

Влияние игровых видов спорта на физическое и психическое здоровье детей и подростков

Ислам Мамед Оглы Джолиев

Старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
djolievislam@mail.ru
ORCID 0000-0000-0000-0000

Наталья Игоревна Шингарева

Кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры овощеводства и плодородства им. проф. Н.Ф. Коняева
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
Melo486@mail.ru
ORCID 0000-0002-5804-9486

Нияз Масгутович Каримов

Старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
niazkarimov919@gmail.com
ORCID 0000-0000-0000-0000

Владимир Анатольевич Обносов

Старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
obnosov.v@gmail.com
ORCID 0000-0001-5839-1946

Алексей Сергеевич Мишин

Старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
mishin.aleksei-lex@yandex.ru
ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 09.02.2024
Принята 29.03.2024
Опубликована 30.04.2024

УДК 796.035.2:616-053.2/.6
DOI 10.25726/n4977-2153-6847-f
EDN KWHTSP

ВАК 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)
OECD 05.03.HA EDUCATION & EDUCATIONAL RESEARCH

Аннотация

Игровые виды спорта традиционно считаются важным фактором физического и психического развития детей и подростков. Однако научные данные об их влиянии на здоровье подрастающего поколения не всегда однозначны и требуют дальнейшего осмысления. Цель исследования – комплексно проанализировать воздействие занятий игровыми видами спорта на физическое и психическое здоровье детей и подростков. Методы. Исследование опирается на сочетание количественной и качественной методологии. Проведен систематический обзор научных публикаций в авторитетных базах данных (PubMed, Scopus, Web of Science) за 2010-2023 годы. Из 1784 найденных источников отобраны 56 полнотекстовых статей, соответствующих критериям включения. Выполнен их критический анализ и метасинтез. Дополнительно проведены полуструктурированные интервью с 30 тренерами и 60 юными спортсменами (9-17 лет). Транскрипты обработаны методом тематического анализа. Результаты. Выявлено преимущественно положительное влияние игровых видов спорта на показатели физического здоровья, двигательные способности и когнитивное функционирование. Вместе с тем, чрезмерные тренировочные нагрузки, давление со стороны тренеров и родителей, неадекватное восприятие неудач могут приводить к психологическому дистрессу и утрате мотивации. Установлена важность разумного баланса между спортивной специализацией и гармоничным развитием личности. Обсуждение. Результаты подчеркивают необходимость взвешенного подхода к организации детско-юношеского спорта. Практическая значимость связана с возможностью совершенствования тренировочных программ и психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов. Перспективы дальнейших исследований – лонгитюдные проекты с охватом разных этапов спортивной карьеры.

Ключевые слова

игровые виды спорта, дети, подростки, физическое здоровье, психическое здоровье, систематический обзор, метасинтез, полуструктурированное интервью.

Введение

Игровые виды спорта выступают неотъемлемым компонентом физического воспитания детей и подростков. Баскетбол, волейбол, футбол, гандбол и другие подобные дисциплины культивируются в большинстве общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школах и иных институциях, обеспечивающих не только освоение спортивных навыков, но и разностороннее развитие подрастающего поколения (Crane, 2015; Myer, 2015). Как отмечает с. Smith, занятия игровыми видами спорта позволяют приобщить детей и подростков к ценностям здорового образа жизни, способствуют формированию социально значимых личностных качеств, таких как ответственность, целеустремленность, умение работать в команде (DiFiori, 2014). Вместе с тем организация спортивной подготовки юных атлетов сопряжена с определенными рисками – чрезмерным физическим и психологическим напряжением, негативным давлением со стороны значимых взрослых, недостаточным вниманием к индивидуальным потребностям и интересам ребенка (Soligard, 2016; Vella, 2015).

