

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И МЕНТАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Обзор

Шинкаренко Д.И.¹, Егорычева Е.В.^{2,*}, Кондрашов А.А.³

^{1,2,3} Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (eleg71[at]mail.ru)

Аннотация

Спорт – это вид деятельности, включающий физическую активность и навыки, в котором отдельный человек или команда соревнуются друг с другом или другими лицами ради развлечения. Он теряет свою популярность из-за растущего числа детей и подростков, пользующихся гаджетами. Эти устройства оказывают пагубное воздействие на детей, поскольку исследования показывают, что у них наблюдается задержка в обучении и социальных навыках, ожирение и проблемы со сном. Технологическая эволюция привела к малоподвижному образу жизни. Это оказывает значительное негативное воздействие не только на организм, но и на психическое и социальное здоровье. В результате технологической эволюции все меньше и меньше детей и подростков интересуются спортом. Данные исследований показывают, что физическая активность помогает улучшить социальные навыки, самооценку, уверенность в себе, самоконтроль и способности. Кроме того, это также может помочь уменьшить симптомы депрессии и тревоги. Это означает, что физические упражнения могут оказывать положительное влияние на психическое здоровье, поскольку они могут улучшить общее качество жизни. Несмотря на эти преимущества, лишь немногие специалисты в области психического здоровья рекомендуют физические упражнения детям и подросткам.

Ключевые слова: психологическое здоровье, ментальное развитие, интернет-зависимость, стресс, физическая активность, спорт.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL HEALTH AND MENTAL DEVELOPMENT OF THE YOUNGER GENERATION

Review article

Shinkarenko D.I.¹, Egorycheva E.V.^{2,*}, Kondrashov A.A.³

^{1,2,3} Volzhsky Polytechnical institute, Volgograd State Technical University branch, Volzhsky, Russian Federation

* Corresponding author (eleg71[at]mail.ru)

Abstract

Sport is an activity involving physical exercise and skills in which an individual or team competes against each other or others for fun. It is losing its popularity due to the increasing number of children and teens using gadgets. These devices have a detrimental effect on children as studies show that they have delayed learning and social skills, obesity and sleep problems. Technological evolution has led to sedentary lifestyles. This has a significant negative impact not only on the body but also on mental and social health. As a result of technological evolution, fewer and fewer children and adolescents are interested in sports. Research evidence shows that physical activity helps to improve social skills, self-esteem, confidence, self-control and abilities. In addition, it can also help reduce symptoms of depression and anxiety. This means that exercise can have a positive impact on mental health, as it can improve overall quality of life. Despite these benefits, few mental health professionals recommend exercise to children and adolescents.

Keywords: psychological health, mental development, internet addiction, stress, physical activity, sport.

Введение

Согласно Совету Европы (2001), «Спорт означает все формы физической активности, которые посредством случайного и организованного участия направлены на выражение или улучшение физической формы и психического благополучия, формирование социальных отношений или достижение результатов в соревнованиях на всех уровнях». Это может быть участие отдельного человека или вовлечение в команду. Когда человек занимается спортом, он претерпевает физические и психологические изменения, особенно это касается детей и подростков, потому что на этих стадиях развития все изменения происходят в человеке оптимально, а также он более восприимчив к развитию таких недугов как расстройство поведения, диссоциативные расстройства, расстройства пищевого поведения, расстройства настроения и тревожные расстройства. Причина в том, что проявление симптомов большинства таких заболеваний происходит в детском и подростковом возрасте. Если проводится профилактика, такая как активное занятие спортом, то выше вероятность того, что человек станет не только физически, но и психологически более развитым.

Цель исследования: изучить влияние спорта на ментальное здоровье и ментальное развитие человека.

Исследование основывается на изучении, анализе и обобщении материалов научно-полярной и специальной литературы. Методы изучения – теоретические (анализ и синтез литературы по рассматриваемой проблеме; анализ предмета исследования; обобщение результатов исследования).

Основная часть

Число молодых людей, пользующихся гаджетами, резко возросло за последнее десятилетие в связи с развитием технологий, что вынудило их к компульсивному поведению, кроме того, привело к большему распространению малоподвижного поведения. В результате растет число детей, страдающих ожирением, что сказывается не только на

их физическом, но и на психическом здоровье. Таким образом, развитие технологий создало среду, способствующую малоподвижному поведению.

