**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ПО ДАННЫМ СОВРЕМЕННОЙ ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ)**

Психология, 4 курс, **Мадиева С.А.**

Университет «КазНУ им. Аль-Фараби», Алматы, Казахстан

Докторантура PhD, 2 курс, **Шералы Б.С.**

Университет «КазНУ им. Аль-Фараби», Алматы, Казахстан

проф. кафедры общей и прикладной психологии **Ким А.М.**

Университет «КазНУ им. Аль-Фараби», Алматы, Казахстан

В статье рассматривается понятие физической активности по материалам современных зарубежных исследований по психологии. Изучается влияние физической активности на физическое и психологическое здоровье, а также стратегии развития мотивации к занятиям физической активностью у населения.

***Ключевые слова:*** физическая активность, психология.

Мақалада психологияның заманауи шетелдік зерттеулері арқылы физикалық белсенділік ұғымы қарастырылады. Физикалық белсенділіктің физикалық және психологиялық денсаулыққа әсері зерттелуде, сонымен қатар адамдарда физикалық белсенділікке деген мотивацияны дамыту жолдары сипатталған.

***Түйін сөздер:*** физикалық белсенділік, психология.

The article discusses the concept of physical activity in the study of modern foreign psychology research. The influence of physical activity on physical and psychological health is being studied, and strategies of developing motivation for physical activity in people have also been described.

***Key words:*** physical activity, psychology.

**Введение.** В современном мире, где технологии продолжают развиваться, физическая активность начинает переходить на второй план в нашей жизни. В связи с развитием технологий в мире, где сидячий образ жизни становится нормой, физическая активность начинает приобретать большую актуальность, так как занятия физической активностью являются условием для поддержания как физического, так и психологического здоровья. Психология физической активности покрывает вопросы о физическом и психологическом здоровье, изучая как психические процессы влияют на уровень физической активности и как физическая активность может улучшать психическое здоровье.

**Основная часть.** Физическая активность, по определению Всемирной организации здравоохранения, является любым видом движений, которое требует расхода энергии [1]. Улучшению здоровья помогает и умеренная, и активная физическая активность. К физической активности относятся не только походы в тренажерный зал, но и ходьба, активный отдых, игры, езда на велосипеде.

Влияние физической активности на физическое здоровье несомненно, оно положительно влияет на здоровье человека, что показывает множество исследований по этой теме. Физическая активность положительно влияет на лечение хронических заболеваний, таких как диабет и ожирение, которые развиваются среди молодежи и подростков [2]. Были проведены исследования о влиянии физической активности на здоровье сердечно-сосудистой системы. Физически неактивные люди более склонны к развитию ишемической болезни сердца. Исследование, опубликованное в журнале Circulation Research, указывает на корреляцию между малоподвижным образом жизни и здоровьем сердечно-сосудистой системы, исследователи пришли к выводу, что физические упражнения могут помочь предотвратить хронические сердечно-сосудистые заболевания [3]. Также в исследованиях было выявлено, что физическая активность может способствовать замедлению старения мозга и дегенеративных патологий, таких как болезнь Альцгеймера и рассеянный склероз. Самое главное, что физическая активность улучшает когнитивные процессы и память [4].

В последнее время все большую актуальность начинает набирать тема исследования физической активности на психическое здоровье людей. Большое количество исследований подтверждают позитивное влияние физической активности на психическое здоровье, например, исследование влияния физической активности на развитие депрессии австралийскими исследователями [5]. Они исследовали большую выборку мужчин, у которых были выявлены симптомы депрессии. В их исследовании одна группа мужчин занималась минимальным уровнем физической активности 150 мин в неделю, а вторая - нет. После недельных занятий физической активностью авторы исследования сравнили эти две группы и выявили, что у мужчин, занимавшихся физической активностью, уменьшилось проявление симптомов депрессии и улучшилось общее благосостояние.

Подтверждением факта положительного влияния физической активности на психологическое здоровье людей может служить исследование, проведенное испанскими авторами во время COVID-19, которые изучали влияние физической активности на проявление тревожности [6]. В исследовании проводили онлайн опрос об уровне ежедневных физических занятий и тревожности. Они выявили, что люди, которые занимались физической активностью и соблюдали рекомендации Всемирной организации здравоохранения, показывали низкие уровни тревожности и негативного настроения.

Эти исследования эмпирически доказывают существование положительного влияния физической активности на общее благополучие человека. Однако, несмотря на результаты исследований, большинство людей все еще не занимаются спортом. Объяснить причины этой ситуации помогут теории мотивации, такая как модель транстеоретическая модель изменения поведения [7].

Транстеоретическая модель изменения поведения была выдвинута в начале 1980-х годов психологами Джеймсом Прочаска и Карло Диклементе, чтобы объяснить, как происходят изменения в поведении. Изначально им было интересно узнать, каким образом люди бросают курить без посторонней помощи. В ходе своих исследований они выяснили, что люди проходили определенные этапы, пытаясь сократить количество выкуриваемых сигарет, так аозникла идея транстеоретической модели изменений, или, «стадии модели изменения». Авторы обращают внимание на уровень мотивации к переменам при попытках добиться долговременных изменений. Модель включает в себя 5 стадий изменения, которую можно применить к занятиям физической активностью:

- Стадия незаинтересованности. На этой стадии находятся люди, которые еще не думают о том, чтобы стать более физически активными, не думают о переменах.

- Стадия размышления. Это все также стадия бездействия, люди не занимаются физической активностью, однако на этой стадии они уже размышляют о том, чтобы стать более физически активными.

