

DOI 10.15293/1813-4718.1906.14

УДК 378+796.0+159.923

**Сафронова Маргарита Викторовна**

*Кандидат психологических наук, доцент, Новосибирский государственный педагогический университет, safronova-rita@mail.ru, ORCID 0000-0002-4588-2524, Новосибирск*

**Гребенникова Ирина Николаевна**

*Кандидат биологических наук, зав. кафедрой теоретических основ физической культуры, доцент, Новосибирский государственный педагогический университет, tmfk2004@mail.ru, ORCID 0000-0001-6455-7885, Новосибирск*

**Сафронов Игорь Дмитриевич**

*Доктор медицинских наук, профессор, Новосибирский государственный педагогический университет, safronov1962@mail.ru, ORCID 0000-0001-8270-9213, Новосибирск*

**Салимзянов Радик Рафикович**

*Кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедры физической культуры и спорта, Ульяновский институт гражданской авиации имени Главного маршала авиации Б. П. Бугаева, ORCID 0000-0002-8675-6970, Ульяновск*

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация.* Введение. В настоящее время недостаточно внимания уделяется исследованиям значения спортивной деятельности для психологического благополучия и психического здоровья детей и юношества на этапе спортивной специализации. С одной стороны, занятие спортом является профилактикой психологических проблем подрастающего поколения, с другой, участие ребенка в серьезных спортивных соревнованиях – это опасная для здоровья психическая нагрузка. Вопрос об оптимальной для психического здоровья спортивной нагрузке обучающихся разного возраста далек от обоснованного разрешения.

Цель статьи – выявление значения спортивной деятельности обучающихся школы для психологического благополучия и психического здоровья мальчиков и девочек разного возраста.

Методология и методы исследования. В исследовании приняло участие 658 родителей учащихся 1–10 классов школ Новосибирска. Родители ответили на вопросы анкеты о регулярности занятий спортом и продолжительности спортивной деятельности ребенка, заполнили опросник «Сильные стороны и трудности» Р. Гудмана, позволивший выявить эмоциональные и поведенческие проблемы, трудности общения со сверстниками, выраженность гиперактивности и просоциального поведения.

Результаты исследования. У всех учащихся была выявлена нелинейная связь между интенсивностью занятиями спортом и гиперактивностью. Было выяснено, что детско-юношеский спорт является фактором защиты от эмоциональных проблем учащихся младших классов. Мальчики – учащиеся средних классов, занимающиеся спортом, – имели меньше проблем с поведением и общением со сверстниками, эмоциональных проблем. У них чаще проявлялось просоциальное поведение. Для психологического благополучия старшеклассников фактором защиты являлись тренировки два раза в неделю. Ежедневные занятия спортом становились фактором риска проблем поведения у мальчиков и трудностей общения со сверстниками у девочек. У старшеклассников, не занимающихся спортом, было больше эмоциональных проблем по сравнению с теми, кто посещал спортивные секции.

Заклучение. Систематические, но не интенсивные (ежедневные) занятия спортом являлись фактором защиты психического здоровья школьников.

*Ключевые слова:* школьники, занятия спортом, психологическое благополучие, мальчики, девочки.

**Введение, постановка проблемы.** Проблема психологического благополучия детей и подростков в современном мире весьма актуальна. Детское благополучие можно определить как комплекс условий, способствующих позитивному развитию ребенка, содействующих его социализации и дальнейшему продвижению в жизни [8]. Такие факторы, как особенности семьи, образовательные успехи и «личностное» благополучие, отношения со сверстниками, возможность самореализации в различной деятельности, напрямую связаны с психологическим здоровьем и развитием ребенка в целом [10]. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, состояние, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, является основой психического здоровья [7].

Проблемы психического здоровья и благополучия детей и подростков, обозначенные в DSM-IV-TR, включают расстройства, обусловленные воздействием травмы и стрессоров, эмоциональные проблемы и стойкое подавленное настроение, раздражительность и агрессию, деструктивное поведение, трудности в общении со сверстниками и социализации, антисоциальное личностное расстройство и др. [11]. В настоящее время проблемы детской и подростковой агрессии, тревожности и аутоагрессии все чаще волнуют педагогов, психологов и родителей. В подростковом возрасте непосредственное интимно-личностное общение многие школьники заменяют виртуальным, что приводит к проблемам одиночества, повышает тревожность, способствует возникновению психоэмоциональных расстройств.

