(cc) BY

Иконникова Эмма Антоновна
студентка
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ПРОБЛЕМЫ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ У ГРАЖДАН, ВЫЗВАННЫЕ ПАНДЕМИЕЙ

Аннотация*: сочетание ограничений физических свобод, потери профессиональной и социальной идентичности, финансовых проблем, возможности тяжелой утраты и беспокойства о собственном здоровье создали идеальный шторм, который, вероятно, усугубит уже существующие проблемы с психическим здоровьем и будет способствовать возникновению других. И в статье мы будем искать решения данной проблемы, то, как предотвращать такие проблемы и не сталкиваться с ними.*

Ключевые слова*: пандемия, COVID-19, спорт, физическая активность, физические упражнения, здоровье.*

Спорт очень важен для жизни человека, и в связи с этим широко был рассмотрен вопрос о том, как бороться с проблемами вызванными пандемией, которая в свою очередь создавала психологические проблемы. Часто у людей была замечена апатия, из-за которой люди не могли взять себя в руки и заниматься спортом в полном объеме как могли это делать до пандемии. Людям надо более подробно изучить спортивную психологию для преодоления своих барьеров, которые мешают им заниматься спортом.

Люди испытывают огромный физический и эмоциональный стресс. Они чувствуют напряженность, а также давление, которое они оказывают на самих себя. Такого рода хронический стресс может отвлечь их от своих целей. И, если не изучать этот вопрос, это может привести к вредным проблемам с психическим и физическим здоровьем.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Спортивные психологи применяют целостный подход к здоровью каждого человека. Они рассматривают физические способности человека наряду с их умственными препятствиями. Затем они ищут способы одновременного повышения умственной выносливости и спортивных результатов [1].

Спортивная психология приносит пользу всем людям, охватывая как психологию, так и физическую работоспособность.

Некоторые преимущества спортивной психологии включают в себя:

– снижение тревожности;

– эффективные методы управления стрессом;

– увеличенный привод;

– более здоровый взгляд на себя и свои способности;

– улучшенные спортивные результаты.

Согласно социально-когнитивной теории Альберта Бандуры, существует четыре важнейших компонента для развития самоэффективности. Это прошлый опыт, социальное моделирование, поощрение и эмоциональное благополучие. Когда мы смотрим спорт, мы видим, как успех моделируется для нас, и мы проводим параллели из спортивной науки и применяем их к другим контекстам. Когда мы это делаем, они становятся универсальным языком даже для тех, кто не очень увлекается спортом.

Потому что на самом деле дело не в физической активности. Речь идет о постановке цели, визуализации положительного результата, управлении разговором с самим собой и о том, чтобы делать все возможное.

Однако мы должны быть осторожны, чтобы помнить, что это в равной степени касается отдыха, восстановления и развития системы поддержки, которая позволяет вам следить за мячом – и не терять голову в игре.

Мы все знаем, что спорт полезен для вашего физического здоровья. Но спорт также имеет много психологических преимуществ.

Помогает умерить стресс. Примерно от 75% до 90% посещений врача приходится на заболевания, связанные со стрессом. Спорт помогает вам справиться

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

со стрессом. Физические упражнения заставляют ваше тело выделять эндорфины, химические вещества в вашем мозге, которые снимают боль и стресс. Это также снижает уровень гормонов стресса, кортизола и адреналина.

Исследования показали, что от 20 до 30 минут упражнений каждый день могут заставить людей чувствовать себя спокойнее. Это спокойствие продолжается несколько часов после тренировки.

Улучшите свое настроение. Занятия таким видом спорта, как гольф или катание на лыжах, заставляют вас отбросить свои заботы и сосредоточиться на текущей задаче. Это поможет вам очистить свой разум и успокоиться. Это также помогает вам лучше спать.

Вызывают долгосрочные последствия для психического здоровья. Занятия спортом могут иметь долгосрочные последствия для вашего психического здоровья. Исследователи изучили 9 688 детей, у которых был плохой опыт детства, такой как физическое и сексуальное насилие или эмоциональное пренебрежение. Они обнаружили, что у тех детей, которые принимали участие в командных видах спорта, было лучшее психическое самочувствие, когда они были взрослыми.

Мы знаем, что физические упражнения полезны для населения в целом, и это также относится к людям с серьезными проблемами психического здоровья. Имеются доказательства того, что физические упражнения могут быть эффективным средством для улучшения симптомов психического здоровья при широком спектре [2]. Тем не менее уровень физической активности у людей с серьезными проблемами психического здоровья, как правило, очень низок и способствует более высокой частоте проблем со здоровьем и преждевременной смертности. Психологические барьеры уже давно признаны решающими для предотвращения активности, особенно среди людей с проблемами психического здоровья.

Во время этой пандемии, вероятно, возникнут дополнительные препятствия для увеличения активности в то самое время, когда это может быть наиболее полезно для облегчения физических и психологических стрессов. Например, беспокойство по поводу выхода из дома, закрытие тренажерного зала и меньшая

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

возможность заниматься спортом с другими. Хотя повышение физической активности традиционно не входило в компетенцию психологов в службах охраны психического здоровья, было признано, что это может быть важным изменяемым фактором для улучшения психического здоровья в результате COVID-19 и должно быть предметом будущих исследований и усилий.

