще болевых ощущений в области костно-мышечного аппарата;
- более 50% студентов отметили, что практически уже на бессознательном уровне активно двигались и релаксировали для приобретения комфортного состояния.

Комментируя интерпретируемые результаты, авторы приходят к очевидному выводу: ситуация дискомфорта (постоянные физические нагрузки, неудобное и статическое положение тела в «застывшей» позе и т.д.) повлекла за собой необходимость увеличения физической активности с целью нивелирования ситуационного проблемного физического состояния и попытки довести его до уровня нормы (благополучия).

Конечно, очень не хотелось бы признавать, что цель достижения и использование физической активности выстраивалась бы по принципу «не было бы счастья, да несчастье помогло...». Но есть результаты, наметился опыт, и пусть пока хотя бы на таком уровне закладывается положительный вектор мотивации к физической активности.

Есть ли шансы у преподавателей изменить сознание студентов в пользу приоритетности занятий физической культурой и спортом (ФКиС)? Будем осторожны с высказываниями позитивного характера. Все действия по воспитанию, развитию и обучению, методологические основы, программы направлены на формирование компетенций; другое дело, что мотивация — вещь упрямая, тут нет возможности применять меры превентивного плана. Грустно осознавать, что необходимость действенных мер укрепления здоровья путем физических нагрузок может возникнуть у человека внезапно и категорично, когда шансы на успех могут быть не гарантированы в силу категории «поздно».

«Дорогу осилит идущий» — в этой фразе заложен не просто философский смысл. Идущий — значит, активный. Активность — это движение. Делайте выводы!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1988.

Пашченко Л.Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом. Вестник НВГУ, 2017, No. 3, 110–116.

REFERENCES

Bal'sevich, V.K. (1988). *Fizicheskaya kul'tura dlya vseh i dlya kazhdogo* [Physical culture for everybody and for every person]. Moscow: FiS.

Pashchenko, L.G. (2017). *Fizicheskaya aktivnost' i motivy zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom vzroslogo naseleniya v Rossii i za rubezhom* [Physical activity and motives for physical culture and sports of the adult population in Russia and abroad]. *NVGU Bulletin*, no. 3, 110–116.