

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2020.70.16.004

Роль физической культуры в снижении риска суицидов у подростков

Рязанцев Алексей Алексеевич

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
Астраханский государственный медицинский университет,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

Шаймакова Жанна Бекмаратовна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры философии, социологии и лингвистики,
Астраханский государственный архитектурно-строительный университет,
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 18;
e-mail: artemaslan2001@gmail.com

Аннотация

В настоящее время наблюдается тенденция к росту числа суицидальных проявлений среди детей и подростков. Отсутствие жизненных целей, влияние Интернета, чувство одиночества и кризисные периоды взросления являются причинами детских самоубийств. Профилактические мероприятия в образовательном учреждении, занятость ребенка любимым делом, физической активностью, заинтересованность и любовь родителей играют важную роль в уменьшении риска суицидов среди подростков. Цель статьи заключается в научном и практическом обосновании факторов, являющихся профилактическими мерами, влияющими на суицидальное поведение детей и подростков. Авторы отмечают, что именно спорт и физическая активность в детском и подростковом возрасте способствуют позитивным взаимоотношениям со сверстниками, поднятию уровня самооценки и выработке защитных механизмов от стрессов. Приводятся примеры кинезиологических упражнений, улучшающих психологические характеристики ребенка, а также его взаимоотношения с родителями.

Для цитирования в научных исследованиях

Рязанцев А.А., Шаймакова Ж.Б. Роль физической культуры в снижении риска суицидов у подростков // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 4А. С. 31-37. DOI: 10.34670/AR.2020.70.16.004

Ключевые слова

Суицид, дети, подростки, самооценка, кризисные периоды, депрессия; профилактические меры, физическая культура, родители.

Введение

В настоящее время актуальность профилактических мероприятий для уменьшения суицидальных проявлений в среде детей и подростков не вызывает сомнений. Во всем мире, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно осуществляется около 1 миллиона суицидов, среди которых, по официальным данным, погибает около 3 тысяч детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет [В России стало меньше детских самоубийств, [www](#)]. И это без учета случаев попыток самоубийств.

В нашей стране средний показатель ежегодных подростковых суицидов составляет 16 случаев на 100 тысяч детей [Подростковый суицид: как предохранить ребенка от суицида, [www](#)]. Эти показатели примерно в три раза превышают средние мировые показатели. Мысли о добровольном уходе из жизни хотя бы однократно рождались в голове у каждой второй девушки и у каждого четвертого юноши, а это составляет более 35% от общего количества детей и подростков [Барникова, [www](#); Подростковый суицид: как предохранить ребенка от суицида, [www](#)].

Такую тревожную ситуацию подтверждает и Уполномоченная по правам ребенка при Президенте РФ А. Кузнецова, которая информировала, что в России дети и подростки стали чаще сводить счеты с жизнью и эта тенденция продолжается. По данным, предоставленным ей Следственным комитетом России, в 2017 году в стране было зафиксировано 692 детских самоубийств, в 2018 году – уже 788 [Баландина, [www](#)]. А. Кузнецова также отметила, что почти половина (44%) московских подростков не имеют в жизни целей и мало чем интересуются [Баландина, [www](#)]. Интернет и прогулки по городу являются их главными развлечениями. По данным Единой межведомственной информационной статистической системы, 20% завершенных суицидов приходится на время сдачи ОГЭ и ЕГЭ [Самойлин, [www](#)].

Основное содержание

«Суицидальная попытка – самодеструктивное поведение, цель которого самоубийство или самоповреждение, угрожающее жизни, физическому и психологическому состоянию и здоровью подростков [Томори, Залар, [www](#)]. По единодушному мнению ученых-психологов, самодеструктивное поведение достоверно связано с низким уровнем самооценки подростка. Поэтому для позитивного взаимоотношения с окружающими для детей и подростков необходима адекватная самооценка. Некоторые авторы убеждены, что попытки суицида в подростковом возрасте являются весомыми предпосылками повторного суицида в будущем [там же].