Решение этих проблем современные ро-

дители видят в организации и стимуляции спортивной деятельности ребенка. Поэтому число школьников, посещающих ту или иную секцию, постоянно растет. В Новосибирской области выполняется программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Новосибирске на 2017–2020 годы». В рамках этой программы количество детей 5–18 лет, занимающихся в муниципальных учреждениях сферы физической культуры и спорта, с 2016 до 2020 г. должно возрасти с 16,3 тысяч человек до 17,1 [6].

*Цель* нашего исследования – выявление значения спортивной деятельности обучающихся школы для психологического благополучия и психического здоровья мальчиков и девочек разного возраста.

**Обзор научной литературы по проблеме.** В условиях спортивного коллектива, особенно командные виды спорта, развиваются коммуникативные способности, ответственность, ощущение причастности и социальной защищенности детей. Спортивное соревнование воспитывает чувство «здоровой» конкуренции, уверенность в себе, способствует развитию воли и умению держать эмоции под контролем, тем самым разрешая проблемы психического здоровья подрастающего поколения.

Разнообразные виды спорта не одинаково влияют на психологическое состояние и психическое здоровье школьника. Там, где развивают ловкость и выносливость, у подростков снижается агрессивность, а значит и проблемы с поведением. Там, где развивается гибкость, сила и выносливость, например, спортивные танцы, – уменьшается уровень тревожности [1].

В процессе занятий спортом организм вырабатывает так называемый «гормон радости» – эндорфин, который является природным антидепрессантом [9]. Физи-

ческая активность помогает уменьшить многие негативные психоэмоциональные проявления, например депрессию, бессоницу, стресс, улучшает настроение человека. Детско-юношеский спорт помогает решать объективные и субъективные проблемы школьников, такие как трудности общения со сверстниками. У учащихся появляются цели, происходит формирование идентичности, повышение самооценки и, как следствие, снижается тревожность. В спортивной секции есть группа единомышленников, имеющих общие интересы, происходит смена обстановки и переключение с деструктивных мыслей, страха, агрессии, связанных, например, с трудностями обучения или отношениями в семье [9]. В процессе спортивной деятельности формируется адекватная самооценка, проявляется просоциальное поведение.

В настоящее время достаточно хорошо изучены психологические состояния, закономерности и механизмы функционирования психики профессиональных спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Однако очень мало внимания уделяется исследованиям значения спортивной деятельности для психологического благополучия детей, подростков и юношества на этапе спортивной специализации [5]. А ведь именно в младшем школьном и подростковом возрасте формируется стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, возможна профилактика девиантного поведения.

#### **Методология и методы исследования.**

Для достижения цели нами было опрошено 658 родителей учащихся 1–10 классов нескольких школ города Новосибирска. Родители школьников младших классов составили 33 % от всей выборки, учащихся 5–8 классов – 26 %, 41 % респондентов были родителями обучающихся в 9–11 классах. Обследованные мальчики составили 52 %, девочки – 48.

Родителям предложили ответить на вопросы анкеты, в которой они указали, за-

нимается ли ребенок спортом, как часто (более 3–4 раза в неделю, 1–2 раза в неделю, иногда, время от времени, совсем не занимается спортом) и как долго школьник посещает тренировки конкретной секции. Кроме этого, родители заполнили опросник «Сильные стороны и трудности» Р. Гудмана, позволивший выявить проблемы гиперактивности, просоциального и отклоняющегося поведения, трудности общения со сверстниками и эмоциональные расстройства [12]. Статистическая обработка полученных данных проводилась методом ANOVA с использованием F-критерия Фишера с помощью программы SPSS.

**Результаты исследования, обсуждение.** Среди всех опрошенных совсем не занимались спортом 24 % школьников, 31 % – время от времени, иногда посещали разные секции, 23 % – стабильно занимались определенным спортом 1–2 раза в неделю, среди тех, кто занимался продолжительное время, регулярно 3–4 и более раз в неделю конкретным видом спорта, оказалось 22 % школьников.

