

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2025.91.86.011

Формирование осознанного родительства в вопросах физической активности и психического здоровья детей и подростков**Волохова Валентина Игоревна**

Кандидат психологических наук,
Новосибирский государственный педагогический университет
633126, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28;
e-mail: nargiza113@yandex.ru

Клепикова Наталья Михайловна

Кандидат психологических наук,
Новосибирский государственный педагогический университет
633126, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28;
e-mail: nataliaklepikova@ya.ru

Фоминых Людмила Игоревна

Старший преподаватель,
Новосибирский государственный педагогический университет
633126, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Вилюйская, 28;
e-mail: pli-b@yandex.ru

Аннотация

В статье представлены результаты исследования отношения к физической активности и активной форме организации досуга у 693 респондентов, различающихся образом жизни. Исследование, охватывающее все регионы Российской Федерации, осуществлено посредством разработанной анкеты. Выявлены достоверные различия в отношении к физической активности между семьями с детьми и без детей, а также между семьями в зависимости от количества детей ($\chi^2=50,714$ при $p=0,019$, $df=32$), реализации активности ($\chi^2=59,953$ при $p=0,033$, $df=36$), организации досуга ($\chi^2=113,694$ при $p=0,0001$, $df=13$), поддержании традиций активного времяпрепровождения ($\chi^2=45,445$ при $p=0,001$, $df=8$), систематическом отслеживании физической активности ($\chi^2=30,897$ при $p=0,008$, $df=16$), выборе типа физической активности для первенца ($\chi^2=41,38$ при $p=0,015$, $df=24$).

Для цитирования в научных исследованиях

Волохова В.И., Клепикова Н.М., Фоминых Л.И. Формирование осознанного родительства в вопросах физической активности и психического здоровья детей и подростков // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 8А. С. 86-96. DOI: 10.34670/AR.2025.91.86.011

Ключевые слова

Осознанное родительство, физическая активность, психическое здоровье, организация досуга, родительская компетентность.

Введение

На повестку дня мирового сообщества выходят вопросы психического здоровья детей и подростков, факторов его сохранения, возможностей защиты, выносливости информационных нагрузок и социальной адаптации, показателей психического благополучия будущего поколения. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [Всемирная организация здравоохранения, [www](http://www.who.int)] приводит статистику по дефициту физической активности в мире: недостаток физической активности наблюдается у 81% подростков (в возрасте 11–17 лет). Вследствие этого, все более актуальными становятся проблемы, связанные с ожирением, ухудшением состояния кардиометаболического здоровья, дефицитом эмоционального / социально-ориентированного поведения, изменением продолжительности и качества сна.

Проблеме взаимосвязи физического и психического здоровья были посвящены многие труды учёных начиная с эпохи Античности. Философские взгляды Платона, Аристотеля и Гиппократов способствовали материалистическому подходу к психическим процессам, развивая теорию единства духовного и телесного в человеке.

Одним из первых понятие «психология здоровья» стал употреблять В. М. Бехтерев, в его работах отражены факторы формирования психического здоровья. Согласно мнению В. М. Бехтерева «только гармоническое развитие тела и духа обеспечивает правильное совершенствование личности» [Бехтерев, 1997, 112].

Существенный вклад в изучение данной проблемы внёс немецкий врач И.-Х. Хайнрот, который впервые ввёл термин «психосоматика». В основе его работ лежит концепция о том, что соматические феномены связаны с психоэмоциональным состоянием человека [Хайнрот, 1823].

К. Якоби выдвинул теорию, что «телесное» доминирует при возникновении нервно-психических заболеваний и впервые ввёл термин «соматопсихический» [Jacobi, 1822]. Первичность физиологии в психических нарушениях также поддерживал И.П. Павлов [Павлов, 1949].

Изучению степени влияния физической активности на психологическое здоровье детей уделяли внимание такие отечественные учёные как: Т.И. Осокина [Осокина, 1961], В. Г. Фролов [Фролов, 1986], Г. Шеперд [Шеперд, 1987], В.А. Шишкина [Шишкина, 1992], Л. В. Карманова [Карманова, 1992], М.А. Рунова [Рунова, 2004], Э.Я. Степаненкова [Степаненкова, 2006] и Н.А. Бернштейн [Бернштейн, 2025]. Эта тема также рассматривается и зарубежными исследователями: В. А. Sibley, J. L. Etnier [Sibley, Etnier, 2003]; I. Niederer et al. [Niederer, Kriemler, Gut, Hartmann, Schindler, Barral, Puder, 2011]; Y. Chang et al. [Chang, Tsai, Chen, Hung, 2013]; D. M. Castelli et al. [Castelli, Centeio, Hwang, Barcelona, Glowacki, Calvert, Nicksic, 2014]; K. L. Bierman, M. Torres [Bierman, Torres, 2016]; C. Tompsett et al. [Tompsett, Sanders, Taylor, Copley, 2017].