Дети испытывают негативное влияние из-за того, что проводят меньше времени, занимаясь физической активностью. Использование электронных устройств затрудняет засыпание, прерывает сон ночью и приводит к ухудшению качества сна в целом. Уведомления, мелодии звонка и другие звуки, поступающие с устройств ночью, могут разбудить детей и помешать сну. Таким образом, чрезмерное использование электронных устройств нарушает цикл сна-бодрствования.

Подростки, которые используют электронные устройства менее двух часов в день, обладают значительно меньшим количеством симптомов нарушений психологического здоровья, суицидальных мыслей и психологического стресса.

Дети обычно ищут поддержки или подтверждения в социальных сетях в форме лайков, кликов или комментариев. Когда они не получают ожидаемой положительной обратной связи, у них повышается уровень стресса и возрастает риск депрессии, они чувствуют себя неуверенно, если не учитывают мнение других, а обучение в школе в дистанционном формате повышает уровень стресса и тревоги. Многие чувствуют необходимость постоянно реагировать на сообщения в социальных сетях, текстовые сообщения и чаты, что повышает уровень тревожности, а также нарушает сон, что еще больше усугубляет симптомы тревоги.

Если дети подвергаются воздействию пагубной информации, доступной онлайн, то это может привести к проблемам со здоровьем. Чем меньше времени тратится на компьютерные игры, тем наименее вероятным становится развитие депрессии, агрессии, импульсивности, а также употребление ребенком психоактивных веществ и возникновение физических изменений мозга.

Интернет-зависимость развилась в последнее десятилетие, и даже у маленьких детей проявляются симптомы зависимости. Дети, которые имеют доступ к жестоким видеоиграм, телешоу и фильмам, имеют тенденцию демонстрировать более агрессивное поведение, худшие способности к восприятию перспективы и сниженное моральное состояние.

Использование технологий привело к низкому социальному развитию детей, поскольку они не знают, как взаимодействовать с окружающими их людьми. Исследование [11] показало, что всего одна неделя участия в обычных мероприятиях лагеря с круглосуточным пребыванием, без экранного времени, улучшила способность детей считывать невербальные эмоциональные сигналы. Чем больше времени проводить за экраном, тем больше вероятность снижения качества семейного времяпрепровождения, а результатом постоянного использования мобильных телефонов и социальных сетей может стать рост серьезных конфликтов между родителями и детьми. Кроме того, время, которое можно потратить на общение с друзьями, работу над учебными заданиями и взаимодействие с окружающим миром – тратится впустую. Такое сокращение количества времени, затрачиваемого на общение лицом к лицу с взрослыми и сверстниками, может привести к ухудшению социальных навыков, повышению социальной тревожности и снижению качества отношений в целом.

Недостаток физической активности и малоподвижный образ жизни значительно связаны с симптомами депрессии и тревоги. Кибербуллинг – еще одна важная социальная проблема. Дети не осознают, с кем они взаимодействуют, могут меньше себя контролировать и вести себя менее сдержанно без внешнего влияния. Многие дети и подростки сообщают, что подвергаются тем или иным издевательствам в Интернете. Жаль, что родители не знают, что их ребенок стал жертвой кибербуллинга, поскольку это может привести к значительным долгосрочным неблагоприятным последствиям, таким как тревога, депрессия, повышенный стресс и суицидальные наклонности. Родители могут защитить своих детей от кибербуллинга, сократив использование ими Интернета и контролируя их доступ к контенту.

Языковое и когнитивное развитие может быть нарушено, если дети в возрасте до 2 лет подвергаются воздействию электронных устройств. Когда дети смотрят телевизор в фоновом режиме, это может препятствовать развитию, поскольку ребенку приходится выбирать между игрой с игрушками, взаимодействием с другими людьми и фоновым просмотром телевизора. Следовательно, это может создать проблемы со вниманием. Большое количество времени, затрачиваемое на просмотр телевизора и различные видеоигры, связано с невнимательностью. Если играть более часа в день, то это вызовет немалые проблемы с концентрацией внимания.

