



УДК 371.3

АНАЛИЗ ПРИЧИН СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У МОЛОДЕЖИ**Игаева Анастасия Витальевна**

студент

Лобанова АльфияТалгатовна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Данная статья рассматривает основные факторы, влияющие на снижение физической активности, например, такие как послепандемийное изменение образа жизни, современные технологии, недостаток времени. Основная цель исследования состоит в определении ключевых моментов, которые могут помочь разработать эффективные программы по стимулированию физической активности среди молодежи и преодолению проблем, связанных со снижением активности.

Ключевые слова: Физическая активность, здоровье, мотивация, образ жизни.

Современный образ жизни характеризуется рядом негативных тенденций, среди которых особое место занимает снижение физической активности у молодежи. Подростковый возраст - критический период физического и умственного роста, образ жизни и поведение, способствующие укреплению здоровья, в этот период имеют решающее значение, что обуславливает актуальность проведения исследований в данной области. Факт снижения физической активности вызывает серьезные опасения среди специалистов в области общественного здравоохранения и физической культуры. Цель данной работы заключается в рассмотрении основных причины, приводящие к данному явлению.

Исследования показывают, что физическая активность резко снижается в подростковом возрасте, сегодня каждый четвертый взрослый и четыре из пяти подростков не занимаются спортом. Наблюдается следующая интересная тенденция, что чем старше человек, тем реже ему доставляют удовольствие физические упражнения: в возрасте 18—24 лет своим любимым занятием спорт назвали 26% опрошенных, а среди людей старше 55 — только 6% [1].

Одной из главных причин снижения физической активности у молодежи является распространение цифровых технологий и социальных сетей. Виртуальные развлечения и общение в интернете часто замещают для молодых людей активные виды досуга, такие как спорт или физические игры на свежем воздухе. Игры, социальные сети и поток информации создают привлекательную альтернативу для проведения времени, отвлекая от занятий спортом или другими видами физической активности.



Так, в исследовании, изучающем взаимосвязь между использованием средств информатизации и низкой физической активностью, было установлено, что «экранное время досуга» и уровень активности молодежи имеют прямую зависимость. Чрезмерное время, проводимое перед экраном смартфонов, компьютеров и телевизоров, приводит к ухудшению сна, привыканию к сидячему образу жизни, который в свою очередь связан с различными рисками для здоровья, включая сердечно-сосудистые заболевания, проблемами с опорно-двигательным аппаратом.

Вызывающая привыкание природа технологий часто может привести к пренебрежению физической активностью в пользу длительных периодов пребывания у экрана [3]. Несмотря на многочисленные преимущества физической активности для подростков, недавние опросы показали, что показатели соблюдения требований к физической активности среди подростков не являются многообещающими, так ВОЗ заявила о недостаточной физической активности у 79,1% мальчиков и у 80,9% девочек в РФ. За последние 16 лет, несмотря на всю агитацию за ЗОЖ, малоподвижных подростков меньше не стало. Если физическая активность в мире продолжится падать такими темпами, то за десять лет (расчет проводился с 2020 по 2030 год) человечество потеряет почти 500 млн человек - в основном из-за артериальной гипертензии (47%) и депрессии (43%)[4].

Поэтому важно соблюдать баланс между временем, проводимым за пассивными видами досуга и физической активностью. Простые изменения, такие как подъем по лестнице вместо лифта, ходьба пешком или на велосипеде на короткие расстояния или короткие перерывы в упражнениях во время длительных периодов сидения, могут значительно повысить общий уровень активности и улучшить психологическое состояние. Технологии также могут быть использованы в качестве инструмента поощрения физической активности. Виртуальные занятия фитнесом, интерактивные игры для тренировок и возможности дополненной реальности предлагают инновационные способы занятий физическими упражнениями. Используя технологии для активизации занятий спортом, люди могут сочетать преимущества обоих миров, наслаждаясь удобством технологий и сохраняя при этом активный образ жизни.

Следующей возможной причиной снижения активности является увеличение объема учебной нагрузки: молодежь сталкивается с высокой учебной нагрузкой, что оставляет мало времени на физическую активность. Расширение объема и усложнение содержания образовательных программ ведут к значительному увеличению удельного веса самостоятельной работы, что, в свою очередь, ведет к почти 50% сокращению двигательной активности.

Также довольно распространенными причинами, по которым молодые люди не ведут более активный образ жизни являются: отсутствие само-мотивации, отсутствие удовольствия от



физических упражнений, неуверенность в себе, страх получить травму или были травмированы недавно, отсутствие поощрения, поддержки или дружеского общения со стороны семьи и друзей.

Если говорить о методах для увеличения интереса молодежи к занятиям физической культурой, то наиболее актуальными и эффективными являются следующие:

Популяризация спорта – активность как часть образа жизни современного человека;

1. Вдохновлять и мотивировать молодежь заниматься физической активностью через известных людей, занимающихся спортом. Спортсмены иногда становятся ролевой моделью, образцом для подражания в более широком жизненном контексте, примером ценностей, сильного характера, также они могут создавать образцы жизненного успеха и мотивировать молодое поколение. У большого спорта есть потенциал опосредованного влияния на общество, так как людей вдохновляют «человеческие истории» спортсменов – истории преодоления, формирования сильного характера, силы воли, в общем и целом, качеств, которые нужны не только в спорте.
2. Создание благоприятной среды. Люди, которые живут в среде, адаптированной для спорта, видят других людей, занимающихся физической активностью и хотят перенимать данную модель поведения. В последние годы в России проводятся масштабные программы по развитию спортивной инфраструктуры.
3. Смена парадигмы в детском и подростковом возрасте по отношению к занятиям спортом – от дисциплинированного и соревновательного к спорту ради здоровья и удовольствия. Также на мотивацию в подростковом возрасте влияет опыт школьных уроков физкультуры. Здесь может создаваться привычка на всю жизнь, а может – барьер («спорт как мучение»).

Проведенный анализ позволил выявить ряд ключевых факторов, влияющих на уровень физической активности молодежи. Среди них выделяют растущее влияние цифровых технологий, увеличение образовательных и рабочих нагрузок, а также нехватка времени из-за увеличения количества самостоятельной работы в школах и высших учебных заведениях. Важно отметить, что снижение физической активности среди молодежи имеет серьезные последствия для здоровья и общества в целом. Недостаток движения у молодых людей может привести к развитию различных хронических заболеваний, ухудшению физической формы и общего самочувствия.

Список литературы:

1. Каким спортом занимаются россияне // Tinkoff URL: <https://journal.tinkoff.ru/sportstat/> (дата обращения: 05.05.2024).



2. Акулова Т.Н., Плаксина Н.В., Смирнова Е.В. Снижение физической активности населения как комплексная проблема: пути решения // Societyandsecurityinsights. – 2020. – Т. 3, №4. – С. 195-201.
3. Ghekiere A., Van Cauwenberg J., Vandendriessche A., Inchley J., Gaspar de Matos M., Borraccino A., Gobina I., Tynjälä J., Deforche B., De Clercq B. Trends in sleeping difficulties among European adolescents: Are these associated with physical activity and excessive screen time? Int J Public Health. 2018. 1-12.
4. Global trends in insufficient physical activity among adolescents // The Lancet URL: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext#seccestitle10](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext#seccestitle10) (дата обращения: 05.05.2024).