

УДК 159.123

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN MENTAL HEALTH

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный
технологический университет
irvik25@mail.ru

Миронов Максим Валерьевич

студент группы 21ФБСЦ1,
Институт фундаментальных наук (ИФН),
Кубанский государственный
технологический университет
mironov_481970@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается положительное влияние аффективного восприятия физической активности и его отражение на человеческом здоровье и самочувствии. Целью данной работы является получение качественно новых знаний о физической активности и её влиянии на человеческий организм, а также влияние аффективного опыта на восприятия физической активности и спорта в целом. Авторы раскрывают сущность такого понятия, как физическая активность. В работе применяются методы анализа научной литературы, анализа, обобщения и систематизации данных. Были разработаны и сформулированы предложения по включению данных знаний в общую практику физической активности студентов, так как это позволит повысить в них культуру здорового образа жизни и улучшить самочувствие и повысить иммунитет. В статье приведены реальные примеры применения подобных мер и наличие положительного эффекта от такого применения.

Ключевые слова: физическая активность, аффективное влияние, здоровье, физическая культура, спорт, мотивация.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Mironov Maxim Valerievich

Student of group 21FBSTS1,
Institute of Fundamental Sciences (IFN),
Kuban State Technological University
mironov_481970@mail.ru

Annotation. This article discusses the positive impact of the affective perception of physical activity and its reflection on human health and well-being. The purpose of this work is to obtain qualitatively new knowledge about physical activity and its impact on the human body, as well as the impact of affective experience on the perception of physical activity and sports in general. The authors reveal the essence of such a concept as physical activity. The paper uses methods of scientific literature analysis, analysis, generalization and systematization of data. Proposals were developed and formulated to include this knowledge in the general practice of physical activity of students, as this will improve their culture of a healthy lifestyle and improve their well-being and increase immunity. The article provides real examples of the application of such measures and the presence of a positive effect from such an application.

Keywords: physical activity, affective influence, health, physical culture, sport, motivation.

Введение

Со временем физическая активность (ФА) превратилась из необходимости в альтернативу. В результате уровень ФА резко снизился. Хотя подавляющее большинство людей знают о пользе для здоровья и заявляют о намерении быть физически активными. Например, в австралийской выборке ~93 % людей заявили, что ФА очень полезна для их здоровья [1]. Цель данной статьи – объяснить, почему ожидаемая польза для здоровья вряд ли изменит баланс в пользу ФА по сравнению с сидячим образом жизни, и рассмотреть ключевые механизмы принятия решений, лежащие в основе поведенческого выбора людей.

1. Почему польза для здоровья недостаточна для продвижения ФА

В случае с ФА принятие решения может включать выбор между физическими упражнениями (например, бег на улице) и альтернативой сидячего образа жизни (например, просмотр телевизора). Эта ситуация предполагает взвешивание потенциальных выгод и затрат, связанных с вариантом ФА, против потенциальных выгод и за-

трат альтернативного варианта. Утверждается, что из-за низкой субъективной ценности, когда единственная причина быть физически активным связана с пользой для здоровья, маловероятно, что вариант ФА будет неоднократно выбираться вместо сидячих альтернатив.

1.1 Дисконтирование задержки

Означает тенденцию к тому, что результаты, отдаленные во времени, имеют меньшую субъективную ценность, чем немедленное вознаграждение [2]. В соответствии с этими рассуждениями, подростки часто воспринимают долгосрочные преимущества ФА для здоровья как слабую мотивацию. Хотя это никогда не исследовалось экспериментально, преимущества ФА для здоровья также могут восприниматься как неосознаваемые.

1.2 Искажение убеждений

Искажение убеждений относится к механизмам, которые изменяют способ, которым люди интегрируют доступную информацию о текущем состоянии мира или интерпретируют наблюдаемые события. Негативные события часто приписываются внешним факторам, а не внутренним. Например, проводя исследование среди 16 курильщиков, страдающих раком легких, только двое из них сочли, что их болезнь была напрямую связана с курением [3]. Следуя этой линии рассуждений, человек может свести к минимуму пользу для здоровья от ФА, если вероятность переживания негативного события воспринимается как слабая. Затем, в случае негативного события человек может неправильно истолковать причину такого исхода, неточно определив недостаточную физическую активность как причину своего хронического состояния.

2. Почему положительные аффективные переживания могут склонить чашу весов в пользу физической активности?