Актуальность. На сегодняшний день снижение физической активности среди детей и подростков вызывает когнитивные и психоэмоциональные изменения, что несомненно требует высокого внимания не только исследователей, специалистов узкого профиля, но и в первую очередь родителей, ведь именно их компетентность в этом вопросе определяет физическое и психическое благополучие детей.

Что должен знать будущий или настоящий родитель о психическом здоровье и физической активности? Какие компоненты включает в себя ответственная родительская позиция в этом вопросе? И может ли формироваться ответственная родительская позиция до появления детей? Эти вопросы возникают не в качестве субъективной позиции отдельной личности, а в качестве

общенациональной задачи, и, к сожалению, проблемы. Вопросы здоровой нации являются приоритетными в контексте физического и психического здоровья будущего поколения России.

Цифровизация и современные технологии привели к снижению физической активности как самих родителей, так и их детей. Несмотря на ускоряющийся темп жизни, увеличение ролей у современных родителей и детей именно физическая сторона образа жизни большинства stagnирует. Сегодня в задачи родителей не входит изнуряющий бег за добычей или преодоление пешего маршрута из одного поселения в другое по лесному пути. Ежедневно необходимая для жизнеобеспечения физическая нагрузка сменилась марафоном сидения в течение 6-8, а порой 10-12 часов. Активное времяпровождение детей во время прогулок и игр на свежем воздухе заменил пассивный досуг в виртуальной реальности.

Согласно последним исследованиям ученых Э. Дж. Уилмот, К. Л. Эдвардсон, Ф. А. Ачана и др. длительное сидение увеличивает вероятность развития тяжёлых заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета. Малоподвижный образ жизни оказывает негативное воздействие на состояние здоровья человека даже при условии соблюдения физической нагрузки [Wilmot, Edwardson, Achana, 2012]. Иными словами, можно сказать, кто дольше сидит – тот раньше умирает. Масштабность и катастрофичность сидячего образа жизни родителей и их детей на сегодняшний день приобретает размах пандемии.

Сидение можно сравнить с таким видом аддиктивного поведения как курение. Психологическая зависимость от этих одинаково разрушительных привычек характеризуется упадком сил, вялостью и наличием стрессовых ситуаций, в которых находится современный человек. Важно понимать, что после психологической усталости и эмоциональной истощенности в конце дня человеку просто необходима физическая активность для снятия стресса и естественного метаболизма организма. Ведь чем больше наше тело «работает», тем больше энергии мы ощущаем в нём.

Эпоха физически неработающей «элиты» сменилась на эпоху офисного планктона, за физическую активность которых нужно заплатить (абонемент в фитнес или тренажерный зал, прокат коньков или велосипедов в специально отведённом месте и так далее). На сегодняшний день сидение можно назвать своего рода «болезнью общества», которую, как мы убеждены, должны «лечить» ответственные родители, начиная с себя и своих детей.

Ограничение моторных функций организма, сильная психоэмоциональная нагрузка на растущего ребёнка – являются факторами риска психически и физиологически здорового человека. При организации досуга детей и подростков важно учитывать необходимость регуляции психомоторного развития и его влияния на когнитивные процессы ребёнка.

Осознанное родительство является важным фактором, определяющим физическое и психическое благополучие детей, поэтому **цель нашего исследования** – изучить отношение к физической активности и активной форме организации досуга у респондентов с различной степенью подвижности образа жизни, затем определить различия в организации досуга у семей без детей и с разным количеством детей.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в рамках государственного задания № 073-03-2025-062/1 от 19 марта 2025 г. «Формирование родительской компетентности и ответственного родительства у молодых семей» с охватом всех регионов Российской Федерации. Для проведения исследования была составлена анкета, направленная на изучение образа жизни современных семей и

социальной ситуации развития детей и подростков. Анкета состояла из двух частей: первая заполнялась всеми участниками исследования, а вторая – предназначена для родителей. Участие в исследовании было добровольным и анонимным. На момент обработки полученных данных и публикации результатов исследования (данное исследование предполагается продолжать и далее, охватывая всё больше регионов и разновозрастных испытуемых) составила 693 человека от 18 до 68 лет.

Анкетирование включало вопросы об отношении респондентов к собственной физической активности, об оценке образа жизни, организации свободного от учёбы/работы времени, планировании выходных и отпуска, о существовании семейных традиций времяпровождения. Интересно отметить, что большая часть респондентов обозначила свой образ жизни как маоподвижный, сидячий (рис. 1) – 64% респондентов (4-6 часов в день, 6-8 и более часов в день). Лишь 17% респондентов (120 человек) отметили, что сидят не более 2-3 часов в день.