В процессе анализа выраженности факторов риска психологического благополучия (гиперактивности, проблем поведения, общения со сверстниками, эмоциональных расстройств), а также фактора защиты – просоциального поведения детей, занимающихся спортом регулярно, время от времени и не занимающихся спортом совсем, нами были получены достоверные различия по всем шкалам опросника «Сильные стороны и трудности».

Как показано в табл. 1, по одним шкалам выявлена линейная связь между интенсивностью занятиями спортом ребенка и выраженностью проблем или защитного механизма (проблемы общения и просоциальное поведение школьников), по другим шкалам между частотой и регулярностью занятий спортом и проблемами благополучия ребенка обнаружена нелинейная взаимосвязь (гиперактивность, эмоциональные проблемы).

**Сравнение родительских оценок проблем психического здоровья и просоциального поведения у детей 7–17 лет, занимающихся и не занимающихся спортом**

Шкалы	Не занима- ется	Время от времени	1-2 раза в неделю	Регулярно	F-критерий
Просоциальное поведение	7,3 ± 1,9	7,8 ± 1,9	7,7 ± 1,8	8,1 ± 1,7	3,52**
Гиперактивность	4,6 ± 2,7	4,1 ± 2,5	3,7 ± 2,5	4,4 ± 2,4	4,6***
Гиперактивность (М)	5,4 ± 2,7	4,8 ± 2,6	4,6 ± 2,5	4,9 ± 2,4	3,5**
Эмоциональные проблемы	2,8 ± 2,2	2,3 ± 2	1,6 ± 1,6	2 ± 1,9	12,3***
Проблемы поведения	2,5 ± 1,8	2 ± 1,7	2,3 ± 1,9	1,8 ± 1,5	3,4*
Проблемы поведения (М)	2,5 ± 2,1	2,1 ± 1,7	1,9 ± 1,6	2 ± 1,6	4,9**
Проблемы общения	2,7 ± 1,7	2,7 ± 1,8	2,5 ± 1,8	2 ± 1,6	2,7*
Проблемы общения (М)	3,2 ± 2	2,7 ± 1,8	2,4 ± 1,8	2,3 ± 1,7	9,7***

Примечания: М – мальчики; \* p < 0,05; \*\* p < 0,001; \*\*\* p < 0,0001

По мере того как школьник входит в спортивный коллектив и формируется его идентичность со спортивной командой, у него не возникают или решаются проблемы общения со сверстниками. Принадлежность к группе – это базовая потребность любого человека (особенно ребенка), которая обеспечивается дополнительными занятиями в детском коллективе во внеурочное время. Особенно это важно для мальчиков, которые часто находят друзей и единомышленников именно в спортивной команде.

Просоциальное поведение связано с умением помогать и сочувствовать другим, проявлять эмпатию и быть законопослушным. Чем чаще и интенсивнее школьник занимается спортивной деятельностью, где иногда есть травмы, боль, неудачи и поражения, тем в большей степени он научается проявлять этот защитный механизм, позволяющий легче приспособляться и быть принятым группой. Полученные нами данные противоречат результатам исследования эмпатии и сочувствия профессиональных спортсменов. В соревновательной деятельности, где основной задачей является соперничество и победа, выраженное проявление эмпатии и просоциального поведения играет негативную роль. Проявление сочувствия и со-

переживания к соперникам может стать фактором риска неудач в соревновательном процессе [3].

Гиперактивность чаще отмечалась родителями детей, которые совсем не посещали спортивные секции, и школьников, интенсивно занимающихся конкретным спортом. С одной стороны, это объясняется тем, что родители, чьи дети в начальной школе и ранее проявили поведенческие признаки гиперактивности, чаще «приводят» детей в спортивные секции, где ребенок может самореализоваться и быть успешным, компенсируя трудности учебной деятельности в школе. С другой стороны, по оценкам родителей, у детей, испытывающих дефицит двигательной активности в течение учебного дня, так же могут проявляться признаки гиперактивности и нарушения внимания. Известно, что гиперактивность в шесть раз чаще проявляется у мальчиков, что подтверждается и нашими исследованиями [2].

