

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ: АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДРУЗЕЙ

THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS: ANALYSIS OF SOCIAL INFLUENCE OF PARENTS AND FRIENDS

Е. Е. КОСТРЫКИНА, Л. А. ШВЕДОВА

Y. Y. KOSTRYKINA, L. A. SHVEDOVA

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarussian State University, Minsk, Belarus

e-mail: Katrin.10061966@mail.ru

В данной статье рассматривается социальное влияние родителей и друзей студентов на физическую активность. Рассматриваются и анализируются результаты опроса. Физическая активность студентов с большой вероятностью зависит от примера и поддержки родителей и друзей. Студент становится более целеустремлённым, мотивированным, ему легче преодолевать преграды на пути к физической активности.

Ключевые слова: студенты, родители, друзья, физическая активность, самоэффективность.

This article examines the social impact of students' parents and friends on physical activity. The survey results are reviewed and analyzed. The physical activity of students is likely to depend on the example and support of parents and friends. The student becomes more purposeful, motivated, it is easier for him to overcome obstacles on the way to physical activity.

Keywords: students, parents, friends, physical activity, self-efficiency.

Социальное влияние является одним из факторов, связанных с физической активностью молодёжи, и характеризуется влиянием родителей, друзей, и родственников на физическую активность. Это влияние может происходить как напрямую – через социальную поддержку, так и косвенно - через моделирование поведения [1].

Моделирование человеческого поведения является одним из построений теории социального обучения и предполагает, что поведение формируется и модифицируется в результате наблюдения за поведением и обучения социально значимых людей [2]. Это значит, что физическая активность родителей и друзей служит образцом для занятия спортом

студентов. Как следствие, молодые люди, родители и друзья которых регулярно занимаются спортом, с большей вероятностью будут более активными.

Родители и друзья могут проявлять различные способы социальной поддержки (поощряя, стимулируя, комментируя, наблюдая, практикуя вместе), что благоприятно влияет на практику занятия спортом у молодёжи. Более того, поддержка близких может оказывать косвенное влияние, повышая восприятие собственной эффективности. Следовательно, очень важно исследовать механизмы, с помощью которых родители и друзья могут влиять на физическую активность студентов. Это важно для разработки более эффективных мероприятий по повышению уровня физической нагрузки молодого поколения [4].

Для исследования данной теории был проведен опрос с участием студентов в возрасте от 17 до 21 года обоих полов. В данном опросе участвовали студенты различных групп и курсов биологического факультета Белорусского государственного университета. Все данные были собраны с помощью опроса в режиме online.

Анкетирование по вопросам физической деятельности проводилось с помощью ранее протестированного вопросника. Студенты сообщали о частоте (дни в неделю) умеренных и интенсивных физических нагрузок, выполняемых в течение 7 дней. Уровень физической активности определялся подсчётом количества тренировок в неделю. Студенты были классифицированы в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения – физически активными считались те, кто сообщал о физической активности ≥ 3 дня в неделю [3].

Социальное влияние характеризовалось двумя показателями: практика физической активности и социальная поддержка со стороны родителей и друзей. Физическая активность отца, матери и друзей оценивалось вопросом: «В течение обычной недели, сколько дней вы (ваша мать / отец / друзья) занимаетесь физическими упражнениями?» с категориями ответов от «не занимаюсь» до пяти или более дней в неделю. Студенты сообщали, оказывают ли их близкие какую-либо социальную поддержку (стимулирование, совместная практика, наблюдение, приглашение, комментирование практики, предоставление транспорта) в течение типичной недели.

Воспринимаемая самоэффективность учитывалась как низкая или высокая, учитывалось, как студенты считают себя способными заниматься физической активностью даже при наличии препятствий.

Были проанализированы данные по 35 студентам со средним возрастом 19 лет ($SD = 1,2$).

Таблица 1. Физическая активность студентов, их родителей и друзей и психосоциальные факторы.