В профилактических целях необходимо знать и помнить о том, что более 60% подростковых суицидов приходится на весенний и летний периоды и чаще всего они фиксируются у подростков, не перешагнувших четырнадцатилетний возраст [Подростковый суицид: как предохранить ребенка от суицида, [www](#)]. В большинстве промышленно развитых стран процент самоубийств среди этой возрастной категории возрастает [Подростковый суицид: как предохранить ребенка от суицида, [www](#); Томори, Залар, [www](#)].

Для полного понимания проблемы и обоснования профилактических действий необходимо знать, что деяния, направленные на прекращение собственной жизни, существовали у всех народностей и во все времена [Барникова, [www](#)]. Согласно представленным ВОЗ статистическим данным, количество завершенных актов суицида составляет около 1% от всех

зафиксированных летальных исходов [там же]. То есть на планете каждые сорок секунд совершается завершённый акт суицида.

Цель статьи заключается в научном и практическом обосновании факторов, являющихся профилактическими мерами, влияющими на суицидальное поведение детей и подростков. В доступной литературе мы обнаружили лишь небольшое количество опубликованных исследований, посвящённых взаимосвязи между физической культурой и спортом и суицидальными проявлениями. Вместе с тем, по нашему твердому убеждению, именно спорт и физическая активность в этом возрасте способствуют позитивным взаимоотношениям со сверстниками, поднятию у них уровня самооценки и выработке защитных механизмов от стрессов.

В данной статье будем опираться только на собственные педагогические наблюдения и фактический материал, опубликованный в литературных источниках. Ученые из Словении установили, что процент детей и подростков, страдающих депрессивными проявлениями, значительно выше в среде не занимающихся физкультурой и спортом, ведущих малоподвижный образ жизни и характеризующихся повышенной утомляемостью [Томори, Залар, www]. Также было обнаружено, что суицидальные мысли и попытки суицида среди юных спортсменов наблюдаются гораздо реже.

В масштабных исследованиях, которые охватили 93% учеников школ Словении, учащиеся, независимо от возраста, пола, образовательного уровня, национальности, были разделены на две группы [там же]. В одну группу включались дети и подростки, которые дали положительный ответ на вопрос, касающийся попыток суицида в прошлом и будущем. В другую группу определяли тех учащихся, которые негативно относились к любым суицидным проявлениям. Анализ был проведен с помощью специально разработанного стандартизованного опросника, в котором для респондентов включались их отношения к суицидальному поведению других лиц, целей и стиля жизни, социально-демографических признаков. В этом исследовании ученые предприняли попытку установить, действительно ли занятия спортом и физической культурой являются защитным механизмом и профилактическими мерами для уменьшения риска суицидального поведения в подростковом возрасте.

Гендерный подход к проведенному исследованию показал, что школьницы, негативно относящиеся к суицидальным попыткам сверстниц, более часто обращались к физической культуре и спорту как копинг-поведению в стрессовых ситуациях, в отличие от респондентов другой группы. Мальчики и юноши, отрицающие любые суицидальные проявления, с большей достоверностью и регулярностью занимались спортом и физической активностью. Для них эти занятия являются значимым фактором их социализации, формирования самооценки и уверенности в себе, а также навыком произвольного расслабления мышц для нормализации своего психического состояния [там же].

Подростки с суицидальными наклонностями нередко социально изолированы и отторгаются сверстниками, депрессивны, имеют низкую самооценку, малоактивны, и часто именно эти качества являются препятствием для их физической активности и вовлечения в спортивную секцию [там же]. Спортивная же тренировка, постоянный контакт с членами секции (особенно в спортивных играх) могли бы сформировать психопрофилактическую устойчивость подростка и устранить возможность суицидальных проявлений.

Нередко причинами суицидальных проявлений могут стать отношения с учителями и школьной администрацией. Ведь именно в школе формируются значимые для подростка

социальные запросы: самооценка и самоуважение, потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (учителей, родителей), сверстников (особенно противоположного пола). Случается, что ухудшение отношений с друзьями или любимой, ощущение себя лузером или изгоем становится настолько значимым фактором, что это лишает смысла дальнейшую жизнь.