В соответствии с предыдущими исследованиями мы утверждаем, что следует уделять больше внимания подчеркиванию положительных аффективных переживаний, вызванных физической активностью. Это предположение согласуется с недавними исследованиями в поведенческих науках, доказывающими, что рассмотрение аффективных механизмов необходимо для эффективной и долговременной модификации поведения [4]. Параллельно этому росту аффективизма в поведенческих науках экспоненциальное внимание в настоящее время уделяется гедонистической теории в области физической активности. Основанные на надежных эмпирических данных, самые последние модели физической активности предполагают, что аффективные переживания играют ключевую роль в формировании процессов принятия решений, связанных с физической активностью человека. Несмотря на это увеличение теоретического внимания и накопление эмпирических данных, аффективные механизмы остаются неуловимыми в большинстве рекламных кампаний по физической активности. Если мы серьезно относимся к достижению целевого показателя ВОЗ по снижению уровня гиподинамии на 15 % к 2030 году [5], мы считаем, что необходимо срочно включить знания об аффективных преимуществах в усилия общественного здравоохранения, направленные на пропаганду физической активности. Положительные эмоциональные переживания могут препятствовать эффекту дисконтирования физических усилий за счет снижения воспринимаемой стоимости участия в физической активности.

Результаты исследования

Пощрение положительных эмоциональных переживаний по отношению к физической активности является очень важным фактором. Мы утверждаем, что пропаганда физической активности должна быть сосредоточена на положительных эмоциональных переживаниях. Тот факт, что аффективные переживания частично находятся под контролем индивида, дает нам некоторые основания надеяться, что аффективными переживаниями можно манипулировать различными способами, в том числе путем изменения внешних и внутренних параметров физической активности. Убедившись в необходимости обучать людей тому, как получать максимальное удовольствие от занятий спортом, мы предполагаем, что мотивационные сообщения должны не только напоминать людям о необходимости искать положительные эффекты во время физической активности, но и давать практические советы по увеличению шансов испытать такие эффекты.

Выводы

Подводя итог, оказалось, что одного только внимания к пользе для здоровья недостаточно для борьбы с постоянно растущей пандемией гиподинамии. Используя изложенные ранее аргументы, мы продемонстрировали, как ожидаемые преимущества для здоровья повсеместно обесцениваются множеством механизмов, что делает их субъективную ценность недостаточной для поддержки устойчивого участия широких масс людей в физической активности. Напротив, аффективные механизмы могут потенциально склонить чашу весов в пользу физической активности по сравнению с альтернативой сидячего образа жизни. С этой точки зрения, срочно необходимо изменить структуру продвижения физической активности: эмоциональные переживания должны быть в центре всех кампаний по продвижению физической активности, а также занимать центральное место в собственных отношениях человека с физической активностью.

Литература

1. Как различные уровни знаний о физической активности связаны с поведением в отношении физической активности у взрослых австралийцев? / С.В. Фредрикссон, С. Дж. Аллей, А.Л. Арматура, М. Хейман, К. Ванделанотте, С. Шоеппе. PLoS One, 13. – 2018. статья e0207003, 10.1371/journal.pone.0207003
2. Джи Эйнсли, Благовидное вознаграждение: поведенческая теория импульсивности и контроля импульсов. Журнал Psychol Bull. – 1975. – № 82. – С. 463–496.
3. Саландер П. Причины рака легких: Моя собственная болезнь вряд ли вызвана курением / П. Саландер // Психоонкология. – 2007. – № 16. – С. 587–592.
4. Дьюкс Д. Рост аффективизма / Д. Дьюкс, К. Абрамс, Р. Адольфс // Журнал Nature Human Behaviour. – 2021. – № 5. – С. 816–820.
5. Джи Эйнсли. Благовидное вознаграждение: поведенческая теория импульсивности и контроля импульсов / Джи Эйнсли // British Journal of Sports Medicine. – 1975. – № 82. – С. 463–496.

References

1. How do different levels of physical activity knowledge relate to physical activity behavior in Australian adults? / S.V. Fredriksson, S.J. Alley, A.L. Armature, M. Heyman, C. Vandelanotte, S. Schoeppe // PLoS One, 13. – 2018. Article e0207003, 10.1371/journal.pone.0207003
2. Gee Ainsley, Specious Rewards: A Behavioral Theory of Impulsivity and Impulse Control. Psychol Bull. – 1975. – № 82. – P. 463–496.
3. P. Salander Causes of lung cancer: My own disease is unlikely to be caused by smoking. Psychooncology. – 2007. – №16. – P. 587–592.
4. Dukes D. The rise of affectivism. Journal of Nature Human Behavior. – 2021. – № 5. – P. 816–820.
5. Gee Ainsley. Specious Reward: A Behavioral Theory of Impulsivity and Impulse Control / Gee Ainsley // British Journal of Sports Medicine. – 1975. № 82. – P. 463–496.