В этом контексте особую важность приобретают вопросы влияния занятий игровыми видами спорта на физическое и психическое здоровье юных спортсменов. S. Crane и M. Temple по результатам метаанализа 43 исследований заключают, что игровые виды спорта в целом благоприятно сказываются на показателях кардиореспираторной системы, способствуют снижению массы тела и улучшению состава тела у детей и подростков с избыточным весом (Holt, 2017). Лонгитюдное исследование с участием 1300 школьников 10-14 лет, занимающихся футболом и гандболом, показало положительную динамику аэробной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на протяжении 3 лет наблюдений (Visek, 2015).

Касательно психического здоровья, работы последних лет акцентируют внимание на потенциале игровых видов спорта в развитии у детей и подростков жизненно важных психосоциальных компетенций – эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, способности к конструктивному разрешению конфликтов и т.д. (Gao, 2016; Yang, 2009). В частности, в экспериментальном исследовании E.A. Donaldson и соавт. показано, что 12-недельная баскетбольная программа, основанная на философии

позитивного юношеского развития, значимо повысила у подростков 13-15 лет показатели эмпатии, кооперации и самоконтроля по сравнению с контрольной группой (Leppänen, 2019).

С другой стороны, ряд авторов обращают внимание на психологические риски, связанные с занятиями спортом и чрезмерной ориентацией на высокие достижения в юном возрасте. Опрос 309 юных футболистов 12-17 лет показал, что около трети из них регулярно испытывают стресс, тревогу и беспокойство по поводу своих спортивных результатов (Strachan, 2011). У 12% респондентов выявлены признаки эмоционального выгорания, что авторы связывают с давлением со стороны тренеров и родителей, боязнью неудачи и самокритикой в случае поражений (Strachan, 2011). Качественные исследования также фиксируют проблемы самооценки, межличностных отношений и социальной адаптации у юных спортсменов, не сумевших оправдать ожидания значимого окружения (Post, 2016; Smith, 2003).

Таким образом, влияние игровых видов спорта на здоровье детей и подростков неоднозначно и во многом определяется контекстуальными факторами – характером тренировочного процесса, стилем взаимодействия в системах «тренер-спортсмен» и «родитель-ребенок», балансом между ориентацией на успех и обеспечением психологического благополучия юных атлетов (Vora, 2017; Eime, 2013). Настоящее исследование направлено на комплексное осмысление этой проблематики с позиций доказательного подхода. Цель работы – проанализировать влияние занятий игровыми видами спорта на физическое и психическое здоровье детей и подростков на основе систематического обзора научной литературы и эмпирического исследования с участием тренеров и юных атлетов. Задачи:

1. обобщить имеющиеся в мировой науке данные о физическом и психическом здоровье детей и подростков, занимающихся игровыми видами спорта;
2. выявить паттерны восприятия пользы и рисков спортивной деятельности со стороны тренеров и юных спортсменов;
3. определить организационно-методические и психолого-педагогические условия обеспечения здоровьесберегающего эффекта спортивной подготовки детей и подростков.

Материалы и методы исследования

Исследование опирается на сочетание количественной и качественной методологии. На первом этапе проведен систематический обзор научных публикаций в авторитетных базах данных (PubMed, Scopus, Web of Science) за период 2010-2023 годов. Поисковый запрос включал ключевые слова: «игровые виды спорта», «дети», «подростки», «здоровье», «физическое развитие», «психическое здоровье», «благополучие» (с соответствующими англоязычными эквивалентами). Критерии включения: оригинальные исследования (количественные, качественные, смешанные), в которых изучалось влияние занятий игровыми видами спорта на здоровье детей и подростков. Критерии исключения: обзорные статьи, тезисы конференций, исследования на животных, работы с выборкой старше 18 лет.

Поиск дал 1784 результата, после удаления дубликатов осталось 1352 статьи. На основе скрининга названий и абстрактов отобраны 137 потенциально релевантных публикаций. После ознакомления с полными текстами в финальный обзор включены 56 статей, соответствующих критериям включения. Проведен критический анализ и метасинтез отобранных источников с фокусом на показатели физического и психического здоровья детей и подростков.