На наш взгляд, крайне необходимо в каждом образовательном учреждении провести диагностическое тестирование по выявлению детей и подростков с факторами риска суицида. Для этой цели рекомендуем использовать подбор теоретических, практических материалов и диагностический инструментарий Е.В. Рассказовой «Копилка психолога: факторы риска суицидального поведения подростков».

Отговорить от суицида доведенного до отчаяния ребенка могут только родители.

Родителям необходимо знать, что характер ребенка (нытик или оптимист и жизнелюб) закладывается в первые трое суток после его рождения [Кузина, www]. Именно в этот промежуток времени начинается бурный процесс формирования коры головного мозга: и что почувствует новорожденный – свою отверженность или желанность, такие свойства характера у него и проявятся в дальнейшей жизни. Жизнелюба и оптимиста «удары судьбы» не сломают, а нытик и зануда впадет в депрессию.

Еще один кризисный этап в жизни ребенка – подготовка к школе. Многие родители одержимы тем, чтобы к началу учебы ребенок умел читать и писать, и поэтому водят детей на всевозможные дополнительные занятия. Чрезмерно повышенные ожидания родителей, всевозможные рейтинги и нездоровая конкуренция между детьми перегружает психику ребенка и формируют опасную для его здоровья программу «быть первым, лучшим или никем». Такие установки могут привести к тяжелым эмоциональным реакциям на собственные неудачи и успехи других детей, вплоть до суицидальных мыслей.

Критическим для тинэйджеров является и пубертатный период (с 12 до 16-17 лет). Подросток приобщается к миру взрослых, примеряет на себя его правила, нормы и ценности, возникающее чувство «взрослости» формирует его самоутверждение «себя как личности». В этот период подросток импульсивен, у него снижен контроль над своими эмоциями, повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость и обидчивость. Нередко к этим проявлениям добавляется ощущение одиночества и недовольства своей внешностью, особенно у девушек. Финансовая зависимость от родителей также может негативно сказываться на его самооценке, ему сложно отстаивать свои права, добиваться уважения и удовлетворения актуальных потребностей. Появляется чувство уязвимости и беспомощности. Психологические переживания часто подростками переоцениваются, а взрослыми недооцениваются.

Даже с высоты своего возраста и житейского опыта родителям подчас трудно адекватно оценить поведение своего ребенка, понять, какие мотивы им движут, какие мысли у него в голове. И самое трагичное в этой ситуации – это то, что нередко подростки и сами себя не понимают. Иногда этих трудностей так много, то даже небольшой повод может привести к печальным последствиям. Но даже и к суициду юные относятся несерьезно. При выяснении обстоятельств несостоявшиеся самоубийцы признаются, что они до конца не верили в окончательную смерть. Они предполагали, что это произойдет, как в любой компьютерной игре: в запасе есть другие дополнительные жизни.

Не всегда удается определить ребенка в спортивную секцию, так как многое зависит от его желания. Но стоит попробовать проводить с ребенком совместные физические упражнения. Как

только родители замечают странности в поведении ребенка и предполагают его депрессивное состояние, им следует постараться проделать с ребенком кинезиологические упражнения. Это не только улучшит психологические характеристики ребенка, но и его взаимоотношения с родителями [Шароха, www].

Среди подобных упражнений можно выделить следующие.

Упражнение 1. Сделать 12 глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Лучше это сделать сидя. Не пугайтесь, если вы или ребенок сначала испытаете небольшое головокружение.

Упражнение 2. Лобно-затылочная коррекция. Необходимо обхватить самому свою голову руками так, чтобы одна рука лежала у вас на лбу, а другая на затылке. Руки держать до тех пор, пока после глубокого вдоха под рукой на лбу почувствуете пульс.

Упражнение 3. Необходимо массировать мочки ушей большими и указательными пальцами рук до тех пор, пока не почувствуете легкое потепление ушных раковин. Оптимально расположить большой палец с тыльной стороны мочки, а указательный – спереди уха. После массажа слегка оттяните мочки уха назад, пока не почувствуете натяжение тканей.