- Стадия подготовки. На этой стадии находятся люди, которые уже выполняют некоторую физическую активность, но которая не соответствует рекомендациям по физической активности, как например, заниматься не менее 150 минут в неделю упражнениями умеренной интенсивности.

- Стадия действия. Люди на этой стадии уже занимаются рекомендуемыми уровнями физической активности, но занимаются ею менее шести месяцев и могут поддерживать этот уровень активности постоянно.

- Стадия поддержания. На этой стадии находятся люди, которые превращают занятия физической активностью в привычку.

Большинство информации, доступной в интернете по увеличению мотивации к занятию физической активностью, описаны для людей, находящихся на третьей или на четвертой стадии, то есть, для людей, которые уже занимаются некоторой активностью. Но большинство людей в современном мире находятся на первой стадии – незаинтересованности. Были проведены исследования, которые показали, что при несоответствии между стадиями мотивационной готовности людей к изменениям и программами вмешательства, такими как индивидуальные занятия с тренером, люди быстро перестают заниматься спортом. Поэтому при попытках внедрить физическую активность в повседневную жизнь нужно, чтобы уровень активности совпадал со стадией готовности людей [7].

Модель стадий изменения также рассматривает процессы изменения поведения, эти процессы представляют собой стратегии и методы, которые люди используют, чтобы изменить что-либо в своей жизни. Определить то, на каких конкретных методах изменений следует сосредоточиться определенному человеку, зависит от стадии мотивационной готовности этого человека к изменениям. При исследовании этих методов, было выявлено, что стратегии изменения делятся на две категории: когнитивные и поведенческие. К когнитивным методам относятся: увеличение знаний, осознание рисков, понимание преимуществ, обдумывание последствий, расширение возможностей для здорового образа жизни; к поведенческим относятся: социальная поддержка, вознаграждение самого себя, напоминание самому себе, процесс принятия ответственности и поиск альтернатив [7]. Данные стратегии представлены в таблице:

|  |
| --- |
| Когнитивные стратегии |
| Расширение знаний | Чтение о физической активности |
| Осознание рисков  | Поиск информации о рисках для здоровья, связанных с неактивным образом жизни |
| Понимание преимуществ | Информация о преимуществах занятий физической активностью |
| Раздумывание о последствиях  | Осознание, как бездействие влияет на личность и окружение |
| Расширение возможностей  | Увеличение осведомленности о различных возможностях и способах быть физически более активным |
| Поведенческие стратегии |
| Социальная поддержка | Поиск людей, которые бы совместно занимались активностью |
| Вознаграждение самого себя | Похвала самого себя за физическую активность |
| Напоминание самому себе | Организация окружающего пространства, напоминающего о необходимости занятий активностью, например: оставлять спортивную обувь в машине |
| Принятие ответственности | Обещание и планирование физической активности |
| Поиск альтернатив | Вместо просмотра телевизора заняться ходьбой |

Таблица – стратегии изменения

Таким образом, в современной зарубежной психологии было выявлено, какие методы изменений используют люди, находящие на разных стадиях готовности к изменениям, а именно, люди, находящиеся на второй стадии в основном использовали когнитивные методы, как например, чтение о важности физической активности. Вместе с тем люди, находящиеся на четвертой стадии, больше использовали поведенческие методы изменений, к примеру, замена просмотра телевизора ходьбой [7].

Эту модель изменений эффективно будет внедрить во многие программы по занятиям физической активностью и ее стоит использовать в повседневной жизни, при попытках увеличить уровень занятий физической активностью. Она позволяет людям выявить свою стадию мотивационной готовности к изменениям, и соответствующие стратегии поведения. Например, поэтапное мероприятие по стимулированию физической активности для людей, находящихся на ранних стадиях изменений, может быть направлено на увеличение использования когнитивных стратегий, таких как, повышение осведомленности о преимуществах физической активности. Стратегии поведения, предназначенные для людей на более поздних стадиях, в большей степени могут фокусироваться на поведенческих стратегиях.

**Заключение:** в мире, где технологии постепенно вытесняют физическую активность, важно знать и понимать положительное влияние физической активности на здоровье людей. Интеграция физической активности в повседневную жизнь становится важной задачей для общества, так как физическая активность помогает улучшению не только физического здоровья, но также и психологического благополучия. Осознание своей стадии готовности к изменениям и соответствующие ей виды стратегий позволяют эффективнее внедрять занятия физической активностью в повседневную жизнь.

**Список литературы**

1. Physical Activity // World Health Organization – 24 June 2024. - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

2. Elizabeth Anderson, J. Larry Durstine. Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review - Sports Medicine and Health Science, 2019. – 3-10 с.

3. Carl J. Lavie, Cemal Ozemek, Salvatore Carbone, Peter T. Katzmarzyk, Steven N. Blair. Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health - Circulation Research, 2019.

4. Di Liegro, Carlo Maria, Gabriella Schiera, Patrizia Proia, and Italia Di Liegro. Physical Activity and Brain Health – Genes, 2019.

5. Dianne Currier, Remy Lindner, Matthew J Spittal, Stefan Cvetkovski, Jane Pirkis, Dallas R English. Physical activity and depression in men: Increased activity duration and intensity associated with lower likelihood of current depression - Journal of Affective Disorders, 2020. – 426-431 с.

6. López-Bueno Rubén, Calatayud Joaquín, Ezzatvar Yasmin, Casajús José A., Smith Lee, Andersen Lars L., López-Sánchez Guillermo F. Association Between Current Physical Activity and Current Perceived Anxiety and Mood in the Initial Phase of COVID-19 - Frontiers in Psychiatry, 2020.

7. Bess H. Marcus, Dori Pekmezi. Motivating People to Be Physically Active – Human Kinetics, 2024.