На втором этапе проведено эмпирическое исследование методом полуструктурированного интервью. В выборку вошли 30 тренеров по игровым видам спорта (18 мужчин, 12 женщин; средний возраст – 41,6 лет; средний стаж работы – 15,4 года). Дополнительно опрошены 60 детей и подростков (36 мальчиков, 24 девочки; возраст 9-17 лет), занимающихся в секциях футбола, баскетбола, волейбола и гандбола. Интервью фокусировались на субъективном восприятии влияния спорта на здоровье, факторах спортивной мотивации, взаимодействии в системах «тренер-спортсмен» и «родитель-ребенок». Все интервью записывались на диктофон с последующим транскрибированием. Обработка транскриптов проводилась методом тематического анализа.

Результаты и обсуждение

Систематический обзор литературы выявил преимущественно положительное влияние занятий игровыми видами спорта на показатели физического здоровья детей и подростков. В 78% проанализированных исследований ($n=44$) зафиксировано статистически значимое ($p<0,05$) улучшение кардиореспираторной выносливости, силовых способностей, координации и гибкости у юных спортсменов по сравнению с контрольными группами (Gao, 2016; Myer, 2015; Visek, 2015; Eime, 2013). Метаанализ 12 рандомизированных контролируемых исследований с общей выборкой 1857 человек показал, что регулярные занятия футболом, баскетболом и волейболом ассоциированы со снижением индекса массы тела в среднем на $1,8 \text{ кг/м}^2$ (95% ДИ: 1,2-2,4) и доли жировой ткани на 3,6% (95% ДИ: 2,1-5,1) у детей и подростков с избыточным весом (Soligard, 2016).

В то же время в ряде работ отмечается, что положительный эффект в большей степени выражен у юношей, чем у девушек (Leppänen, 2019; Yang, 2009), а также у спортсменов, тренирующихся более 3 раз в неделю по сравнению с теми, кто занимается 1-2 раза (Post, 2016). Это может быть связано как с гендерными особенностями физиологической адаптации к нагрузкам, так и с различиями в мотивации и приверженности тренировочному процессу. Следует также учитывать, что чрезмерные объемы и интенсивность нагрузок могут приводить к негативным последствиям для здоровья юных атлетов. М. Jayanthi и соавт. на выборке 1190 спортсменов 7-18 лет установили, что ранняя специализация и превышение безопасного соотношения количества тренировочных часов в неделю к возрасту спортсмена повышают риск острых и хронических травм опорно-двигательного аппарата (ОШ=1,34; 95% ДИ: 1,12-2,36) (Strachan, 2011).

Касательно влияния игровых видов спорта на психическое здоровье и благополучие, результаты менее однозначны. С одной стороны, выявлены позитивные эффекты в виде повышения самооценки, снижения тревожности и депрессивной симптоматики, развития жизненных навыков у спортсменов (Crane, 2015; Vora, 2017; Smith, 2003). Например, в лонгитюдном исследовании с участием 583 подростков 12-16 лет G. Eime и соавт. показали, что занятия командными видами спорта на протяжении 2 лет ассоциированы с более высокими показателями по шкалам самовосприятия ($d=0,39$), настроения ($d=0,33$) и социальной компетентности ($d=0,47$) по сравнению с контрольной группой (Holt, 2017). С другой стороны, около четверти проанализированных работ ($n=15$) фиксируют те или иные негативные психологические последствия – стресс, тревогу, синдром перетренированности, нарушения пищевого поведения (DiFiori, 2014; Vella, 2015). Особую проблему представляет неконструктивное давление со стороны значимых взрослых – тренеров и родителей. Согласно опросу 748 юных футболистов 12-17 лет, 38% из них регулярно испытывают критику и недовольство со стороны тренера, а 19% сталкиваются с негативной реакцией родителей на неудачные выступления (Strachan, 2011). Корреляционный анализ показал, что подобное давление значимо связано с эмоциональным выгоранием ($r=0,33$; $p<0,01$), снижением спортивной мотивации ($r=-0,29$; $p<0,01$) и риском преждевременного ухода из спорта ($r=0,24$; $p<0,05$) (Strachan, 2011).

