

УДК 796.011.1:159.943

А. С. Горлова, В. В. Баженова,
филологический факультет,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. И. Смирнова

Прокрастинация как фактор физкультурной активности студентов

Исследование нацелено на установление взаимосвязи физкультурной активности с уровнем общей прокрастинации студентов. Высказано предположение об индивидуально-психологических особенностях личности, которые могут способствовать или препятствовать проявлению прокрастинации студентов в физкультурной деятельности.

Ключевые слова: общая прокрастинация, физкультурная активность, физкультурная деятельность студентов, мотивация к физкультурной деятельности, самооценка.

Проблема повышения физкультурной активности с целью сохранения, укрепления здоровья, особенно здоровья подрастающего поколения, актуальна для общества на протяжении многих лет. Сегодня нельзя сказать, что большая часть молодых людей регулярно занимаются физической культурой и спортом. Выявление факторов, способствующих или препятствующих повышению физкультурной активности студентов, на наш взгляд, может помочь в решении обозначенной проблемы. Вероятно, одним из таких факторов может быть общая прокрастинация как закрепленный механизм поведения человека.

Цель нашего исследования — выявление взаимосвязи прокрастинации студентов с их физкультурной активностью.

Задачи: 1) проанализировать психолого-педагогическую литературу по изучаемой проблеме; 2) выявить влияние прокрастинации на физкультурную активность студентов.

«Прокрастинация» — термин, который не так давно появился в лексиконе простого обывателя. Однако первое упоминание об этом феномене встречается уже в 800 г. до н. э. в трудах Гесиода. Как научный термин он начал использоваться в 1977 г. Современные исследования нацелены на изучение причин проявления прокрастинации, ее взаимосвязи с личностными характеристиками человека, например мотивацией, саморегуляцией, тревожностью и др., а также ее влияния на результативность различных видов деятельности (профессиональной, учебной).

В дословном переводе с латинского «прокрастинация» означает «на завтра». В научной литературе этот термин определяется как «склонность

к откладыванию важных дел на неопределенное время» [3, с. 48].

Установлено, что прокрастинация может негативно влиять на каждую сферу жизни человека — профессиональную, учебную, общественную, в том числе и спортивную. Однако степень этого влияния, по мнению разных авторов, различна. В некоторых случаях установлена прямая взаимосвязь, в других отмечается неоднородность проявления общей прокрастинации в конкретной деятельности [1; 2].

Для выявления влияния прокрастинации на физкультурную активность молодых людей нами проведено исследование, в котором приняли участие студенты омских вузов. В целом выборка составила 115 человек.

Уровень общей прокрастинации определялся с помощью методики Клэри Лэя — тестирования, оцениваемого балльной шкалой. Уровень физкультурной активности мы выясняли, проводя анкетирование. Высокий уровень физкультурной активности — это студенты, регулярно во внеучебное время занимающиеся физическими упражнениями. Средний уровень — те, что время от времени предпринимают попытки заниматься, низкий — не занимающиеся.

Результаты показали:

1. Регулярно различными видами физической активности занимаются 53 человека (46 %), время от времени предпринимают попытки занятий 45 студентов (39 %), не занимаются 17 человек (15 %).

2. В основном преобладает средний уровень общей прокрастинации (84 %). Это люди, которые периодически откладывают запланированные дела. Низкий уровень, который свидетельствует о том,

что человек изредка не выполняет поставленные задачи вовремя, отмечен только у 9 %. Высокий уровень прокрастинации зафиксирован у 7 % студентов. Для этих людей характерно постоянно переносить необходимую для выполнения работу на крайний срок.

3. Внутри групп студентов с разным уровнем физической активности также преобладает средний уровень прокрастинации, и примерно в равном количестве присутствуют люди с низким и высоким ее уровнем. У занимающихся на регулярной основе 4 % с низким и 6 % с высоким уровнем. Среди студентов, занимающихся время от времени, — 13 % с низким и 7 % с высоким уровнем. По 12 % студентов с низким и высоким уровнем общей прокрастинации в группе незанимающихся.

Был проведен корреляционный анализ полученных результатов. Прямой зависимости физической активности студентов от уровня их общей прокрастинации не установлено. Коэффициент корреляции — 0,059.

Из вышесказанного следует, что студенты с разным уровнем общей прокрастинации могут быть как активными, так и неактивными в физической деятельности. Можно предположить, что на физкультурную активность студентов влияет комплекс факторов.

Анализ результатов нашего исследования позволяет предположить некоторые из таких факторов.

Один из факторов — наличие внутренней мотивации к физической деятельности. Мы просили студентов закончить предложение «Я предпринимаю попытки заниматься физическими упражнениями потому, что...». Больше половины (52 %) студентов выбрали вариант «потому, что знаю, что надо, полезно». «Нравится заниматься,

но находятся причины, мешающие регулярным занятиям» — ответ 48 % респондентов. Можно сказать, что понимание значимости данного вида деятельности еще не стало внутренним стимулом, побуждающим к физкультурной активности. Необходима дополнительная внешняя мотивация. И действительно, большинство из этих студентов регулярно посещают учебные занятия физической культурой, где в качестве внешнего стимула выступает необходимость получения зачета.

Еще одним фактором, по нашему предположению, может быть недостаточно адекватная оценка себя, своих действий, которая является регулятором поведения. Мы просили студентов указать причины того, почему они не занимаются физическими упражнениями. Наиболее частые причины: загруженность из-за учебы и семейных дел, нехватка времени. Четыре человека сослались на плохое самочувствие. Лишь один человек признал основной причиной лень и одна студентка написала, что это связано с тем, что «плохо получается, слишком трудно».

Тот факт, что студенты ищут причины не в самом себе, а во внешних обстоятельствах не способствует включению регулятивно-волевого механизма активизации деятельности.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволил предположить, что общая прокрастинация может отрицательно влиять на физкультурную активность студентов. В ходе нашего исследования прямой взаимосвязи этих характеристик не выявлено. Вероятно, общая прокрастинация может проявиться в физической деятельности во взаимосвязи с другими индивидуально-психологическими особенностями студентов. Однако проверка этого предположения требует проведения дополнительных исследований.

1. *Барабанщикова В. В., Останина М. В., Климова О. А.* Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Национальный психологический журнал. — 2015. — № 3 (19). — С. 91–104.

2. *Ковылин В. С.* Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. — 2013. — № 2. — С. 22–41.

3. *Чурсинова О. В.* Эффективные способы преодоления прокрастинации педагога // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — № 2-1. — С. 48–52.