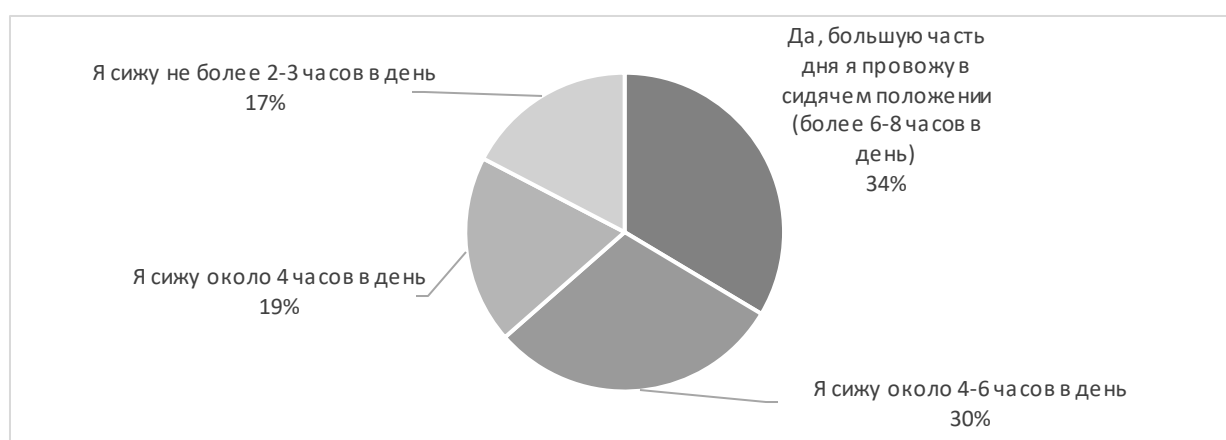


Рисунок 1 - Результаты самооценки активности образа жизни по вопросу «Моя работа/учёба/или иной вид деятельности связан с сидячим образом жизни»

Респонденты, которые несмотря на усталость после учебного/рабочего дня находят силы заняться хотя бы минимальной физической нагрузкой (прогулкой, пробежкой) или интенсивной тренировкой составляют 21% опрошенных. Часть опрошенных (самый популярный выбор) – 38% отмечают, что пассивно восстанавливают силы после рабочего дня (просмотр сериалов, фильмом, пролистывание рилсов, чтение книг и прочее). Важно отметить в принципе наличие культуры отдыха и организации досуга, ведь 11% респондентов отмечают, что обычно у них нет свободного времени на «восстановление», они приходят домой и сразу ложатся спать. 30% респондентов занимаются домашними делами обозначая это как форму досуга после трудового дня (рис.2).

Итак, мы исследовали образ жизни и формы организации свободного времени у респондентов в возрасте от 18 лет, в последующем разделив выборку на группы (без детей, воспитывающие одного ребенка, воспитывающие двух детей, воспитывающие трех детей, воспитывающие четырех и большее количество детей) с помощью критерия χ^2 -Пирсона выявили различия между ними в следующих вопросах: отношение к физической активности, типичная организация досуга после рабочего дня, реализация возможности быть активным, поддержание традиций активного времяпрепровождения, систематическое отслеживание физической активности, выбор типа физической активности ребенка. В оценках физической активности детей родителями различий выявлено не было.

