

ПЕРСПЕКТИВИ ПРЕД УКРЕПВАЩА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

доц. д-р Зорница Ганева
Бургаски свободен университет

PERSPECTIVES FOR PROMOTING MENTAL (EMOTIONAL) AND SOCIAL HEALTH PHYSICAL ACTIVITY

Assoc. prof. Zornica Ganeva, Ph.D.
Burgas free university

Summary: *Health-enhancing physical activity as a new trend has not revealed potential for the benefits of mental (emotional) and social health to be used in creating new conditions and opportunities for its implementation, development and information among children, young people and elderly.*

Keywords: *physical activity, sports games, promotion for health, social competence, emotional health, social health.*

Укрепваща здравето физическа активност (УЗФА) е един от приоритетите в работата на Европейската комисия, насочена към подобряване здравето на хората в Европейския съюз. Основните акценти са насочени към повишаване осведомеността относно ползите от редовната физическа активност от ранна детска възраст и насърчаване децата да бъдат по-активни, насърчаване на УЗФА в различните сектори, стимулирането на междусекторни политики за УЗФА в областите на образованието, младежта и здравеопазването [4].

Във връзка с тези политики и тяхното реализиране, в Програмата за управление на Правителството на Република България за периода 2017-2021, в сектор „Младеж и спорт“ са разработени следните цели и мерки [5]:

- Насърчаване на децата от детските градини и учащите към *физическа активност*, системно практикуване на спорт и спортна изява, като средство за здравословен начин на живот, физическо и духовно развитие (Цел 218).
- Осигуряване на условия и възможности за *укрепваща здравето физическа активност* и практикуване на спорт (Цел 219).

Част от мерките, които ще дадат *възможност за развитието на УЗФА*, включват: Разработване на програми и проекти за насърчаване на УЗФА и за развитие на спорта за всички (Мярка 831); Подпомагане на информационни кампании за подобряване информираността на населението за ползите от УЗФА и практикуването на спорт (Мярка 834); Подкрепа на спортни организации, осигуряващи условия за физическа активност и занимания със спорт за различни групи от населението (Мярка 835) и др.

В Проекта за Национална стратегия за **развитие на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност (2023–2034 г.)**

[9] стратегическите цели продължават досегашните политики с други формулировки:

- Стратегическа цел 1: Създаване на условия и предпоставки за мотивиране и насърчаване на хората от всички социални и възрастови групи към физическа активност и системно практикуване на спорт и спортно-туристическа дейност като средство за подобряване на здравословното състояние, качеството на живот, социализация и личностно развитие.
- Стратегическа цел 2: Подпомагане на личностното и спортното развитие, придобиването на знания за здравословен начин на живот, развиването на потенциала, способностите и реализиране на спортния талант на деца, ученици и студенти чрез осигуряване на подходящи условия и предпоставки за равнопоставен достъп до качествена спортна база, квалифицирани специалисти и възможности за спортуване и изява.

Какви нови перспективи могат да бъдат разкрити пред физическата активност и здравето?

Подобряването на здравето е необходимо да се разглежда през съвременната холистична концепция за здравето и дефинициите на Световната здравна организация, които обособяват шест негови измерения:

- Физическо здраве;
- Психично здраве, съставено от: Умствено здраве и Емоционално здраве – *способността за разпознаване и изразяване на чувствата по подходящ начин; умение за справяне със стреса, напрежението, депресията и страха;*
- Социално здраве – *способността за поддържане на адекватни релации между хората и изпълнение на социалните роли;*
- Духовно здраве [6].

Това разделение не отменя тяхната силна взаимовръзка и взаимно влияние. Работата върху всяка една същност на това цяло, рефлектира и подобрява другите, и обратно – криза и грижа в едната здравна същност, води до страдание в друга. Съвременните тенденции в областта на здравето показват, че „около 60-80% от болестите са психически обусловени или поне съобусловени, ... голяма част от заболяванията се разглеждат от гл.т. на *преживяването, на възможността за преработка на последното, както и възможностите за решаване на психични и психосоциални конфликти*” [Песешкиан, 2003, 3].

Това обуславя и търсенето на промяна в начина на мислене за здравето. Физическата активност носи своето обществено знание, че е полезна изключително за физическото здраве и много малко е разкрила своя *потенциал за подобряване на психичното (емоционално) и социалното здраве. Подобряването на здравето е важна действена част от здравното поведение на човека, която е свързана с постоянна отговорност от негова страна за развиването и практикуването ѝ. Действията и дейностите в тази посока са компоненти на здравното възпитание. Здравно възпитание се разглежда като „целенасочен метод за създаване на положително лично поведение и подпомагане на индивида, групата и обществото като цяло, чрез придобиване необходимата информация за развитие на позитивни здравни характеристики, здравна мотивация и утвърждаване на положителни здравни навици и жизнени умения*” [8].