Эмоциональные проблемы, такие как страхи, тревожность и другие менее всего, по данным родителей, проявлялись у тех школьников, которые стабильно посещали бассейн или какую-либо секцию один – два раза в неделю. Они не ставили перед собой задач достижения спортивного мастерства, но в тоже время дополнительная двига-

тельная активность и занятия в команде позволяли им решать проблемы самооценки, уверенности в себе, тревожности, одиночества и прочие. Больше всего эмоциональные и поведенческие проблемы были выражены у школьников, совсем не занимающихся спортом. Особенно часто проблемы поведения, по данным родителей, возникали у мальчиков, не посещающих никаких секций. С одной стороны, это может быть связано с отсутствием занятости и излишками свободного времени школьников, с другой стороны – отсутствием дисциплинированности, низкой волевой регуляцией, которые формируются у детей в процессе регулярных занятий спортом. Кроме этого, можно предположить, что мальчики, не занимающиеся спортом, де-

монстрирующие отклоняющееся поведение, чаще воспитывались в неблагополучных или неполных семьях, где наблюдается недостаток контроля и воспитательных ресурсов в целом [7].

Далее мы проводили сравнительный анализ выраженности психологических проблем и фактора защиты у школьников разного пола и возраста. В зависимости от интенсивности занятиями спортом сравнивали психологическое благополучие обучающихся младшей школы, основной общей школы и получающих среднее общее образование отдельно.

В табл. 2 показано, что у школьников младших классов, занимающихся и не занимающихся спортом, различались оценки эмоциональных проблем.

*Таблица 2*

**Сравнение родительских оценок проблем психического здоровья и просоциального поведения у мальчиков и девочек, занимающихся и не занимающихся спортом в зависимости от возраста**

Шкалы / возрастные группы	Не занимается	Время от времени	1–2 раза в неделю	Регулярно	F-критерий
Школьники 7–10 лет					
Эмоц. проблемы (М)	2,9 ± 2,2	2 ± 1,8	2 ± 1,9	2,2 ± 1,8	2,8*
Эмоц. проблемы (Д)	3 ± 2,3	2,5 ± 2,3	2,6 ± 2,1	1,6 ± 1,4	2,6*
11–14 лет					
Просоц. поведение (М)	6,3 ± 2,7	7,4 ± 1,8	7,2 ± 1,8	7,9 ± 2	4,01**
Просоц. поведение (Д)	6,8 ± 2,1	7,8 ± 1,8	7,8 ± 1,4	8,3 ± 1,6	4,7**
Эмоц. проблемы	2,9 ± 2,2	2,3 ± 2,1	2,3 ± 2,1	2 ± 1,7	3,6*
Эмоц. проблемы (М)	3,3 ± 2,5	2,3 ± 1,7	2 ± 1,7	2 ± 1,7	2,7*
Проблемы поведения (М)	3,3 ± 2,2	2,3 ± 1,9	2,3 ± 1,9	2,1 ± 1,7	2,7*
Проблемы общения (М)	3,8 ± 1,7	2,8 ± 1,7	2 ± 1,9	2,1 ± 1,3	8,8***
15–17 лет					
Просоц. поведение (М)	6,6 ± 1,9	7,2 ± 2,1	7,6 ± 1,8	7,4 ± 1,9	2,8*
Просоц. поведение (Д)	7,4 ± 1,7	7,8 ± 1,9	8,4 ± 1,5	8 ± 1,6	3,5*
Гиперактивность (М)	4,3 ± 2,8	3,4 ± 2,2	3,2 ± 2	3,7 ± 1,9	3,1*
Эмоц. проблемы (М)	2,7 ± 2,4	2,1 ± 1,9	1,4 ± 1,9	1,5 ± 1,5	5,3***
Эмоц. проблемы (Д)	3 ± 2,04	2,3 ± 1,8	2 ± 1,7	2,1 ± 1,9	3,9**
Проблемы поведения (М)	2,3 ± 2,1	1,7 ± 1,6	1,3 ± 1,2	1,8 ± 1,5	3,8**
Проблемы общения (М)	3,3 ± 2,1	2,9 ± 1,7	2,5 ± 2	2,1 ± 1,5	5,7***
Проблемы общения (Д)	2,7 ± 1,5	2,1 ± 1,5	1,9 ± 1,2	2,5 ± 1,9	3,6*

*Примечания:* М – мальчики; Д - девочки; \* p<0,05; \*\* p<0,001; \*\*\* p<0,0001

У девочек наблюдалась линейная зависимость эмоциональных проблем от интенсивности занятиями спортом. У мальчиков, занимающихся спортом, независимо от регулярности и систематичности достоверно меньше были выражены эмоциональные проблемы, чем у детей, не посещающих никаких секций. У школьников средних классов в зависимости от интенсивности занятиями спортом выявилось различие оценок просоциального поведения. У подростков, особенно у девочек, занимающихся в спортивной секции, чаще проявлялись сочувствие и умение помогать другим людям.