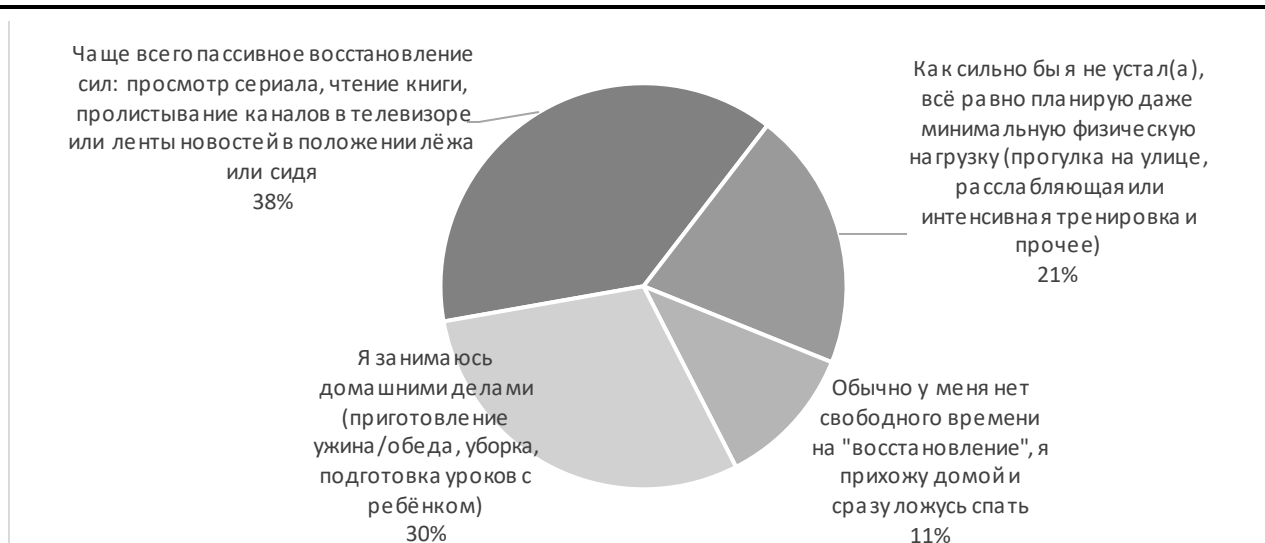


Рисунок 2 - Как я провожу время после рабочего дня/учёбы/иного вида деятельности (множественный выбор)

Результаты исследования и их обсуждение

Нами выявлены достоверные различия в отношении к физической активности между следующими группами респондентов: без детей, воспитывающие одного ребенка, воспитывающие двух детей, воспитывающие трех детей, воспитывающие четырех и большее количество детей ($\chi^2=50,714$ при $p=0,019$, $df=32$).

Почти треть респондентов не имеющих детей (32,66%), а также имеющих двух (32,43%), трёх (30%) детей считают физическую активность неотъемлемой частью своей жизни. Появление первого, единственного, ребенка немного меняет отношение к физической активности: важной частью повседневности она остается только для 23,91% опрошенных родителей. Ответы родителей, воспитывающих одного ребенка в равной пропорции (27,17%) распределились между вариантами: «да, я знаю о пользе физической активности, тренировок и так далее, но мне совсем не хватает на это времени/денег»; «время от времени я планирую пойти на тренировки, гулять вечерами, делать зарядку, пойти на танцы или другое, но в действительности не нахожу для этого возможности/мотивации/сил». Это может быть обусловлено естественным развитием событий, когда женщина отказывается от спорта в привычном его понимании в силу восстановительного послеродового периода или в случае, необходимости особенного ухода за малышом. С появлением второго ребенка, появляется большая осознанность, и прогулки с детьми тоже трактуются как своего рода «физическая активность».

Свою специфику имеет отношение к физической активности родителей четырех и большего количества детей. Самыми популярными в этой группе стали варианты: «физическая активность – неотъемлемая часть моей жизни» (28,57%); «я начинаю чем-то заниматься и бросаю, так как не хватает силы воли/времени/денег/мотивации» (28,57%). Вероятно, первый вариант, мы получаем от родителей, которые физическую активность понимают расширенно, как любые активные занятия или не отказались от времени для себя, которое можно посвятить посещению спортивного зала, бассейна и т.п. Второй вариант, на наш взгляд характерен для родителей, которые это время на себя пытаются выкроить в повседневной рутине и периодически им это

удается.

Нами выявлены некоторые различия в выборе типичного способа проведения вечера рабочего дня между группами респондентов имеющих и не имеющих детей ($\chi^2=113,694$ при $p=0,0001$, $df=13$). Респонденты, не имеющие детей, после работы или учебы, как правило, отдыхают пассивно со смартфоном, пультом от телевизора или книгой в руках (26,8%), иногда такой тип восстановления чередуется с какими-то рутинными домашними делами (17,12%), следующим вариантом времяпрепровождения становится запланированная физическая активность – прогулка на улице, расслабляющая или интенсивная тренировка (14,86%), закрывает четверку популярных вариантов сон (10,36%). На пятом месте вариант, когда все свободное время уходит на домашние дела (5,41%) и когда такой тип занятий сочетается с периодической физической активностью (5,41%). На шестом – различные сочетания ничегонеделания и физической активности (4,5%) или сна (4,5%), пассивного времяпрепровождения и физической активности вместе с выполнением дел по дому (4,5%).

Большинство родителей после работы, в первую очередь, озабочены домашними делами (32,79%), следующим по популярности стал пассивный отдых (19,43%), потом сочетание этих занятий (12,55%), только на четвертой позиции оказалось сочетание запланированной активности и домашних дел (9,72%), исключительно физическая активность на пятом месте (8,1%), на шестом – сон (4,05%).

Таким образом, мы видим подтверждение описанных в теоретическом обзоре закономерностей, о том, что пассивный досуг становится сегодня нормой. При этом подчеркнем, что для родителей все же выполнение рутинных обязанностей, таких как готовка, уборка, занятия с ребенком остаются на первом месте, но при этом планировать физическую активность после работы могут меньше 10% опрошенных. Следовательно, сформировать такую привычку своим примером способно лишь это меньшинство. Респонденты, которые не обзавелись детьми, чаще всего проводят свободное время пассивно, об активности задумывается около 15%.