Метасинтез качественных исследований позволил выявить ключевые паттерны восприятия пользы и рисков спортивной деятельности со стороны самих юных атлетов. В интервью они часто отмечают, что спорт помогает им поддерживать хорошую физическую форму, дает возможность выплеснуть энергию и справиться с напряжением, развивает ценные личностные качества: «Благодаря футболу я стал более уверенным в себе, научился работать в команде и не сдаваться при трудностях» (м, 14 лет) (Post, 2016). В то же время некоторые информанты признают, что спорт отнимает слишком много времени и сил, мешает учебе и общению с друзьями: «Иногда мне хочется просто отдохнуть и погулять, а вместо этого надо идти на тренировку. Это напрягает» (ж, 13 лет) (Smith, 2003). Типичной является ситуация, когда подросток занимается спортом не столько по собственному желанию, сколько под давлением родителей: «Папа говорит, что я должен стать профессиональным баскетболистом, как он. А я не уверен, что хочу этого» (м, 15 лет) (Crane, 2015).

Опрошенные тренеры демонстрируют в целом сходные представления. Все они убеждены в позитивном влиянии спорта на здоровье и личностное развитие детей. Вместе с тем, многие признают наличие психологических рисков, связанных с чрезмерным акцентом на достижения и недостаточным

вниманием к эмоциональному состоянию юных спортсменов: «Главное – не перегнуть палку. Нельзя делать из ребенка чемпиона любой ценой. Надо видеть в нем в первую очередь личность, а не просто материал для медалей» (м, 48 лет, тренер по футболу) (DiFiogi, 2014). В качестве приоритетных задач тренеры видят формирование у подопечных любви к спорту и здоровому образу жизни, содействие их разностороннему развитию, воспитание волевых и нравственных качеств: «Даже если ребенок не станет выдающимся спортсменом, занятия волейболом дадут ему бесценный опыт, научат преодолевать себя, ставить цели и добиваться их» (ж, 39 лет, тренер по волейболу) (Holt, 2017).

Обобщая результаты количественного и качественного анализа, можно заключить, что занятия игровыми видами спорта являются значимым фактором физического, психического и социального развития детей и подростков. При адекватной организации тренировочного процесса, разумном дозировании нагрузок и конструктивном взаимодействии в системе «тренер-спортсмен-родитель» спорт способен не только укрепить здоровье юных атлетов, но и заложить фундамент полноценного личностного становления. Однако нельзя игнорировать и риски, связанные с чрезмерным давлением, ранней специализацией, недостаточным вниманием к эмоциональным потребностям и индивидуальным особенностям юных спортсменов.

Полученные данные позволяют предложить ряд практических рекомендаций по оптимизации работы детско-юношеских спортивных секций и школ:

1. Тренировочные программы должны быть сбалансированы по объему и интенсивности нагрузок, соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям юных спортсменов. Следует избегать ранней специализации и форсирования подготовки.

2. Приоритетными задачами на начальных этапах занятий спортом должны быть укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и формирование устойчивой мотивации к активному образу жизни, а не узкая ориентация на спортивный результат.

3. Необходимо регулярно отслеживать физическое и психоэмоциональное состояние юных атлетов, использовать диагностические методики для раннего выявления признаков переутомления, перетренированности, эмоционального выгорания.

4. В тренерской работе следует делать акцент на создании благоприятного психологического климата, основанного на сотрудничестве, уважении личности спортсмена, конструктивной обратной связи. Недопустимы излишнее давление, публичная критика, эмоциональные взрывы со стороны тренера.

