



Научная статья

УДК 159.99

DOI: 10.17748/2686-9969-2021-4-4-84-89

**К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Анна Викторовна Никитченко

Кубанский государственный университет
г. Краснодар, Россия
<https://orcid.org/0000-0001-5273-9438>
anya.nikit@mail.ru

Юлия Ивановна Попова

Кубанский государственный университет
г. Краснодар, Россия
<https://orcid.org/0000-0003-3570-9194>
jeis@mail.ru

Аннотация: в статье рассматривается взаимосвязь физической активности и различных компонентов психологического здоровья детей и подростков, прежде всего – самооотношения и образа тела. Уделяется внимание рассмотрению влияния навязывания идеалов красоты посредством СМИ, чрезмерного внимания к телосложению и мнению окружающих, что делает детей и подростков наиболее уязвимой группой населения и может способствовать появлению психологических проблем, связанных с телесностью. Показана эффективность влияния на психическое развитие детей двигательной активности как способа понимания собственной телесности и выстраивания образа тела. Отмечено, что польза физической активности заключается в удовлетворенности образом тела, и она ничуть не меньше эффекта физических телесных изменений. Рассматривается феномен самооотношения как совокупность компонентов: конативный, эмоциональный, когнитивный. Делается вывод, что физическая активность оказывает влияние на психологическое здоровье через улучшение показателей уверенности в себе, благоприятного отношения к себе и уменьшение тревожности.

Ключевые слова: психологическое здоровье, образ тела, самооотношение, физическая активность, психическое развитие, телесность

Для цитирования: Никитченко А.В., Попова Ю.И. К вопросу о взаимосвязи физической активности и психологического здоровья детей и подростков // Педагогика: история, перспективы. 2021. Том. 4. № 4. с. 84-89.
DOI: 10.17748/2686-9969-2021-4-4-84-89

Благодарность: авторы выражают благодарность и глубокую признательность Веронике Михайловне Гребенниковой, профессору, доктору педагогических наук, заведующей кафедрой педагогики и психологии, за советы и ценные замечания при работе над статьей.

Original article

TO THE QUESTION OF RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Anna V. Nikitchenko

Kuban State University
Krasnodar, Russia
<https://orcid.org/0000-0001-5273-9438>
anya.nikit@mail.ru

Yulia I. Popova

Kuban State University
Krasnodar, Russia
<https://orcid.org/0000-0003-3570-9194>
jeis@mail.ru

Abstract: This article examines the interconnection between physical activity and various components of mental wellbeing of children and adolescents, self-esteem and body image above all. It pays attention to different ways in which beauty standards are imposed by the media, excessive attention to one's figure, and peers' opinion, which makes children and adolescents the most vulnerable population group and can facilitate the inception of mental problems connected to body image. The article demonstrates the effectiveness of the influence of physical activity on the mental development of children as a way of understanding their own corporeality and building a body image is shown. It has been noted that the benefits of physical activity are satisfaction with the body image, and it is no less than the effect of physical bodily changes. The phenomenon of self-esteem is considered as a set of components: conative, emotional, cognitive. The article concludes that physical activity has a direct impact on psychological health through an improvement in self-confidence, a favorable attitude towards oneself and a decrease in anxiety.

Keywords: psychological health, body image, self-esteem, physical activity, mental development, corporality

For citation: Nikitchenko A.V., Popova Yu.I. To the question of relationship of physical activity and psychological health of children and adolescents. *Pedagogy: history, prospects*. 2021. Vol. 4. no. 4. PP. 84-89. (In Russ.)
DOI: 10.17748/2686-9969-2021-4-4-84-89

Acknowledgement: The authors express their gratitude and deep appreciation to Veronika M. Grebennikova, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, for her advice and valuable comments on the article.

Введение

В соответствии с тенденциями развития современного общества, его экономическими и социальными особенностями, и, исходя из сущности общего среднего образования, цель стимулирования интереса подрастающего поколения к физической активности в настоящее время состоит в том, чтобы содействовать формированию всесто-

ронне развитой и психологически здоровой личности. Исследования показывают, что *в настоящее время все большее количество людей неудовлетворены своим телом, что может иметь разрушительные последствия для их психологического здоровья и благополучия*. Считается, что данная проблема затрагивает все общество, независимо от возраста, этнической принадлежности, пола, сексуальной ориентации, состояния здоровья, размеров и формы тела. Но стоит отметить, что есть группы людей, наиболее уязвимые для проблем с образом тела. К ним относят детей и подростков, чей образ телесности неустойчив в силу его длительного формирования.

Важно учитывать и тот факт, что именно в подростковом возрасте происходит активное познание себя. Желание познать себя у подростка усиливает интерес ко всему, что имеет связь с качествами его личности. При этом он изучает себя и познаёт свое новое Я, которое появилось в результате общего взросления организма. В этом возрасте подросток в большей степени обращает внимание на свои внешние и внутренние возможности (физические и социальные), его волнует впечатление, которое он производит [1].