Критерий	Показатель	Значение (количество ответов)	Значение (% от общего числа ответов)
Пол	Женский	12	65,7
	Мужской	23	34,3
Возраст	17 лет	4	11,5
	18 лет	8	22,9
	19 лет	12	34,3
	20 лет	9	25,7
	21 год	2	5,7
Количество занятий спортом в неделю	Не занимается	2	5,7
	1 раз	11	31,4
	2-3 раза	16	45,7
	4-6 раз	5	14,3
	Каждый день	1	2,9
Количество занятий спортом родителей в неделю	Не занимаются	20	57,1
	1 раз	10	28,6
	2-3 раза	4	11,4
	4-6 раз	1	2,9
	Каждый день	0	0
Количество занятий спортом друзей в неделю	Не занимаются	7	20
	1 раз	10	28,6
	2-3 раза	16	45,7
	4-6 раз	2	5,7
	Каждый день	0	0
Социальная поддержка родителей	Поддерживают	31	88,6
	Не поддерживают	4	11,4
Социальная под- держка друзей	Поддерживают	30	85,7
	Не поддерживают	5	14,3
Важна ли под- держка близких?	Да, важна	26	74,3
	Нет, не важна	9	25,7
Уровень само- эффективности	Высокий	30	85,7
	Низкий	5	14,3

Таким образом, у 22 из 35 студентов была физическая нагрузка от умеренной до высокой 2-3 раза в неделю и более (62,8%); парни были более активными (53% против 47%) и имели более высокие баллы социальной поддержки со стороны родителей и друзей, чем девушки (Таблица 1).

Физическая нагрузка друзей напрямую и достоверно связана с уровнем физической активности студентов обоих полов. Так же уровень занятия спортом родителей имел прямую связь с физической активностью молодых людей.

Уровень значимости оказания социальной поддержки от родителей и друзей был очень высок, это заметно сказывалось поддержка и на восприятие самооффективности. Таким образом, если у студента плохое настроение, апатия, усталость после учёбы, проблемы в личной жизни, то поддержка друзей и родителей практически всегда стимулировала на занятие физическими упражнениями, увеличивалось желание самосовершенствоваться и развиваться.

Результаты данного исследования показали, что родители и друзья оказывают социальное влияние на уровень физической активности студентов, как посредством моделирования поведения, так и путем оказания моральной поддержки.

В этом опыте было замечено, что молодые люди, у которых близкие люди чаще занимались спортом, имели более высокий уровень физической активности.

Молодые люди в возрасте 17–21 года склонны больше полагаться на своих друзей, поскольку в этом возрасте друзья естественным образом становятся самыми близкими людьми, с которыми они разделяют взгляды, стандарты, ценности и предпочтения, которые в конечном итоге влияют на поведение, взгляды на жизнь, привычки, включая занятия спортом для самосовершенствования и поддержания нормального уровня физической подготовки. Эта ассоциация также может быть связана с необходимостью принадлежать к социальным группам друзей. Таким образом, принятие аналогичного поведения было бы одним из способов быть принятым в группу [3].

Социальная поддержка, оказываемая родителями и друзьями, была прямо, положительно и достоверно связана с уровнем физической активности среди студентов. То есть чем чаще друзья и родители поддерживали, подбадривали, хвалили и т.д., тем стремительнее у молодых людей повышалось настроение и желание заниматься спортом.

Данное исследование показало, что связь между социальной поддержкой со стороны родителей и друзей и уровнем физической активности молодежи опосредована самооффективностью. Помимо непосред-

ственного влияния на участие в занятиях спортом, социальная поддержка помогает чувствовать себя более способными выполнять физическую нагрузку даже при наличии препятствий.

Однако, была замечена тенденция, что не все студенты имеют достаточную физическую нагрузку.

В заключении делаем вывод, что родители и друзья оказывают социальное влияние на физическую активность студентов. Активные в спорте родители и друзья, помимо того, что служат примером для подражания, также обычно оказывают большую социальную поддержку. Наконец, большая поддержка со стороны родственников и друзей была связана с повышенным уровнем самоэффективности, и как следствие, увеличилось желание заниматься спортом с большим усердием.

Для повышения интереса к спорту студентов и стимулирования их к физической нагрузке, следует привлекать родителей и друзей к занятиям физической культурой и спортом, к содействию и созданию возможностей для совместной практики, просвещению относительно важности их социальной поддержки для физической активности студентов и рекомендации по оказанию различных форм социальной поддержки.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 *Битс, М. У.* Социальная поддержка и физическая активность молодежи. / М. У. Битс, Р. Фогель. – Лиссабон. – 2006. – С. 278–289.
- 2 *Трост, С. Г.* Влияние родителей на поведение при физической активности у детей и подростков: краткий обзор. / С.Г. Трост // *Am J Lifestyle Med.* – 2011. – С. 171–181.
- 3 Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Женева: 2020.
- 4 *Эдвардсон, К. Л.* Влияние родителей на различные виды и интенсивность физической активности в молодости: систематический обзор. / К. Л. Эдвардсон, Т. Горелый. – 2020. – С. 522–535.