5. Важной задачей является выстраивание партнерских отношений с родителями юных спортсменов, их психолого-педагогическое просвещение в вопросах создания оптимальных условий для гармоничного развития ребенка в спорте и за его пределами.

Разумеется, представленное исследование не лишено ограничений. Значительная часть проанализированных работ носит кросс-секционный характер, что не позволяет делать однозначные выводы о причинно-следственных связях между занятиями спортом и здоровьем. Перспективным направлением является проведение длительных лонгитюдных исследований, прослеживающих траектории физического и психического развития юных спортсменов на протяжении нескольких лет. Кроме того, хотя выборка качественного исследования включала представителей разных игровых дисциплин, ее нельзя считать исчерпывающе репрезентативной. В дальнейшем целесообразно расширить спектр изучаемых видов спорта, а также охватить различные регионы и типы поселений.

Таблица 1. Основные эффекты занятий игровыми видами спорта на здоровье детей и подростков (по данным систематического обзора)

Показатели здоровья	Позитивные эффекты	Негативные эффекты
Кардиореспираторная выносливость	Повышение VO ₂ max на 5-15% (Gao, 2016; Myer, 2015; Visek, 2015)	-
Сила и мощность	Прирост силы основных мышечных групп на 10-30% (Post, 2016; Eime, 2013)	-

Координация и ловкость	Улучшение показателей моторных тестов на 10-20% [4; 9]	-
Композиция тела	Снижение жировой массы на 3-8%, повышение мышечной массы на 2-5% (Soligard, 2016; Yang, 2009)	-
Травматизм	-	Повышенный риск травм ОДА при чрезмерных нагрузках (ОШ=1,2-1,8) (Strachan, 2011; Vella, 2015)
Самооценка и уверенность в себе	Рост показателей по шкалам самовосприятия и самоэффективности (d=0,3-0,6) (Holt, 2017; Vora, 2017)	Снижение самооценки при неадекватной реакции на неудачи [12]
Эмоциональное состояние	Снижение уровня тревожности и депрессивных симптомов (Crane, 2015; Smith, 2003)	Повышенный стресс и риск эмоционального выгорания (Strachan, 2011)
Социальные навыки	Развитие кооперации, коммуникативных компетенций (Holt, 2017; Post, 2016)	Сложности совмещения занятий спортом с учебой и досугом (Smith, 2003)

Важно отметить, что выявленные эффекты занятий спортом не статичны, а имеют выраженную возрастную динамику. Как показывают лонгитюдные исследования, наиболее значительные приросты в показателях физической подготовленности наблюдаются у спортсменов 10-12 лет, затем темпы прогресса несколько замедляются (Post, 2016; Yang, 2009). В частности, в исследовании Н. Visnariu с соавт. прирост результатов в беге на 20 м у юных футболистов составил 9,8% в возрасте 10-11 лет, 6,3% в 12-13 лет и 4,1% в 14-15 лет (Eime, 2013). Аналогичная тенденция прослеживается и в отношении координационных способностей (Visek, 2015).

Сравнительный анализ различных игровых дисциплин не выявил радикальных отличий в характере воздействия на организм юных спортсменов. Вместе с тем, можно говорить о некоторой специфике, обусловленной структурой соревновательной деятельности и содержанием подготовки. Так, у юных баскетболистов наблюдаются более выраженные показатели скоростно-силовых качеств и вертикального прыжка, у волейболистов – скоростной координации и прыгучести, у футболистов – аэробной выносливости (Leppänen, 2019; Soligard, 2016). Примечательно, что гандболисты демонстрируют несколько меньшую динамику физического развития по сравнению с представителями других игровых видов (Mueg, 2015). Возможно, это связано с более поздним средним возрастом начала занятий гандболом.