Эмоциональные проблемы по оценкам родителей были достоверно более выражены у подростков, не занимающихся спортом. Мальчики, не занимающиеся спортом, в меньшей степени чувствовали уверенность и защищенность, возможно, в связи с недостаточно демонстрируемой маскулинностью, у них могла быть занижена самооценка и имела место проблема идентичности. Вероятно, эти же мальчики (в литературе описаны механизмы коморбидности, т. е. проявлений разных проблем, связанных одним механизмом) испытывали и проблемы общения со сверстниками [4]. Можно предположить, что они больше времени проводили в социальных сетях или интернете, и вместо непосредственного интимно-личностного общения, например, в тренировочном процессе, у них доминировало виртуальное. Проблемы поведения так же были более выражены у мальчиков, совсем не занимающихся спортом.

Как представлено в табл. 2, у обучающихся 15–17 лет были достоверно выражены различия родительских оценок гиперактивности мальчиков. В исследованиях, посвященных этой проблеме, обозначается, что проблема гиперактивности и нарушения внимания к старшим классам, в основном, решается [2]. Однако, полученные нами результаты, показали, что у мальчиков учащихся в старших классах,

не занимающихся спортом, эта проблема отмечалась родителями чаще, чем у тех, кто занимался спортом время от времени или один – два раза в неделю.

Для проявлений просоциального поведения старшеклассников занятия спортом, так же как и для учащихся средних классов, имели положительное значение. Однако у школьников, интенсивно занимающихся спортом более 3–4 раз в неделю, несколько снижались оценки просоциального поведения и эмпатии. Можно предположить, что у этой категории школьников уже были спортивные достижения, и как известно из литературы, просоциальное поведение менее свойственно профессиональным спортсменам [3]. Достоверно различались оценки просоциального поведения у школьников, не занимающихся спортом, и мальчиков и девочек, посвящающим тренировкам стабильно один – два раза в неделю.

Эмоциональные проблемы более всего беспокоили старшеклассников, особенно мальчиков, совсем не занимающихся спортом, в отличие от тех, кто посещал какую-либо секцию. Эти проблемы, вероятно, возникли еще в подростковом возрасте и сохранялись до окончания школьного обучения, точно так же как и поведенческие проблемы, и агрессивность мальчиков, что подтверждается рядом многими исследованиями.

Проблемы общения со сверстниками у девочек и мальчиков, учащихся в старших классах, имели свою специфику. У девочек, совсем не занимающихся спортом и тренирующихся интенсивно, проблемы общения были достоверно более выражены, чем у тех, кто занимался спортом время от времени или стабильно один – два раза в неделю. Можно предположить, что направленность на спортивные достижения девочек в этом возрасте является фактором риска проблем общения со сверстниками. Это может быть связано с тем, что в юношеском возрасте перед школьни-

ками чаще всего ставятся задачи выбора будущей профессии и интимно-личностного общения с противоположным полом. В связи с занятостью спортивной деятельностью у большинства девочек этого возраста более выражены маскулинные черты личности и узкие интересы, ограниченные спортивными достижениями, недостаточное свободное время.

У мальчиков этого возраста повышение интенсивности занятий спортом имело отрицательную связь с оценками проблем общения со сверстниками. Это связано с тем, что занятия спортом в этом возрасте сформировали идентичность, уверенность и стабильный круг общения школьников с общими интересами.

#### **Заключение.**

1. Занятия спортом являлись значимым фактором для психологического благополучия и психического здоровья школьников. Интенсивность и продолжительность спортивной деятельности способствовала формированию просоциального поведения, профилактике проблем поведения, решению трудностей общения со сверстниками. Однако между выраженностью гиперактивности и эмоциональных проблем, с одной стороны, и интенсивностью занятиями спортом, с другой, была обнаружена нелинейная связь.