Далее мы попросили родителей оценить физическую активность первенца и младшего ребенка в семье по шкале от одного до десяти (от низкой до высокой). Достоверных различий в распределении оценок между группами выявлено не было ($\chi^2=19,929$ при $p=0,834$, $df=27$; $\chi^2=29,453$ при $p=0,339$, $df=27$ соответственно).

Обозначим наиболее популярные оценки. Родители, которые воспитывают одного ребёнка оценивают его физическую активность на 10 баллов – высокий уровень подвижности (27,03%), либо на 7-8 баллов (17,57% – 14,86%). Родители, которые воспитывают двоих детей оценивают физическую активность первенца на 10 баллов (19%), либо на 5 баллов (16%) или на 7-8 баллов (13% – 12%). Когда детей становится трое физическая активность первого оценивается схожим образом (26,92%, 19,23%, по 15,38% соответственно). А вот в семьях, в которых четыре и большее количество детей на первом месте оценка – 5 баллов (33,33%), остальные варианты имеют единичное упоминание (8,33%).

Оценивая физическую активность младшего, воспитывающие двоих детей дали следующие ответы: 10 баллов (30,3%), 8 баллов (19,19%), 9 баллов (12,12%), 5 баллов (15,15%). Ответы родителей троих детей распределились между вариантами 8 баллов (30,77%), 10 баллов (19,23%), 7 баллов (15,38%), 4 балла (11,54%). В семьях, в которых четыре и большее количество детей с одинаковой частотой встречаются оценки 10 и 5 баллов (по 25%), на третьем месте 4 балла (16,67%), остальные ответы с единичной частотой.

Мы наблюдаем некоторое снижение активности первенца с увеличением количества детей

в семье, но для выявления закономерности фактов пока недостаточно. В оценивании активности младшего появляются 4 балла, что соответствует скорее низкому уровню, что не может не вызывать беспокойство.

Проанализируем какой вид физической активности присутствует в жизни старшего ребёнка в семьях. Аэробная (бег, плавание, круглогодичная езда на велосипеде, катание на коньках и др.) у единственного ребенка (45,07%), у первенцев из семей с двумя детьми (38,38%), семей с тремя детьми (37,5%), семей с четырьмя и большим количеством детей (18,18%). Силовая (тренировки связанные с борьбой, силовые тренажеры и др.) у единственного ребенка (22,54%), у первенцев из семей с двумя детьми (25,25%), из семей с тремя детьми (20,83%), их семей с четырьмя и большим количеством детей (18,18%). Растяжка (йога, стретчинг и др.) у единственного ребенка (4,23%), у первенцев из семей с двумя детьми (5,05%), из семей с тремя детьми (12,5%), их семей с четырьмя и большим количеством детей (0%). Специализированная физическая активность отсутствует, но ребенок активно проводит время во время прогулок (турники, самокаты, пешие прогулки и др.) – такой ответ характерен преимущественно родителям единственного ребенка (9,86%). Упоминание ОФП, танцев, бассейна единичны, как и признание родителей, что физическая активность у ребенка низкая. При этом более социально приемлемый вариант, когда родители соглашаются, что специализированной силовой нагрузки у ребёнка нет, но здоровье поддерживается бадами и витаминами, а акцент смещен на учебную/интеллектуальную/творческую деятельность весьма популярен. Ответы распределились следующим образом: в семьях с одним ребенком – 14,08%, с двумя – 25,25%, с тремя – 20,83%; четырьмя и более – 63,64%. Таким образом наиболее разнообразный спектр физической активности у единственного ребенка в семье или у старшего из пары, наиболее узкий спектр физической активности у ребенка с тремя и большим количеством сиблингов, большинство таких детей и вовсе ее лишены ($\chi^2=41,38$ при $p=0,015$, $df=24$)