Учитывая сказанное, важным представляется рассмотрение пользы целенаправленной физической активности, которая во многом касается различных аспектов поддержания психологического здоровья и благополучия, таких как понижение уровня стресса, улучшение качества сна и настроения. Важно отметить, что польза физической активности также заключается в удовлетворенности образом тела, и она ничуть не меньше эффекта физических телесных изменений. Помимо этого, физическая активность также оказывает благотворное влияние на психическое состояние, в частности, на уровень тревожности, а также на саму личность: ее восприятие себя, самооценку и самоотношение.

Анализ отечественной и зарубежной литературы

Феномен самоотношения рассматривают как совокупность следующих компонентов:

- *когнитивный* (реализует гностическое отношение индивида к самому себе с помощью таких познавательных функций, как ощущение, восприятие, мышление и другие);
- *эмоциональный* (характеризуется сопровождением знаний о себе определёнными чувствами);
- *конативный* (выступает в качестве внутренних действий в собственный адрес или как готовность к этим действиям) [2].

Как элемент личности, самоотношение формируется под воздействием многих факторов, одним из них является восприятие собственной телесности. Так, например, Т.С. Леви говорит: «Отношение человека к своему телу является неотъемлемой частью самоотношения и аккумулирует в себе его суть... оно чрезвычайно диагностично, так как аккумулирует в себе значимые личностные характеристики и выступает в качестве "лакмусовой бумажки" психологического здоровья человека. Чем более выражена психологическая проблема, тем более объектно отношение к телу. Так в состоянии депрессии человек воспринимает свое жизненное пространство как сузившееся, у него теряется острота чувств, изменяется ощущение своего тела» [3].

Большинство авторов-исследователей придерживаются мнения, что повлиять на образ тела проще всего через познание и понимание своего тела, то есть через двигательный и телесный опыт [4].

По мнению ряда исследователей (S. Legey, A. Sharma, J. Chan, M. Peluso) физическая активность, и (особенно аэробные упражнения), уменьшают беспокойство, за-

щищают организм от воздействия стресса, улучшают психическое здоровье, самооценку и также когнитивные функции [5], [6].

Исследование N.M. Collins и соавторов показало, что занятия физической культурой, которые начинаются с детства и продолжаются на протяжении всей жизни, улучшают физическое и психологическое благополучие людей. Среди опрошенных ими студентов колледжа *те, кто занимался физической активностью с детского возраста, сообщали о более высокой самооценке и ощущении счастья, по сравнению с другими респондентами* [7].

Изучая особенности самооценки, самопринятия и самоуважения среди лиц, занимающихся физической культурой и спортом, O. Gul и H.S. Caglayan выявили, что подростки, регулярно занимающиеся двигательной активностью, имеют более высокие показатели самоуважения, уверенности в себе, чем их неспортивных сверстники. А при принятии решений им менее свойственны паника, реакции апатии или избегания [8].

При изучении психологического здоровья респондентов юношеского возраста J. Frost и S.J. McKelvie определили прямую зависимость между двигательной активностью и самооценкой, а также косвенную – между физической нагрузкой и положительным восприятием своего тела. Соответственно, лицам с высокой физической активностью свойственна более высокая самооценка и положительное восприятие своего тела, чем лицам с низкой физической активностью [9; 10].

Выводы и рассуждения

Таким образом, мы можем сделать вывод, что физическая активность оказывает непосредственное влияние на психологическое здоровье через улучшение показателей уверенности в себе, благоприятного отношения к себе и уменьшение тревожности. Физически активный образ жизни способствует улучшению настроения и самочувствия, способствует тому, что самооценка «физического Я» человека становится более гармоничной. В то же время регулярная физическая активность способствует формированию хорошего понимания собственной телесности и образа своего тела, который является важной интегральной частью Я-концепции человека, одним из самых значимых психологических ресурсов сохранения личностного благополучия.

Следовательно, ориентация на систематическую физическую активность при воспитании детей и подростков могут стать важным инструментом, способствующим формированию гармоничной личности. В подростковом возрасте формирование интереса к систематической физической активности также может способствовать снижению тревоги, связанной с возрастными изменениями тела и использоваться в качестве превентивной меры в отношении различных расстройств пищевого поведения. Для детей младшего возраста формирование благополучного образа собственного тела и знакомство с собственной телесностью являются частью мероприятий по формированию базовых привычек здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Игнатович С.С., Сотникова Т.В. Особенности социализации детей подросткового возраста // Педагогика: история, перспективы. 2020. Том. 3. № 1. С. 19-26.
2. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности // Проблемы формирования социогенных потребностей. 1974. С. 19.
3. Леви Т.С. Отношение к телу в структуре самоотношения // Знание. Понимание. Умение. 2008. № 3. С. 72–75.