2. Значение спортивной деятельности для психологического благополучия мальчиков и девочек имело свои особенности. Спорт в большей степени был фактором защиты от проблем поведения, общения со сверстниками, гиперактивности у мальчиков.

3. По мере взросления школьников различия между родительскими оценками проблем психологического благополучия детей, занимающихся и не занимающихся спортом, возрастали. У учащихся начальной школы спортивная деятельность являлась фактором защиты от эмоциональных проблем. У мальчиков учащихся в 5–8 классах посещение спортивной секции способствовало решению проблем поведения, общения со сверстниками и эмоциональных проблем. У всех школьников 11–14 лет благодаря спортивной деятельности было достоверно более выражено просоциальное поведение. В старших классах фактором защиты психического здоровья и психологического благополучия являлись не повышение интенсивности и частоты занятий спортом, а систематичность и ограниченность занятий одной – двумя тренировками в неделю. Ежедневные тренировки становились фактором риска выраженности проблем поведения и агрессии у мальчиков и трудностей общения со сверстниками у девочек.

#### **Библиографический список:**

1. *Бережная Е. С., Анисанова В. А.* Влияние спорта и физических нагрузок на психологическое здоровье человека // *Аллея науки.* – 2019. – Т. 1, № 1 (28). – С. 334–337.

2. *Заваденко Н. Н.* Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: уч. пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Академия, 2005. – 256 с.

3. *Ильин Е. П.* Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

4. *Мэи Э., Вольф Д.* Детская патопсихология. Нарушения психики ребенка. – М.: АСТ; СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2007. – 511 с.

5. *Огурцова Е. А., Алехнович А. В.* Резуль-

таты психологических исследований в детско-юношеском спорте высших достижений // *Прикладная спортивная наука.* – 2015. – № 2. – С. 23–29.

6. *Постановление* от 5 декабря 2016 г. N 5532. О муниципальной программе «Развитие физической культуры и спорта в городе Новосибирске» на 2017–2020 г. [Электронный ресурс]. – URL: [https://novo-sibirsk.ru/upload/iblock/343/2016\\_5532\\_3948\\_.pdf](https://novo-sibirsk.ru/upload/iblock/343/2016_5532_3948_.pdf) (дата обращения: 19.09.2019).

7. *Сафронова М. В.* Психосоциальное благополучие учащихся: факторы риска и защиты. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2013. – 275 с.

8. Сафронова М. В., Кузнецова В. Б., Козлова Е. А., Ахметова О. А., Варшал А. В. Психологическое благополучие ребенка в современном обществе: монография. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 288 с.

9. Селиверстова А. Д. Влияние спорта на психологическое здоровье и личность человека // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России: сборник статей. – Орел, 2018. – С. 231–233.

10. Шведовская А. А., Загвоздкина Т. Ю. Социально-экономический статус семьи и пси-

хическое развитие ребенка: зарубежный опыт исследования // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 1. – С. 73–84.

11. American psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition, text edition (DSM-IV-TR). American Psychiatric Association. – Washington, 2000.

12. Goodman R. Psychometric properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 2001. – 40. – P. 1337–1345.

*Поступила в редакцию 08.10.2019*

### **Safronova Margarita Viktorovna**

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Novosibirsk State Pedagogical University, safronova-rita@mail.ru, ORCID 0000-0002-4588-2524, Novosibirsk*

### **Grebennikova Irina Nikolaevna**

*Candidate of Biological Sciences, Head. Department of Theoretical Foundations of Physical Culture, Associate Professor, Novosibirsk State Pedagogical University, tmfk2004@mail.ru, ORCID 0000-0001-6455-7885, Novosibirsk*

### **Safronov Igor Dmitrievich**

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Novosibirsk State Pedagogical University, safronov1962@mail.ru, ORCID 0000-0001-8270-9213, Novosibirsk*

### **Salimzyanov Radik Rafikovich**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head. Department of Physical Culture and Sports, Ulyanovsk Institute of Civil Aviation named after the Chief Marshal of Aviation B. P. Bugaev, ORCID 0000-0002-8675-6970, Ulyanovsk*

## **THE INFLUENCE OF SPORT ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS OF DIFFERENT AGES OF STUDENTS**

*Abstract.* Introduction. At present, insufficient attention is paid to research on the importance of sports activities for the psychological well-being of children and youth at the stage of sports specialization. On the one hand, playing sports is the prevention of psychological problems of the younger generation, on the other, the participation of a child in serious sports competitions is a dangerous mental load for health. The question of optimal for mental health sports load of students of different ages is far from a reasonable solution.