С увеличением времени использования электронных устройств учащиеся младшего возраста будут менее сосредоточены и будут вести себя более импульсивно и гиперактивно. Кинг и др. [6] утверждают, что некоторые люди чувствуют себя одинокими, когда у них в руке нет мобильного телефона. Они также добавили, что ощущение того, что ты не один, способствовало возникновению проблемы номофобии. Некоторые академические исследования связывают увеличение экранного времени (телевизор, компьютеры, видеоигры и мобильные устройства) с отсутствием физической активности у детей. Например, проводилось исследование [7] с участием 2200 австралийцев в возрасте от 9 до 16 лет, из которого стало известно, что вероятность избыточного веса у ребенка или ожирения, часто связана с увеличением времени просмотра телевизора или игры в компьютер.

Наряду с экранным временем может проявляться определенное нездоровое поведение, такое как непрерывные перекусы, отказ от какой-либо деятельности и нарушение сна. Технологическая эволюция, возможно, и облегчила людям жизнь, но она оказывает на нас негативное влияние, поскольку сокращается время, затрачиваемое на общение лицом к лицу, что может привести к одиночеству. Кроме того, вызывает депрессию и беспокойство, а также пагубно влияет на социализацию.

Человек формирует свое целостное «я», взаимодействуя, анализируя и наблюдая за другими, что сходится с теорией социального обучения Альберта Бандуры. Следовательно, на самооценку влияет то, как люди взаимодействуют с другими. Лучшая самооценка может быть сформирована за счет меньшего воздействия электронных устройств.

Физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и играют важную роль в улучшении психического здоровья, поскольку физические упражнения приносят много психологических преимуществ. Молодежь, активно занимающаяся спортом как в средней, так и в старшей школе, демонстрирует более позитивное

отношение к жизни по сравнению с участниками, которые им не занимаются, что означает меньшее количество суицидальных мыслей среди спортивных молодых людей.

Спортсмены (школьные или клубные виды спорта) демонстрируют более высокий уровень социального функционирования, психического здоровья по сравнению с не-спортсменами. Дети, которые занимаются спортом и состоят в клубах, обладают большей социальной компетентностью в детстве по сравнению с теми, кто не участвует ни в чем подобном, кроме школьных занятий. Молодежь, участвующая в основном в спортивных программах и программах развития, имеет самые высокие положительные показатели развития (компетентность, характерность, заботливость). Те, кто занимается спортом, имеют положительные результаты, такие как отсутствие недостатка уверенности, связей и социального благополучия.

Дети, которые занимаются командным спортом, более эмпатичны. Застенчивые дети, которые занимаются спортом, добиваются резкого снижения тревожности. Преимущества участия в спортивных секциях для детей включают более высокий положительный эффект, благополучие и социальные навыки. Большинство активных подростков лучше себя чувствуют, чем их неактивные сверстники. Спортсмены больше следят за здоровьем и удовлетворенностью жизнью.

Физическая активность положительно ассоциируется с самооценкой. Более активное участие в занятиях спортом связано с улучшением эмоционального и поведенческого состояния. Компетентность в спорте связана с уменьшением эмоциональных и поведенческих проблем. Спортивные достижения в раннем подростковом возрасте положительно связаны с самооценкой в среднем подростковом возрасте. Занятия командными видами спорта ассоциируются с большей удовлетворенностью жизнью. Студенты-спортсмены имеют более высокую самооценку и меньше подвержены стрессу, нежели студенты, не занимающиеся спортом. Спортивные молодые люди имеют более высокие показатели управления эмоциями по сравнению с молодежью, занимающейся академической деятельностью и лидерством.

Участие в спортивных соревнованиях соотносят с более низкой частотой психических расстройств. Молодые люди, активно занимающиеся спортом, более «психологически устойчивы» или способны справляться с большинством своих проблем. Участие в командных видах спорта связано со снижением депрессивного настроения, а участие в состязаниях защищает студентов-спортсменов от социальной изоляции. Группа, которая была достаточно вовлечена в спортивную деятельность, имела показатели депрессии ниже, чем группа, менее вовлеченная в спортивную активность [9]. Занятия спортом связаны с пользой для психического здоровья. Серрилло-Урбина и др. [10] пришли к выводу, что кратковременные аэробные упражнения могут оказывать значительное влияние на внимание, гиперактивность и импульсивность, а также они отметили уменьшение тревожности или полное избавление от нее. Поэтому дети и подростки, которые занимаются спортом, более уверены в себе, напористы, обладают лучшими социальными навыками, самооценкой, самоэффективностью, самоконтролем.