Насколько физически активный образ жизни ведут сами родители и те, у кого пока нет детей, готовы ли они воспользоваться возможностью пройти пешком. Анализируя ответы на вопрос о том, ходят ли взрослые пешком, когда позволяет время или, предпочитают пользоваться транспортными средствами, мы выявили достоверные различия между группами ($\chi^2=59,953$ при $p=0,033$, $df=36$). Бездетные респонденты предпочитают пешую прогулку (1 балл – 18,49%; 3 балла – 13,7%). На третьем месте по популярности срединный ответ, его выбрали 13,24% опрошенных, только на четвертом месте вариант, приближающийся к полюсу «воспользуюсь транспортным средством» (8 баллов – 11,19%). В группе респондентов с одним ребенком превалирует (23,46%) средний вариант – 5 баллов, т.е. решение принимается спонтанно, систематического поведения нет, вторым по встречаемости стал вариант «всегда воспользуюсь возможностью пройти» (17,28%), на третьем месте противоположный вариант «всегда предпочту преодолеть расстояние на транспорте» (11,11%). В семьях с двумя детьми на первом месте тот же вариант – 5 баллов (20,59%), на втором – «всегда предпочту преодолеть расстояние на транспорте» (17,65%), на третьем «всегда воспользуюсь возможностью пройти» (12,75%), здесь можем отметить еще один популярный вариант, связанный с использованием средств передвижения (11,76%) – 8 баллов. Содержательно он близок к варианту предпочтения транспорта, а не пешей прогулки. Ответы родителей троих детей имеют следующее распределение: с равной частотой упоминания (18,52%) полюсные варианты, на втором месте 4-5 баллов (по 14,81%) и третьем 7 баллов (11,11%). Родители четверых и большего количества детей сообщили, что они воспользуются транспортом (8 баллов, 25%; 9 баллов, 16,67%), предпочтут пройти (3 балла, 16,67%), точно пойдут (1 балл, 16,67%). Более

активный образ жизни, если ориентироваться на использование возможности прогуляться, ведут родители одного и троих детей, а также респонденты без детей.

Позитивное отношение к физической активности во многом формируется ввиду существования семейных традиций, таких как походы, прогулки на природе, катание на лыжах или коньках и тому подобное. «Нет, таких традиций никогда не было или я не могу их припомнить» такой вариант оказался самым часто встречающимся в группе без детей (40,32%), на втором месте у родителей, воспитывающих одного ребенка (23,91%), в семьях где двое (12,61%), трое (23,33%) и четверо детей (7,14%) он на третьем месте по упоминаниям. Безусловно идеальной была ситуация, если такой вариант упоминался единично, к сожалению, это не так. «Да, такие традиции есть и мы их сохраняем» – такой ответ наиболее популярен среди родителей, когда ребенок один (53,26%), двое (49,55%), трое (40%), четверо (57,14%), у не имеющих детей респондентов он на втором месте (36,94%). Вариант «Традиции может и есть, но времени на их реализацию совсем не хватает» на втором месте по частоте упоминания в группах респондентов с двумя (37,84%), тремя (36,67%), четырьмя и более детьми (35,71%), на третьем месте у тех у кого один ребенок (22,83%) или нет детей (22,75%). Таким образом, мы выявили ($\chi^2=45,445$ при $p=0,001$, $df=8$), что традиции активного времяпрепровождения начинают формироваться в семье с появлением первенца, постепенно закрепляясь и становясь более осознанными, к сожалению, не малое количество родителей ссылаются на дефицит времени для их реализации.

Отслеживают ли родители уровень своей физической активности систематически? Самым популярным для родителей ответом стал вариант «Не задумываюсь об этом». Так ответили 36,96% родителей одного ребенка, 37,84% родителей двоих детей, 30% троих, 35,71% четверых и более. Респонденты, у которых детей нет предпочли вариант «отслеживаю через приложение в телефоне» 27,7%. Также делают 23,91% родителей одного ребенка, 20% родителей троих детей, 13,51% родителей двоих детей. Специальными смарт-часами пользуются 22,97% респондентов без детей, 22,83% с одним ребенком, 18,02% с двумя детьми, 16,67% с тремя, 14,29% с четырьмя и более. На состоявшиеся тренировки при оценке физической активности ориентируются 10,14% бездетных, 6,52% родителей одного ребенка, 14,41% родителей двоих детей, 13,33% родителей троих детей, 14,29% родителей четверых и большего количества детей. Наконец, на ощущения в собственном теле при отслеживании физической активности обращают внимание 15,99% не имеющих детей респондентов, 9,78% с одним ребенком, 16,22% с двумя детьми, 20% с тремя детьми, 35,71% с четырьмя и более детьми. Мы видим, что около трети родителей не контролируют свою физическую активность, если чем-то и занимаются, то вряд ли осознано и систематично ($\chi^2=30,897$ при $p=0,008$, $df=16$).

Таким образом, стоит отметить, что концепция осознанного родительства предполагает особую философию воспитания, которая акцентирует внимание на понимании потребностей ребёнка, принятии его уникальности и построении гармоничных отношений между ним и родителями. Следуя этим принципам, родитель формирует психическое здоровье своего чада через организацию его физически активного досуга.

Заключение

Таким образом, обобщим наши выводы по результатам исследования.

1) Семья оказывает значительное влияние на профилактику гиподинамии (гипокинезии) у детей. Даже если ребёнок не имеет возможности или желания к посещению спортивных секций,

необходимо способствовать его физическому развитию через совместные пешие прогулки, катание на роликах, активные игры на свежем воздухе. Только через свой собственный пример родители способны помочь ребёнку выйти из виртуального мира, отстраниться от гаджетов и социальных сетей, где естественная потребность чада в движении подавляется мнимым комфортом и цифровым пространством.