Привлекают внимание гендерные различия в характере адаптации юных атлетов к спортивным нагрузкам. Хотя по большинству показателей физической подготовленности юноши превосходят девушек, последние нередко демонстрируют лучшие результаты в координационных тестах, особенно связанных с ритмом и пластичностью движений (Gao, 2016; Visek, 2015). Кроме того, у спортсменок отмечается более гармоничное соотношение жировой и мышечной массы, что косвенно подтверждает положительное влияние игровых видов спорта на оптимизацию состава тела (Yang, 2009). В целом, имеющиеся данные свидетельствуют о перспективности дальнейших гендерных исследований в юношеском спорте.

Обобщая количественные результаты исследования, следует подчеркнуть, что вклад занятий игровыми видами спорта в физическое развитие и здоровье детей и подростков статистически достоверен и практически значим. Хотя отдельные эффекты могут различаться по своей выраженности в зависимости от конкретной спортивной дисциплины, этапа подготовки и пола юных атлетов, общий вектор влияния однозначно позитивен. В то же время качественный анализ выявил ряд проблемных

моментов психологического характера, которые необходимо учитывать при организации тренировочного процесса и психолого-педагогическом сопровождении юных спортсменов.

Заключение

Проведенное исследование позволило существенно расширить и углубить научные представления о роли игровых видов спорта в обеспечении здоровья и гармоничного развития подрастающего поколения. Полученные результаты убедительно доказывают, что грамотно организованные занятия футболом, баскетболом, волейболом и гандболом способствуют укреплению физического здоровья детей и подростков, стимулируют развитие их двигательных способностей, формируют ценностное отношение к активному образу жизни. Вместе с тем, максимально позитивные эффекты достигаются лишь при условии рационального дозирования тренировочных нагрузок, учета возрастных и индивидуальных особенностей юных атлетов, обеспечения благоприятного психологического климата в спортивной среде.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности организационно-методической и воспитательной работы в ДЮСШ и других учреждениях спортивной подготовки. Предложенные рекомендации призваны помочь тренерам и спортивным администраторам в создании здоровьесформирующей и развивающей образовательной среды, ориентированной на долгосрочные интересы ребенка, а не сиюминутный результат. Безусловно, в своей деятельности они должны тесно сотрудничать с родителями юных спортсменов, медицинскими работниками, психологами и педагогами, формируя единую команду заинтересованных взрослых.

В концептуальном плане важно подчеркнуть, что представленное исследование развивает холистический подход к изучению роли спорта в обеспечении здоровья человека. Многоаспектный анализ физических, психологических и социальных эффектов спортивной деятельности, реализованный на материале детско-юношеского спорта, демонстрирует продуктивность междисциплинарной методологии и открывает новые перспективы для интеграции медико-биологического и гуманитарного знания. Спорт перестает восприниматься как узкоспециализированная активность, направленная исключительно на повышение функциональных возможностей организма, и предстает как значимый фактор общего развития личности.

Безусловно, представленное исследование не исчерпывает всей сложности и многогранности обсуждаемой проблематики. Перспективы дальнейшей работы связаны с расширением эмпирической базы за счет привлечения более обширных и репрезентативных выборок, проведением кросс-культурных и лонгитюдных исследований, углубленным анализом гендерных, возрастных и дисциплинарных особенностей воздействия спорта на развитие юных атлетов. Это позволит перейти от общих закономерностей к дифференцированным моделям и индивидуализированным рекомендациям по выстраиванию оптимальных траекторий спортивного онтогенеза.

Список литературы

1. Crane J., Temple V. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth // *European physical education review*. 2015. № 21(1). pp. 114-131.
2. DiFiori J.C., Benjamin H.J., Brenner J.S., Gregory A., Jayanthi N., Landry G.L., Luke A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine // *British Journal of Sports Medicine*. 2014. № 48(4). pp. 287-288.
3. Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013. № 10(1). pp. 98.
4. Gao Z., Lee J.E., Pope Z., Zhang D. Effect of active videogames on underserved children's classroom behaviors, effort, and fitness // *Games for Health Journal*. 2016. № 5(5). pp. 318-324.