Заключение

Информационная эпоха привела к малоподвижному образу жизни, к сокращению числа детей и подростков, занимающихся спортом. Все это оказывает огромное негативное влияние на психическое здоровье, поскольку чрезмерное использование электронных устройств приводит к нарушению цикла сна-бодрствования, номофобии, расстройству пищевого поведения, депрессии и тревожным расстройствам. Спорт – это замечательное решение для улучшения здоровья детей и подростков. В современном мире, где гаджеты и интернет имеют огромное влияние на молодежь, сидячий образ жизни и связанные с ним заболевания могут стать огромной проблемой. Но вовлечение людей в спортивные активности может помочь, в целом, улучшить здоровье людей, не только физическое, но и психологическое. Поэтому, чем больше людей будут заниматься спортом, тем здоровее может стать каждый, последовавший этим рекомендациям.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Алексеенко П.А. Кибербуллинг как проявление агрессии среди молодежи / П.А. Алексеенко. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberbulling-kak-proyavlenie-agressii-sredi-molodezhi> (дата обращения: 13.05.2023)
2. Беляева Л.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков / Л.А. Беляева. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-razvitiye-emotsionalnoy-sfery-lichnosti-podrostkov> (дата обращения: 13.05.2023)
3. Бульчева Е.В. Влияние физической активности спортивного типа на формирование предикторов стресса и его последствий у подростков школьного возраста / Е.В. Бульчева, И.А. Сетко. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-sportivnogo-tipa-na-formirovanie-prediktorov-stressa-i-ego-posledstviy-u-podrostkov-shkolnogo> (дата обращения: 13.05.2023)
4. Головнина А.П. Спорт как лекарство от стресса / А.П. Головнина, Л.Д. Батыркаева. — URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201> (дата обращения: 13.05.2023)

5. Каркашадзе Г.А. Цифровые устройства и когнитивные функции у детей / Г.А. Каркашадзе, Л.С. Намазова-Баранова, Е.А. Вишнева [и др.] — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovyye-ustroystva-i-kognitivnye-funksii-u-detey> (дата обращения: 13.05.2023)

6. Кинг А.Л.С. Номофобия: зависимость от виртуальной среды или социальная фобия? / А.Л.С. Кинг, А.М. Валенца, А.С.О. Сильва [и др.] — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212002282?via%3Dihub> (дата обращения: 13.05.2023)

7. Махер К. Время, проведенное за экраном, более тесно связано с избыточным весом и ожирением у австралийцев в возрасте от 9 до 16 лет, чем физическая активность / К. Махер, Т.С. Олдс, Д.К. Айзенманн [и др.] — URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1111/j.1651-2227.2012.02804.x> (дата обращения: 13.05.2023)

8. Лысенко А.В. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний / А.В. Лысенко, Т.В. Таютина, Д.С. Лысенко [и др.]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-fizicheskoy-nagruzki-na-vyrazhennost-trevozhno-depressivnyh-sostoyaniy> (дата обращения: 13.05.2023)

9. Сандерс С. Умеренное занятие спортом связано с более низким уровнем депрессии среди подростков / С. Сандерс, Т. Филд, М. Диего. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11214216/> (дата обращения: 13.05.2023)

10. Серрильо-Урбина А. Влияние физических упражнений на детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности: систематический обзор и мета-анализ рандомизированных контрольных исследований / А. Серрильо-Урбина, А. Гарсия-Эрмосо, М. Санчес-Лопес [и др.] — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25988743/> (дата обращения: 13.05.2023)

11. Улс Ю.Т. Пять дней в образовательном лагере на открытом воздухе без экранов улучшают навыки детей младшего возраста с помощью невербальных сигналов эмоций / Ю.Т. Улс, М. Мичикян, Дж. Моррис и др. — URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1016/j.chb.2014.05.036> (дата обращения: 13.05.2023)

12. Чахнашвили М.Л. Влияние цифровизации на здоровье детей и подростков / М.Л. Чахнашвили, Д.В. Иванов. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovizatsii-na-zdorovie-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 13.05.2023)