2) Одним из основных предикторов осознанности родителя является его способность к осознанию и созданию необходимых условий для физического развития ребенка. Это может быть детская стенка для лазания, батут, скакалка, мяч, велосипед, самокат. При этом важно и создание условий и для закаливающих процедур, таких как летний бассейн, прогулки босиком в теплое время года, купание в речке. Вместе с тем важно, чтобы родитель не только предоставил ребёнку возможность для физического развития, но и ежедневно его поощрял, сам активно участвовал в этой совместной деятельности.

3) Осознанное родительство предполагает понимание возрастных особенностей восприятия детьми и подростками различных видов досуга. Если дети дошкольного возраста воспринимают досуг как игру, то младшие школьники учатся самостоятельно проводить своё свободное время, осваивая новые виды деятельности. Для подростка в выборе досуга важна возможность знакомства и общения со сверстниками, поиск собственной идентичности.

4) В исследовании не было обнаружено различий в оценках родителями физической активности первенцев ($\chi^2=19,929$ при $p=0,834$, $df=27$) и младших детей ($\chi^2=29,453$ при $p=0,339$, $df=27$). Однако выявленные достоверные различия в отношении к физической активности между семьями с детьми и без детей, а также между семьями в зависимости от количества детей, реализации активности, организации досуга, поддержании традиций активного времяпрепровождения, систематическом отслеживании физической активности, выборе типа физической активности для первенца позволяют выстраивать профилактическую работу в отношении снижения физической активности будущего поколения России.

Библиография

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: ЁЁ Медиа, 2025. 496 с.
2. Бехтерев В.М., Брушлинский А.В., Кольцова В.А. Проблемы развития и воспитания человека. М.: МОДЭК, 1997. 416 с.
3. Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru>
4. Карманова Л.В., Шебеко В. Н., Логвина Т. Ю. Диагностика физического развития дошкольников (методические рекомендации). Минск: б. и., 1992. 33 с.
5. Осокина Т.И. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 1961. 40 с.
6. Павлов И.П. Психопатология и психиатрия: избранные произведения. М.: Акад. мед. наук СССР, 1949. 236 с.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004. 256 с.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2006. 368 с.
9. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986. 159 с.
10. Хайнрот И. Учебник науки душевного здоровья. 1823.
11. Шеперд Г. Нейробиология. М.: Мир, 1987. Т. 1, 2. 454 с.
12. Шишкина В.А. Движение + движения. Книга для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1992. 96 с.
13. Bierman K.L., Torres M. (2016) Promoting the development of executive functions through early education and prevention programs. *Executive function in preschool-age children: Integrating measurement, neurodevelopment, and translational research. American Psychological Association*, pp. 299–326.
14. Castelli D.M., Centeio E.E., Hwang J., Barcelona J.M., Glowacki E.M., Calvert H.G., Nicksic H.M. (2014) The history of physical activity and academic performance research: informing the future. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 79 (4), pp. 119–148.
15. Chang Y., Tsai Y.J., Chen T.T., Hung T.M. (2013) The impacts of coordinative exercise on executive function in

- kindergarten children: an ERP study. *Experimental Brain Research*. 225, pp. 187–196.
16. Jacobi K. (1822). *Académie nationale de médecine*.
17. Niederer I., Kriemler S., Gut J., Hartmann T., Schindler C., Barral J., Puder J.J. (2011) Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): a cross-sectional and longitudinal study. *BMC pediatrics*. 11 (34).
18. Sibley B.A., Etnier J.L. (2003) The relationship between physical activity and cognition in children: a Meta-Analysis. *Pediatric exercise science*. 15(3), pp. 243–256.
19. Tompsett C., Sanders R., Taylor C., Cobley S. (2017) Pedagogical Approaches to and Effects of Fundamental Movement Skill Interventions on Health Outcomes: A Systematic Review. *Sports medicine*. 47 (9), pp. 1795–1819.
20. Wilmot E.G., Edwardson C.L., Achana, F.A. et al. (2012) Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*. 55 (11). P. 2895–2905.

Formation of responsible parenting in physical activity and mental health of children and adolescents

Valentina I. Volokhova

PhD in Psychology,
Novosibirsk State Pedagogical University
633126, 28, Vilyuiskaya str., Novosibirsk, Russian Federation;
e-mail: nargiza113@yandex.ru.