В меняющемся ландшафте кризиса COVID-19 появляются новые приоритеты в лечении, для которых психологи уже обладают соответствующими навыками. Мы предлагаем, чтобы психологи-терапевты занимались этой областью и рассматривали возможность включения физической активности в качестве поддающейся лечению клинической цели. Мы излагаем ключевые психологические теории и методы, которые могут быть легко включены в терапию во время нынешней пандемии, чтобы повысить физическую активность и способствовать психическому и физическому благополучию.

Психологические факторы, связанные с физической активностью Психологические факторы, связанные с физической активностью, включают: убеждения в отношении физических упражнений, мотивацию быть активным и чувство вознаграждения, получаемое от физических упражнений. Мысли могут быть сосредоточены на самом упражнении и его ценности, способности выполнять его, личности клиента как «практикующего» или нет, а также на его убеждениях относительно восприятия их другими людьми. Мотивация к занятиям спортом будет зависеть от получаемого вознаграждения (как физического, так и умственного; немедленного и долгосрочного). Этот сложный набор соображений может быть использован в значимом психологическом подходе с помощью индивидуальных формулировок с использованием психологической теории. Рассмотрение представлений о физической активности. Когнитивная модель описывает, как восприятие людьми ситуаций влияет на их эмоциональные и поведенческие реакции.

Убеждения о себе, других людях и мире могут препятствовать физической активности и, наоборот, могут быть ключевой целью для вмешательства с целью

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

увеличения физических нагрузок. Это может включать мысли, относящиеся к текущей пандемии, или более давние убеждения. Действительно, могут быть определенные опасения, связанные с пандемией, например, опасения заразиться COVID-19 во время занятий спортом вне дома. В рамках этой когнитивно-поведенческой структуры многие известные терапевтические методы могут быть применены для стимулирования физической активности.

Выявление когнитивных предубеждений Когнитивные предубеждения или стили мышления – это привычные способы мышления, которые могут привести к негативным результатам в поведении. Когнитивная реструктуризация Когнитивная реструктуризация используется для достижения большего баланса в мышлении человека и, следовательно, освобождения его от чрезмерно негативных интерпретаций событий. У большинства из нас нет опыта переживания пандемии, подобной этой, и нет необходимости оставаться дома. Таким образом, психологи должны стремиться понять переживания клиентов и их осмысление в этой беспрецедентной ситуации [3].

Поведенческие эксперименты Поведенческие эксперименты представляют собой мощный метод сбора доказательств, проверки конкретных когнитивных способностей и генерирования знаний. Эксперименты, подобные этому, все еще могут быть проведены, даже если терапевт и клиент физически не занимают одно и то же пространство. Наслаждение предвкушением какого-либо занятия, наслаждение им в данный момент или воспоминания после события – все это может принести пользу психическому здоровью. Наслаждение включает в себя особое сосредоточение внимания на приятных аспектах до, во время или после занятия. Многим будет знакомо чувство удовлетворения от завершения пробежки или ходьбы. Мы можем использовать техники наслаждения, чтобы вызвать в памяти это воспоминание и использовать его для мотивации, прежде чем повторять упражнение. Мотивация участвовать в поведении является ключом к его реализации.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Просвещение людей о пользе хорошего настроения и стремление к изменениям в этих областях могут быть более плодотворными, чем нацеливание на снижение веса, которого, как известно, трудно достичь с помощью одних только физических упражнений. В этом смысле физическую активность можно рассматривать как механизм улучшения настроения и снижения стресса [4].

После введения карантина было закрыто большое количество фитнес залов, но люди часто не могут заниматься физической активностью наедине с собой, тем самым получают такие психологические расстройства, как апатия. С апатией сложно бороться, в этот период времени человеку безразличен весь мир и не желает, что либо-делать, часто люди справляются с ней занятием спортом. Но во время карантина большая часть залов была закрыта из – за большого риска заразится COVID-19. Власти не смогли придумать альтернативу для людей, и после этого последовало большое количество жалоб от людей на психологические проблемы, у людей даже не было возможности заниматься спортом в профессиональных местах, а как мы знаем многие не могут заниматься физической активностью наедине с собой.

COVID-19 представляет угрозу психическому и физическому благополучию людей с ранее существовавшими психическими расстройствами, которые в свое время вызывали нежелание заниматься спортом. В то время, когда физическая активность так необходима и в то же время так сложна для выполнения. Психологи имеют уникальные возможности помочь в этом, применяя свои знания в области психологической теории и терапевтических инструментов. Они могут быть реализованы непосредственно для оказания помощи их собственным клиентам или для обмена информацией с другими членами многопрофильных команд, чтобы более широкая группа клиентов могла извлечь выгоду. COVID-19 требует гибкости и креативности для адаптации медицинской помощи во всей системе здравоохранения. Сейчас настало время для психологов применить свои соответствующие навыки к цели, которая потенциально может принести как умственную, так и физическую пользу, когда это наиболее необходимо.

Список литературы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.

2. Федосова Л.П. Влияние физической культуры на работоспособность обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова // Психология. Спорт. Здравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. – 2021. – С. 51–53.

3. Федосова Л.П. Сравнительный анализ методов физической культуры, направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья / Л.П. Федосова, З.В. Кузнецова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №3 (193). – С. 448–450.

4. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)