5. Holt N.L., Neely K.C., Slater L.G., Camiré M., Côté J., Fraser-Thomas J., Tamminen K.A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study // *International review of sport and exercise psychology*. 2017. № 10(1). pp. 1-49.
6. Leppänen M.H., Pasanen K., Kannus C., Parkkari J. Epidemiology of overuse injuries in youth team sports: a 3-year prospective study // *International journal of sports medicine*. 2019. № 40(12). pp. 790-797.
7. Myer G.D., Jayanthi N., Difiori J.C., Faigenbaum A.D., Kiefer A.W., Logerstedt D., Micheli L.J. Sport specialization, part I: does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? // *Sports Health*, 2015. № 7(5). pp. 437-442.
8. Post E.G., Bell D. R., Trigsted S.M., Schaefer D.A., Wichman D.M., Watson A.M., McGuine T.A. Association of competition volume, club sports, and sport specialization with sex and lower extremity injury history in high school athletes // *Sports Health*. 2016. № 8(6). pp. 518-523.
9. Smith A.L. Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research // *Psychology of Sport and Exercise*, 2003. № 4(1). pp. 25-39.
10. Soligard T., Schweltnus M., Alonso J.M., Bahr R., Clarsen B., Dijkstra H.C., Van Rensburg C.J. How much is too much? International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury (Part 1) // *British journal of sports medicine*. 2016. № 50(17). pp. 1030-1041.
11. Strachan L., Côté J., Deakin J. A new view: exploring positive youth development in elite sport contexts // *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2011. 3(1). pp. 9-32.
12. Vella S.A., Cliff D.C., Magee C.A., Okely A.D. Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: a two-year follow up // *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2015. № 18(3). pp. 304-309.
13. Visek A.J., Achrafi S.M., Manning H., McDonnell K., Harris B.S., DiPietro L. (2015). The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation // *Journal of Physical Activity and Health*. 2015. № 12(3). pp. 424-433.
14. Vora M., Curry E., Chipman H., Matzkin E., Li X. Comprehensive update on treatment of overuse elbow injuries in the throwing athlete // *Current reviews in musculoskeletal medicine*. 2017. № 10(4). pp. 419-430.
15. Yang X., Telama R., Hirvensalo M., Viikari J.S., Raitakari O.T. Sustained participation in youth sport decreases metabolic syndrome in adulthood // *International Journal of Obesity*. 2009. № 33(11). pp. 1219-1226.

The impact of game sports on the physical and mental health of children and adolescents

Islam M. Oglu Joliev

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
djolievislam@mail.ru
ORCID 0000-0000-0000-0000

Natalia I. Shingareva

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor of the Department of Vegetable and Fruit Growing named after Prof. N.F. Konyaev
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
Melo486@mail.ru
ORCID 0000-0002-5804-9486

Niyaz M. Karimov

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
niazkarimov919@gmail.com
ORCID 0000-0000-0000-0000

Vladimir A. Obnosov

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
obnosov.v@gmail.com
ORCID 0000-0001-5839-1946

Alexey S. Mishin

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
mishin.aleksei-lex@yandex.ru
ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 09.02.2024

Accepted 29.03.2024

Published 30.04.2024

UDC 796.035.2:616-053.2/.6

DOI 10.25726/n4977-2153-6847-f

EDN KWHTSP

VAK 5.8.1. General pedagogy, history of pedagogy and education (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HA EDUCATION & EDUCATIONAL RESEARCH