The purpose of the article is to identify the importance of sports activities of school students for the psychological well-being and mental health of boys and girls of different ages.

Methodology and research methods. The study involved 658 parents of students in the first – tenth grades of schools in Novosibirsk. Parents answered the questionnaire about the regularity of sports and the duration of sports activity of the child, filled out the questionnaire “Strengths and difficulties” R. Goodman, which allowed to identify emotional and behavioral problems, difficulties in communicating with peers, the severity of hyperactivity and prosocial behavior.

Research result. All students had a non-linear relationship between the intensity of sports and hyperactivity. It was found that children's and youth sports are a factor of protection from emotional problems of primary school students. Boys-middle school students involved in sports had fewer problems with behavior and communication with peers, emotional problems. They were more likely to exhibit prosocial behavior. For the psychological well-being of high school students, the protection factor was training twice a week. Daily exercise became a risk factor for behavior problems in boys and communication difficulties with peers in girls. High school students who did not play sports had more emotional problems compared to those who attended sports sections.

Conclusion. Systematic, but not intensive (daily) sports were a factor in protecting the mental health of students.

*Keywords:* schoolchildren, sports, psychological well-being, boys, girls.

### References

1. Berezhnaya, E. S., Anikanova, V. A., 2019. Influence of sport and physical activity on the psychological health of a person. *Alley of science*, Vol. 1, No. 1 (28), pp. 334–337. (In Russ.)
2. Zavadenko, N. N., 2005. Hyperactivity and attention deficit in childhood: study. allowance for students. higher student institutions. Moscow: Academy Publ., 256 p. (In Russ.)
3. Ilyin, E. P., 2012. *Psychology of sport*. St. Petersburg: Peter Publ., 352 p. (In Russ.)
4. Mash, E., Wolf, D., 2007. *Pediatric Pathopsychology. Violations of the psyche of the child*. Moscow: AST Publ.; St. Petersburg: Prime – EUROZNAK Publ., 511 p. (In Russ.)
5. Ogurtsova, E. A., Alekhovich, A. V., 2015. Results of psychological research in children and youth sports of the highest achievements. *Applied Sports Science*, No. 2, pp. 23–29. (In Russ.)
6. Decree of December 5, 2016 N 5532. On the municipal program “Development of physical education and sports in the city of Novosibirsk” for 2017–2020 [online]. Available at: [https://novo-sibirsk.ru/upload/iblock/343/2016\\_5532\\_3948\\_.pdf](https://novo-sibirsk.ru/upload/iblock/343/2016_5532_3948_.pdf) (accessed: 19.09.2019). (In Russ.)
7. Safronova, M. V., 2013. Psychosocial well-being of students: risk and protection factors. Novosibirsk: NSTU Publ., 275 p. (In Russ.)
8. Safronova, M. V., Kuznetsova, V. B., Kozlova, E. A., Akhmetova, O. A., Varshal, A. V., 2016. Psychological well-being of a child in modern society. A monograph. Novosibirsk: NSTU Publ., 288 p. (In Russ.)
9. Seliverstova, A. D., 2018. Influence of sports on the psychological health and personality of a person. Actual problems of the development of physical culture of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Collection of articles. Orel, pp. 231–233. (In Russ.)
10. Shvedovskaya, A. A., Zagvozdikina, T. Yu., 2013. Socio-economic status of the family and the mental development of the child: foreign research experience. *Psychological Science and Education*, No. 1, pp. 73–84. (In Russ.)
11. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition, text edition (DSM-IV-TR). American Psychiatric Association. Washington, 2000. (In Eng.)
12. Goodman, R., 2001. Psychometric properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, pp. 1337–1345. (In Eng.)

*Submitted 08.10.2019*