Natal'ya M. Klepikova

PhD in Psychology,
Novosibirsk State Pedagogical University
633126, 28, Vilyuiskaya str., Novosibirsk, Russian Federation;
e-mail: nataliaklepikova@ya.ru

Lyudmila I. Fominykh

Senior lecturer,
Novosibirsk State Pedagogical University
633126, 28, Vilyuiskaya str., Novosibirsk, Russian Federation;
e-mail: pli-b@yandex.ru

Abstract

The article presents the results of a study of attitudes towards physical activity and active leisure activities among 693 respondents with different lifestyles. The study, which covered all regions of the Russian Federation, was conducted using a specially designed questionnaire. Significant differences were found in attitudes towards physical activity between families with children and those without children, as well as depending on the number of children ($\chi^2=50,714$ при $p=0,019$, $df=32$), implementation of activities ($\chi^2=59,953$ при $p=0,033$, $df=36$), organization of leisure time ($\chi^2=113,694$ при $p=0,0001$, $df=13$), maintenance of traditions of active recreation ($\chi^2=45,445$ при $p=0,001$, $df=8$), systematic monitoring of physical activity ($\chi^2=30,897$ при $p=0,008$, $df=16$), choice of type of physical activity for firstborn children ($\chi^2=41,38$ при $p=0,015$, $df=24$).

For citation

Volokhova V.I., Klepikova N.M., Fominykh L.I. (2025) Formirovanie osoznannogo roditel'stva v voprosah fizicheskoy aktivnosti i psihicheskogo zdorov'ya detej i podrostkov. [Formation of responsible parenting in physical activity and mental health of children and adolescents]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (8A), pp. 86-96. DOI: 10.34670/AR.2025.91.86.011

Keywords

Responsible parenting, physical activity, mental health, organization of leisure time, parental competence.

References

1. Bernshtejn N.A. (2025) *Fiziologiya dvizhenij i aktivnost'*. Moscow: YoYo Media.
2. Bekhterev V.M., Brushlinskij A.V., Kol'cova V.A. (1997) *Problemy razvitiya i vospitaniya cheloveka*. Moscow: MODEK.
3. Vsemirnaya organizaciya zdorvoohraneniya. Available at: <https://www.who.int/ru> (accessed: 08.08.2025).
4. Karmanova L.V., Shebeko V. N., Logvina T. Yu. (1992) *Diagnostika fizicheskogo razvitiya doshkol'nikov (metodicheskie rekomendacii)*. Minsk.
5. Osokina T.I. (1961) *Roditelyam o fizicheskom vospitanii detej*. Moscow: Znanie.
6. Pavlov I.P. (1949) *Psihopatologiya i psichiatriya: izbrannye proizvedeniya*. Moscow: Akad. med. nauk SSSR.
7. Runova M.A. (2004) *Dvigatel'naya aktivnost' rebenka v detskom sadu: Posobie dlya pedagogov doshkol'nyh uchrezhdenij, prepodavatelej i studentov pedvuzov i kolledzhej*. Moscow: Mozaika-Sintez.
8. Stepanenkova E.Ya. (2006) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij*. Moscow: Akademiya.
9. Frolov V.G. (1986) *Fizkul'turnye zanyatiya, igry i uprazhneniya na progulke*. Moscow: Prosveshchenie.
10. Hajnrot I. (1823) *Uchebnik nauki dushevnogo zdorov'ya*.
11. Sheperd G. (1987) *Nejrobiologiya*. Moscow: Mir.
12. Shishkina V.A. (1992) *Dvizhenie + dvizheniya. Kniga dlya vospitatelya detskogo sada*. Moscow: Prosveshchenie.
13. Bierman K.L., Torres M. (2016) Promoting the development of executive functions through early education and prevention programs. *Executive function in preschool-age children: Integrating measurement, neurodevelopment, and translational research. American Psychological Association*, pp. 299–326.
14. Castelli D.M., Centeo E.E., Hwang J., Barcelona J.M., Glowacki E.M., Calvert H.G., Nicksic H.M. (2014) The history of physical activity and academic performance research: informing the future. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 79 (4), pp. 119–148.
15. Chang Y., Tsai Y.J., Chen T.T., Hung T.M. (2013) The impacts of coordinative exercise on executive function in kindergarten children: an ERP study. *Experimental Brain Research*. 225, pp. 187–196.
16. Jacobi K. (1822). *Académie nationale de médecine*.
17. Niederer I., Kriemler S., Gut J., Hartmann T., Schindler C., Barral J., Puder J.J. (2011) Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): a cross-sectional and longitudinal study. *BMC pediatrics*. 11 (34).
18. Sibley B.A., Etnier J.L. (2003) The relationship between physical activity and cognition in children: a Meta-Analysis. *Pediatric exercise science*. 15(3), pp. 243–256.
19. Tompsett C., Sanders R., Taylor C., Cobley S. (2017) Pedagogical Approaches to and Effects of Fundamental Movement Skill Interventions on Health Outcomes: A Systematic Review. *Sports medicine*. 47 (9), pp. 1795–1819.
20. Wilmot E.G., Edwardson C.L., Achana, F.A. et al. (2012) Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*. 55 (11), pp. 2895–2905.