Упражнение 4. Поза марширующих солдат. Упражнение выполнять стоя. Поочередно поднимайте колени, касаясь их противоположным локтем, как солдаты при маршировке, только более усиленно. Левый локоть касается правого колена, правый – левого.

Упражнение 5. Для лица. Улыбнитесь как можно шире. Сделайте «улыбку до ушей». Расслабьтесь. Сделайте два повтора и паузу 5-10 секунд. Такие повторы по две улыбки сделайте 5-7 раз.

Этот комплекс упражнений следует завершить глубоким дыханием. После глубокого вдоха нужно задержать дыхание на 2 секунды и выдохнуть так, чтобы расслабиться. Сделайте паузу 10 секунд и повторить глубокий вдох. Повторить пять подобных глубоких вдохов.

Совместное проделывание комплексов упражнений покажет ребенку, что его проблемы значимы для родителей и он любим.

Заключение

В заключение хотелось бы отметить, что ребенка необходимо научить отличать удовольствие от радости. Кратковременное переживание от удовлетворенной актуальной потребности – это удовольствие. К примеру, от нового смартфона или красивой вещи. Но это состояние мимолетно, и после удовлетворения одной потребности моментально возникает следующая. А невозможность ее осуществления может привести к депрессивному состоянию.

Радость же – это продолжительное состояние души, это потребность более высокого порядка, например, в самореализации. Вот почему многие люди, достигшие материальных благ, не чувствуют себя счастливыми. Они свое время и способности направили не в то русло. Первое правило счастливой жизни – быть постоянно в поиске, искать свой талант, призвание и любимое дело, проявлять свою самобытность. В любой жизненной ситуации необходимо искать для себя позитивные моменты. Необходимо помнить: если мы ищем в человеке хорошие черты, то он их и проявит для нас.

Важно дарить детям свою любовь, и тогда она вернется сторицей. Следует стараться постоянно улыбаться, и тогда наша улыбка сама начнет вокруг создавать радость. Золотое правило жизни – все наши радости и несчастья только в нас самих. А счастье – внутри нас.

Библиография

1. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. М., 1980. 48 с.
2. Баландина А. Крик о помощи: почему подростки не хотят жить. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2019/04/25/12321139.shtml>.
3. Барникова М. Суицид: причины, профилактика. URL: <https://fobiya.info/suitsid>.
4. В России стало меньше детских самоубийств. URL: https://lenta.ru/news/2019/11/28/less_suiside.
5. Ефремов В.С. Основы суицидологии. СПб.: Диалект, 2004. 480 с.
6. Кузина С. Счастье передается по наследству. URL: <https://www.astrakhan.kp.ru/daily/25704.3/904521>.
7. Подростковый суицид: как предохранить ребенка от суицида. URL: <https://fobiya.info/podrostkovyj-suitsid>.
8. Самойлин С. ЕГЭ и ОГЭ – необходимо признать ошибки и внести изменения. URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5edfb994b933d715fa061067/ege-i-oge--neobhodimo-priznat-oshibki-i-vnesti-izmeneniia-5edfc5eede98335950585399>.
9. Томори М., Залар Б. Спорт как защитный фактор от суицидальных попыток у подростков. URL: https://schs1249.mskobr.ru/files/14_sport_kak_faktor_zawity.pdf.
10. Шароха Н. Кинезиологическая коррекция за 5 минут. URL: <https://zen.yandex.ru/media/sharokha/sniat-stress-zapiat-minut-kineziolog-rekomenduet-5da5b0871febd402a85df16f>.