Физическата активност е една от основните характеристики на здравното поведение. В предвидените информационни кампании за УЗФА, освен насърчаването за повишаване на физическата активност с цел физическо здраве, могат да бъдат анонсирани и ползите за подобряване на социалното и емоционалното здраве. Социалната

компетентност кореспондира с *емоционалните и социални аспекти на здравето*. Проведеното международно изследване „Поведение и здраве при деца в училищна възраст” [1] показва, че „*юношите с висока социална компетентност са в по-добро соматично и психично здраве, като при тях се наблюдават здравословни поведения, вкл. и по-висока физическа активност*”. В това изследване, социалната компетентност се проучва през понятията за *социалната интегрираност на личността, социалната самооценка, личната ефективност и чувството за кохерентност*. Резултатите сочат, че подобряването на *личната ефективност* е показател за добро здраве, укрепва здравословните поведения и *увеличава физическата активност*.

Това обуславя перспективата за развиването на лично здравно поведение чрез развиване на социални и емоционални умения, в контекста на социалната компетентност. Това означава да се насърчава и мотивира за подобряване на здравето през способностите и ресурса на децата и възрастните. *В своята съдържателна същност УЗФА използва точно тези ресурси и това трябва да бъде акцентирано*.

В тази посока е обърната и концепцията за Промоция на здравето. Промоцията на здравето се различава от профилактиката и предлага по-цялостен и позитивен ракурс за подобряване на здравето и развиване на умения и компетентност за ефективно здравно поведение. Тя е нова сфера, която предоставя възможност за включване на разнообразие от предметни области и съответните специалисти, *вкл. промотирането на УЗФА*. За нейното дефиниране се срещат различни формулировки, една от тях е „заложената в Хартата от Отава 1986 [Karski, 2000; Karski, Słońska, Wasilewski, 1994], която определя промоцията на здравето като: „*процес, който прави възможно хората да повишат контрола над тяхното здраве, както и неговото подобряване и заздравяване*” [6]. Разширеното разбиране на изследователите [6, 8] на този процес, включва изграждане на здравословен начин на живот и здравословна среда (физическа и социална), насочена към индивида, обществото и околната среда, в която те живеят. Моделът разглежда здравето като позитивна и многомерна категория, която се концентрира върху ежедневието на цялата популация, а не само върху хората, намиращи се в ситуация на заплаха от определена болест. Усилията са насочени към „засилване на личната отговорност и развитие на лични умения, знания и възможности за укрепване на индивидуалното и общественото здраве и благополучие” [8]. Промоцията на здраве „предлага стимулиращи мерки, въздействащи върху здравето (не върху болестта) и повишаване на неговия потенциал” [6].

Промоцията на здравето е свързана с философията за „здраве за здравите” [8], *което е и философията на УЗФА*. В този смисъл представям и един авторски Модел за игрова двигателна дейност в предучилищна възраст [Ганева, 2017], който използва подвижните игри като благоприятен метод и средство за повишаване на физическата активност при децата, ще допринесе и за подобряване на психичното (емоционално) и социално здраве на участниците. Направеният опит за разгръщане потенциала на *подвижните игри като средство за развиване на социална компетентност* налага очертаването на нови холистични подходи към използване на *игровата двигателна дейност, както и да бъде разгледана в контекста на УЗФА*. Целта на модела е придобиване на компетентности за личностно развитие в игровата двигателна дейност на образователно направление „Физическа култура” в четвърта подготвителна група на детската градина. Моделът е изграден от различни видове *подвижни игри и социалните умения*, които в проучената възрастова група, са най-подходящи за целенасочено развиване в техните условия, *според анкетиранияте 147 детски учители* [2]. Всяка обособена според изследването група с игри допринася за развиване-

то на социалните умения от различните подгрупи способности на социалната компетентност. Моделът е представен на *схема № 1*.

Подвижните игри с отборен характер – спортно-подготвителните, с естествено-приложните движения и щафетните игри, приоритетно ще подпомагат развиването на социални умения от подгрупите: Коопериране и сътрудничество; Комуникативни способности; Решаване на интерперсонални конфликти и преговаряне; Асертивно поведение; Аз-ефективност, самооценка и саморегулация.

Взаимодействията в групи (отбори) дава възможност за трениране на умения за съчетаване (*координиране*) на действията с тези на другите (*сътрудничество*). Децата могат да работят заедно и това да им помага да погледнат *гледната точка на другите*, да им се покажат нещата от „друг ъгъл”. Отборните действия са възможност за подобряване на общуването (*комуникативни способности*) и търсене на по-добри решения при възникнали конфликти. Състезанието в отбори и взаимната подкрепа могат да са поле за учене как да *се признават постиженията на другите*. Там също така може да се упражнява *асертивното поведение – умения за отстояване на справедливостта и честността*. Участието на децата в общи действия е благоприятна възможност за взаимно подпомагане при трудни задачи и *положените усилия и изпълнени отговорности да повишават самооценката* на играещите деца.