Список литературы на английском языке / References in English

1. Alekseenko P.A. Kiberbulling kak proyavlenie agressii sredi molodezhi [Cyberbullying as a manifestation of aggression among young people] / P.A. Alekseenko. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberbulling-kak-proyavlenie-agressii-sredi-molodezhi> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

2. Beljaeva L.A. Vlijanie zanjatij fizicheskoy kul'turoj i sportom na razvitie jemocional'noj sfery lichnosti podrostkov [Influence of physical training and sports on the development of emotional sphere of adolescents' personality] / L.A. Beljaeva. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-razvitie-emotsionalnoy-sfery-lichnosti-podrostkov> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

3. Bulycheva E.V. Vlijanie fizicheskoy aktivnosti sportivnogo tipa na formirovanie prediktorov stressa i ego posledstviy u podrostkov shkol'nogo vozrasta [Influence of sport-type physical activity on the formation of predictors of stress and its consequences in school-age adolescents] / E.V. Bulycheva, I.A. Setko. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-sportivnogo-tipa-na-formirovanie-prediktorov-stressa-i-ego-posledstviy-u-podrostkov-shkolnogo> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

4. Golovnina A.P. Sport kak lekarstvo ot stressa [Sport as a cure for stress] / A.P. Golovnina, L.D. Batorykaeva. — URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

5. Karkashadze G.A. Cifrovyye ustrojstva i kognitivnye funktsii u detej [Digital devices and cognitive function in children] / G.A. Karkashadze, L.S. Namazova-Baranova, E.A. Vishneva [et al.] — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovyye-ustroystva-i-kognitivnye-funksii-u-detey> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

6. King A.L.S. Nomofobija: zavisimost' ot virtual'noj sredy ili social'naja fobija? [Nomophobia: addiction to virtual environments or social phobia?] / A.L.S. King, A.M. Valenca, A.C.O. Sil'va [et al.] — URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563212002282?via%3Dihub> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

7. Maher K. Vremja, provedennoe za jekranom, bolee tesno svjazano s izbytochnym vesom i ozhireniem u avstralijcev v vozraste ot 9 do 16 let, chem fizicheskaja aktivnost' [Time spent watching a screen is more strongly associated with overweight and obesity in Australians aged 9 to 16 years than physical activity] / K. Maher, T.S. Olds, D.K. Ajzenmann [et al.] — URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1111/j.1651-2227.2012.02804.x> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

8. Lysenko A.V. Ocenka vlijaniya fizicheskoy nagruzki na vyrazhennost' trevozhno-depressivnyh sostojanij [An assessment of the effect of physical activity on the severity of anxiety-depressive states] / A.V. Lysenko, T.V. Tajutina, D.S. Lysenko [et al.] — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-fizicheskoy-nagruzki-na-vyrazhennost-trevozhno-depressivnyh-sostoyaniy> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

9. Sanders S. Umerennoe zanjatie sportom svjazano s bolee nizkim urovnem depressii sredi podrostkov [Moderate exercise is associated with lower levels of depression among adolescents] / S. Sanders, T. Fild, M. Diego. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11214216/> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

10. Serril'o-Urbina A. Vlijanie fizicheskikh uprazhnenij na detej s sindromom deficita vnimanija i giperaktivnosti: sistematsicheskij obzor i meta-analiz randomizirovannykh kontrol'nyh issledovanij [Effects of exercise on children with attention deficit hyperactivity disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials] / A. Serril'o-Urbina, A. Garsija-Jermoso, M. Sanchez-Lopes [et al.] — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25988743/> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

11. Uls Ju.T. Pjat' dnej v obrazovatel'nom lagere na otkrytom vozduhe bez jekranov uluchshajut navyki detej mladshego vozrasta s pomoshh'ju neverbal'nyh signalov jemocij [Five days at an outdoor education camp without screens improves young children's skills with non-verbal cues of emotion] / Ju.T. Uls, M. Michikjan, Dzh. Morris [et al.] — URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1016/j.chb.2014.05.036> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]

12. Chahnashvili M.L. Vliyanie cifrovizacii na zdorov'e detej i podrostkov [The impact of digitalization on the health of children and adolescents] / M.L. Chahnashvili, D.V. Ivanov. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovizatsii-na-zdorovie-detey-i-podrostkov> (accessed: 13.05.2023) [in Russian]