4. Попова Ю.И., Гутова Т.С. Трансформационный потенциал образа тела как мишень терапевтического воздействия // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. Том 7 (73). 2021. № 2. С. 153–161.
5. Шеина Т.П., Серганов С.Н. Особенности самоотношения и психологического состояния лиц, занимающихся оздоровительными видами физической культуры // Международный научно-исследовательский журнал. 2019. № 11 (89). С. 102.
6. Biddle, S.J., Gorely, T., Pearson, N. et al. An assessment of self-reported physical activity instruments in young people for population surveillance: Project ALPHA. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 1 (2011). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-1>.
7. Collins N.M. Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness / N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae // *The sport journal*. 2018. V.21.
8. Gul O. The relation between the self-esteem levels and decisionmaking styles of the students doing sports and the students not doing sports in high schools / O. Gul, H. S. Caglayan // *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2017. V. 19, Is. 2. P. 228-233.
9. Sani S.H.Z. Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms / S.H.Z. Sani, Z. Fathirezaie, S. Brand, U. Pühse, E. Holsboer-Trachsler, M. Gerber, S. Talepasand // *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2016. V. 12. P. 2617–2625.
10. Peluso MAM, Andrade LHSG. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*. 2005;60(1):61-70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>.

REFERENCES

1. Ignatovich S.S., Sotnikova T.V. Features of the socialization of adolescent children. *Pedagogy: history, perspectives*. 2020. Vol. 3.No 1.P. 19-26. (In Russ.)
2. Sardzhveladze N.I. The structure of personality self-attitude and sociogenic needs. *Problems of the formation of sociogenic needs*. 1974.P. 19. (In Russ.)
3. Levy T.S. Attitude to the body in the structure of self-attitude. *Knowledge. Understanding. Skill*. 2008. No. 3. P. 72–75. (In Russ.)
4. Popova Yu.I., Gutova T.S. The transformational potential of the body image as a target of therapeutic influence. *Scientific notes of the V.I. Vernadsky. Sociology. Pedagogy. Psychology*. Volume 7 (73). 2021. No. 2. P. 153-161. (In Russ.)
5. Sheina T.P., Serganov S.N. Features of self-attitude and psychological state of persons engaged in health-improving types of physical culture. *International scientific research journal*. 2019. No. 11 (89). P. 102. (In Russ.)
6. Biddle, S. J., Gorely, T., Pearson, N. et al. An assessment of self-reported physical activity instruments in young people for population surveillance: Project ALPHA. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 1 (2011). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-1>.
7. Collins N.M. Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness. N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae. *The sport journal*. 2018. V.21.
8. Gul O. The relation between the self-esteem levels and decisionmaking styles of the students doing sports and the students not doing sports in high schools. O. Gul, H. S. Caglayan. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2017. V. 19, Is. 2.P. 228-233.
9. Sani S.H.Z. Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. S.H.Z. Sani, Z. Fathirezaie, S. Brand, U. Pühse, E. Holsboer-Trachsler, M. Gerber, S. Talepasand. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2016. V. 12. P. 2617–2625.
10. Peluso MAM, Andrade LHSG. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*. 2005; 60 (1): 61-70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>.

Информация об авторах: Никитченко Анна Викторовна, студент кафедры педагогики и психологии, факультет педагогики, психологии и коммуникативистики, Кубанский государственный университет
г. Краснодар, Россия
<https://orcid.org/0000-0001-5273-9438>
anya.nikit@mail.ru

Попова Юлия Ивановна, доцент кафедры педагогики и психологии, кандидат психологических наук, Кубанский государственный университет
г. Краснодар, Россия
<https://orcid.org/0000-0003-3570-9194>
jeis@mail.ru

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors: Anna V. Nikitchenko, student of the Department of Pedagogy and Psychology, Faculty of Pedagogy, Psychology and Communication Studies, Kuban State University
Krasnodar, Russia
<https://orcid.org/0000-0001-5273-9438>
anya.nikit@mail.ru

Yulia I. Popova, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Candidate of Psychological Sciences, Kuban State University.
Krasnodar, Russia
<https://orcid.org/0000-0003-3570-9194>
jeis@mail.ru

The authors read and approved the final manuscript.

Статья поступила в редакцию / Received: 19.06.2021.
Одобрена после рецензирования и доработки / Revised: 12.08.2021.
Принята к публикации / Accepted for publication: 25.08.2021.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов / The authors declare no conflicts of interests

©Никитченко А.В. 2021
©Попова Ю.И. 2021
© «Педагогика: история, перспективы». 2021