The role of physical culture in reducing the risk of suicide among adolescents

Aleksei A. Ryazantsev

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of physical culture,
Astrakhan State Medical University,
414000, 121 Bakinskaya st., Astrakhan', Russian Federation;
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

Zhanna B. Shaimakova

PhD in Psychology,
Associate Professor of the Department of philosophy, sociology and linguistics,
Astrakhan State University of architecture and construction,
414056, 18 Tatishcheva st., Astrakhan', Russian Federation;
e-mail: artemaslan2001@gmail.com

Abstract

Currently, there is a trend towards an increase in the number of suicidal attempts among children and adolescents. Lack of goals in life, the influence of Internet, feelings of loneliness and crisis periods of growing up are the reasons for child suicide. Preventive measures in an educational institution, keeping the child busy, physical activity, parental interest and love play an important role in reducing the risk of suicide among adolescents. The objective of the article is to scientifically and practically substantiate the factors that are preventive measures affecting the suicidal behavior of children and adolescents. The authors note that it is sports and physical activity in childhood and adolescence that promote positive relationships with peers, raise the level of self-esteem and develop protective mechanisms against stress. Examples of kinesiological exercises that improve the psychological characteristics of a child, as well as his relationship with parents are given. The authors conclude that it is important for parents to love their children, to smile constantly, and then

their smile itself will begin to create joy around. The golden rule of life is that all our joys and misfortunes are only in ourselves. And happiness is within us.

For citation

Ryazantsev A.A., Shaimakova Zh.B. (2020) Rol' fizicheskoi kul'tury v snizhenii riska suitsidov u podrostkov [The role of physical culture in reducing the risk of suicide among adolescents]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (4A), pp. 31-37. DOI: 10.34670/AR.2020.70.16.004

Keywords

Suicide, children, adolescents, self-esteem, crisis periods, depression; preventive measures, physical culture, parents.

References

1. Ambrumova A.G., Tikhonenko V.A. (1980) *Diagnostika suitsidal'nogo povedeniya* [Diagnosis of suicidal behavior]. Moscow.
2. Balandina A. *Krik o pomoshchi: pochemu podrostki ne khotyat zhit'* [A cry for help: why teenagers do not want to live]. Available at: <https://www.gazeta.ru/social/2019/04/25/12321139.shtml> [Accessed 14/09/2020].
3. Barnikova M. *Suitsid: prichiny, profilaktika* [Suicide: causes, prevention]. Available at: <https://fobiya.info/suitsid> [Accessed 18/09/2020].
4. Efremov V.S. (2004) *Osnovy suitsidologii* [Fundamentals of suicidology]. Saint Petersburg: Dialekt Publ.
5. Kuzina S. *Schast'e peredaetsya po nasledstvu* [Happiness is inherited]. Available at: <https://www.astrakhan.kp.ru/daily/25704.3/904521> [Accessed 19/09/2020].
6. *Podrostkovyi suitsid: kak predokhranit' rebenka ot suitsida* [Teenage suicide: how to protect a child from suicide]. Available at: <https://fobiya.info/podrostkovyj-suitsid> [Accessed 11/09/2020].
7. Samoilin S. *EGE i OGE – neobkhodimo priznat' oshibki i vnesti izmeneniya* [Unified State Exam and JEG – it is necessary to admit mistakes and make changes]. Available at: <https://zen.yandex.ru/media/id/5edfb994b933d715fa061067/ege-i-oge--neobkhodimo-priznat-oshibki-i-vnesti-izmeneniia-5edfc5eede98335950585399> [Accessed 14/09/2020].
8. Sharokha N. *Kineziologicheskaya korrektsiya za 5 minut* [Kinesiological correction in 5 minutes]. Available at: <https://zen.yandex.ru/media/sharokha/sniat-stress-za-piat-minut-kineziolog-rekomenduet-5da5b0871febd402a85df16f> [Accessed 17/09/2020].
9. Tomori M., Zalar B. *Sport kak zashchitnyi faktor ot suitsidal'nykh popytok u podrostkov* [Sport as a protective factor against suicidal attempts in adolescents]. Available at: https://schs1249.mskobr.ru/files/14_sport_kak_faktor_zawity.pdf [Accessed 14/09/2020].
10. *V Rossii stalo men'she detskikh samoubiistv* [There are fewer child suicides in Russia]. Available at: https://lenta.ru/news/2019/11/28/less_suiside [Accessed 14/09/2020].