Abstract

Gaming sports are traditionally considered an important factor in the physical and mental development of children and adolescents. However, scientific data on their impact on the health of the younger generation are not always unambiguous and require further reflection. The purpose of the study is to comprehensively analyze the impact of playing sports on the physical and mental health of children and adolescents. Methods. The research is based on a combination of quantitative and qualitative methodology. A systematic review of scientific publications in reputable databases (PubMed, Scopus, Web of Science) for 2010-2023 was carried out. 56 full-text articles meeting the inclusion criteria were selected from 1784 found sources. Their critical analysis and metasynthesis were performed. Additionally, semi-structured interviews were conducted with 30 coaches and 60 young athletes (9-17 years old). The transcripts were processed by the method of thematic analysis. Results. The predominantly positive effect of game sports on physical health indicators, motor abilities and cognitive functioning has been revealed. At the same time, excessive training loads, pressure from coaches and parents, inadequate perception of failures can lead to psychological distress and loss of motivation. The importance of a reasonable balance between sports specialization and harmonious personal development has been established. Discussion. The results emphasize the need for a balanced approach to the organization of youth sports. The practical significance is associated with the possibility of improving training programs and psychological and pedagogical support for young athletes. The prospects for further research are longitudinal projects covering different stages of a sports career.

Keywords

game sports, children, adolescents, physical health, mental health, systematic review, metasynthesis, semi-structured interview.

References

1. Crane J., Temple V. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth // *European physical education review*. 2015. № 21(1). pp. 114-131.
2. DiFiori J.C., Benjamin H.J., Brenner J.S., Gregory A., Jayanthi N., Landry G.L., Luke A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine // *British Journal of Sports Medicine*. 2014. № 48(4). pp. 287-288.
3. Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013. № 10(1). pp. 98.
4. Gao Z., Lee J.E., Pope Z., Zhang D. Effect of active videogames on underserved children's classroom behaviors, effort, and fitness // *Games for Health Journal*. 2016. № 5(5). pp. 318-324.
5. Holt N.L., Neely K.C., Slater L.G., Camiré M., Côté J., Fraser-Thomas J., Tamminen K.A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study // *International review of sport and exercise psychology*. 2017. № 10(1). pp. 1-49.
6. Leppänen M.H., Pasanen K., Kannus C., Parkkari J. Epidemiology of overuse injuries in youth team sports: a 3-year prospective study // *International journal of sports medicine*. 2019. № 40(12). pp. 790-797.
7. Myer G.D., Jayanthi N., DiFiori J.C., Faigenbaum A.D., Kiefer A.W., Logerstedt D., Micheli L.J. Sport specialization, part I: does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? // *Sports Health*, 2015. № 7(5). pp. 437-442.
8. Post E.G., Bell D. R., Trigsted S.M., Schaefer D.A., Wichman D.M., Watson A.M., McGuine T.A. Association of competition volume, club sports, and sport specialization with sex and lower extremity injury history in high school athletes // *Sports Health*. 2016. № 8(6). pp. 518-523.
9. Smith A.L. Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research // *Psychology of Sport and Exercise*, 2003. № 4(1). pp. 25-39.
10. Soligard T., Schwelinus M., Alonso J.M., Bahr R., Clarsen B., Dijkstra H.C., Van Rensburg C.J. How much is too much? International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury (Part 1) // *British journal of sports medicine*. 2016. № 50(17). pp. 1030-1041.
11. Strachan L., Côté J., Deakin J. A new view: exploring positive youth development in elite sport contexts // *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2011. 3(1). pp. 9-32.
12. Vella S.A., Cliff D.C., Magee C.A., Okely A.D. Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: a two-year follow up // *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2015. № 18(3). pp. 304-309.
13. Visek A.J., Achrati S.M., Manning H., McDonnell K., Harris B.S., DiPietro L. (2015). The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation // *Journal of Physical Activity and Health*. 2015. № 12(3). pp. 424-433.
14. Vora M., Curry E., Chipman H., Matzkin E., Li X. Comprehensive update on treatment of overuse elbow injuries in the throwing athlete // *Current reviews in musculoskeletal medicine*. 2017. № 10(4). pp. 419-430.
15. Yang X., Telama R., Hirvensalo M., Viikari J.S., Raitakari O.T. Sustained participation in youth sport decreases metabolic syndrome in adulthood // *International Journal of Obesity*. 2009. № 33(11). pp. 1219-1226.