Следващата група обедини сюжетните и музикалните подвижни игри. Общите умения, които бяха посочени като подходящи за развиване в техните условия са социалните умения от подгрупите: Емоционална сензитивност и експресивност; Аз-ефективност, самооценка; Коопериране и сътрудничество (приемане на различията и заставане на чуждата гледна точка).

Различните сюжети в игрите, включените в тях роли и взаимоотношения, предоставят среда за развиване на *уменията за разбиране, изразяване и регулиране на емоциите и проявата на емпатия*. Обаянието на музиката, танците и народните обичаи ще бъдат ефективен метод за трениране на *изразяване и наблюдаване на собствените и чуждите емоции*. Повишеният усет към *чувствата на другите* подобрява отношенията между общуващите. Целенасоченото включване на определени задачи при изпълнението на сюжетните игри за научаване на *приемане на различията* между играещите и *заставането на чуждата гледна точка* при отстояване на себе си, ще развива в децата *толерантност и позитивни взаимоотношения*, което е изключително важно за всяко общество. Положителното настроение и естетическите движения в музикалните подвижни игри ги прави източник за *подобряване на самооценката и засилване вярата в собствената ценност* на децата при красивото двигателно изпълнение и изразяване на себе си при всякакви условия (в детската градина, в къщи).

Подвижните спортно-подготвителни и с естествено-приложни движения игри с индивидуален характер се откриха с посочените за тях едни и същи социални умения и се отделиха като група подвижни игри, които ще развиват: Асертивно поведение, отстояване на позициите без агресия и с уважение; Приемане на различията; Вярa в собствените силни страни; Мотивация за участие в двигателната дейност.

Възможността за повече индивидуална изява на децата предразполага за насочване на вниманието им към *разпознаване на собствените им силни страни*. Мотивирането на играещите в този тип игри, както и подкрепата на техните индивидуални двигателни и психически способности, ще повишава вярата им в собствените възможности и ценност. Това ще развива *стремежа им към постижения и себедоказване по асертивен начин*, който е свързан с успеха във всеки екип от хора.

Тихите и забавни подвижни игри се обособиха като среда за развиване на *просоциални поведения за споделяне и насърчаване на другите*. В тях могат да се демонстрират на децата уменията за приемане на различията, сътрудничество с уважение и решаване на конфликти без агресия, което е особено приоритетно още от най-ранна детска възраст.

От този кратък обзор на нови идеи за условия и възможности за развиване на УЗФА могат да се обособят следните перспективи пред укрепваща психичното (емоционално) и социално здраве физическа активност:

- *Насърчаване на УЗФА представена в контекста на ползите за емоционалното и социалното здраве.*
- *Насърчаване на УЗФА представена в контекста на модела Промоция на здравето и акцентирание върху ресурсите на личността и способностите на децата и възрастните.*
- *Насърчаване на УЗФА представена в контекста на здравното поведение, ориентирано към повишаване на личната ефективност и контрол на собственото здраве.*
- *Насърчаване на УЗФА представена в контекста на социалната компетентност и взаимното им положително влияние.*
- *Насърчаване на УЗФА представена в контекста на игровата двигателна дейност и подвижните игри за развиване на емоционални и социални умения, рефлектиращи върху емоционалното и социалното здраве.*

Използвана литература

1. Василева и кол., „Поведение и здраве при деца в училищна възраст”, изд. РА-Очи, 2008
2. Ганева, З., „Модел за игрова двигателна дейност в обучението по физическо възпитание в детската градина”, ИК „ФЛАТ“, 2017
3. Песешкиан, Н., „Психосоматика и позитивна психотерапия” том 2, изд. Славена, 2003
4. Доклад на Комисията до европейския парламент, съвета, европейския икономически и социален комитет и комитета на регионите относно изпълнението на препоръката на Съвета относно насърчаването на укрепваща здравето физическа активност в различните сектори, Брюксел, 5.12.2016
5. Програма за управление на Правителството на Република България за периода 2017-2021
6. <https://bojidarivkov.wordpress.com/2012/11/01>, Ивков, Б., „Промоция на здравето – основни понятия и дефиниции”, 2012
7. <http://gzi-sfo.com>, Алексиева, РЗИ – Софийска област, „Здравни аспекти и предимства на физическата активност“
8. <http://medic.etilena.info/topics/so/641>, „Промоция на здравето – същност и социално-медицинско значение“
9. <https://www.strategy.bg/PublicConsultations/View.aspx?lang=bg-BG&Id=7507>, 2023 *схема № 1.*

