

*Еремеева Алина Олеговна*

студентка

Научный руководитель

*Лунева Дарья Юрьевна*

ассистент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются понятия эмоционального благополучия и физической культуры. Приведена статистика занятий данной деятельности среди подростков. Присутствуют также и влияние физических нагрузок на функциональность мозга и кровеносной системы.

*Ключевые слова:* благополучие, эмоции, физическая, нагрузка, подростки, влияние.

Анализ данной проблемы является весьма актуальным вопросом исходя из того, что в современном мире увеличивается количество различных психических заболеваний и расстройств, а также и рост пагубных привычек у молодежи. В контексте данного времени, можно сказать о том, что молодые люди утратили потребность в занятиях физической культуры. Свидетельствует этому факт того, что юноши и девушки постоянно пренебрегают уроками данной дисциплины, проводят много времени в гаджетах.

Данный вопрос стоит рассмотреть с точки зрения эмоционального благополучия. Это характеристика или же способ правильно оценивать свое внутренне состояние, а также и вызывать положительный эмоциональный фон. Когда у личности эта характеристика в норме, то она лучше справляется со стрессом и другими негативными ситуациями, вызывающими эмоциональный дискомфорт.

Важно ответить, что при неблагоприятном эмоциональном фоне человек не в состоянии совладать со своими эмоциями, такими как гнев, печаль и другие. Следовательно, вероятность развития депрессии, тревожности и различным психических расстройств повышается.

Подростковый возраст охватывает в себе период с 11 до 17 лет. Именно на этом возрастном этапе устанавливаются внутренние правила и установки. Ребенок подвержен мнению друзей и сверстников. Им важно самоутвердиться, показать свою значимость в этом мире. Именно поэтому чаще всего подростки пытаются выглядеть взрослыми. Чаще в этом возрасте они не питают желания к физической культуре. Стоит отметить, что именно в этом возрасте проявляются задатки к занятиям спортом, но в связи с мнением сверстников это стремление может быть аннулировано.

В этом возрасте по статистике преобладают такие эмоции как агрессивность, раздражительность, закрытость. Существуют множество факторов, которые оказывают влияние на эмоциональное благополучие человека. Именно физическая культура является одним из источников получения различного спектра положительных эмоций [2, с. 98].

Важно также затронуть то, что же такое физическая культура. Она представляет собой систему спортивной деятельности, которая направлено на развитие духовных, нравственных и физических способностей человека.

Вопросами влияния физической культуры на психологическое здоровье занимались такие ученые, как И.А. Метлов, Г.М. Юрко, Д.В. Хухлаева, А.И. Быкова. Исследователи утверждали о важности физического воспитания с позиции того, что именно оно воспитывает в человеке дисциплину и саморегуляцию.

Уроки по занятию физической культурой были введены еще в 50-х годах XX века. Такие уроки получили свое название: Гимнастика и подвижные игры, основателями которых были Н.И. Кильпио и Е.Г. Леви-Гориневская. Благодаря этим разработками, позже увеличился поток ученых, которые начали изучать данную область знаний.

Обратим внимание на исследования, проведенное в Южной Корее. По полученным данным лишь 7% подростков занимаются физической культурой. В России 19% занимаются физическими нагрузками для поддержания своего здоровья.

Говоря о данном вопросе, нельзя не сказать о том, что в современном мире люди все больше переходят в сидячий режим работы. Это и способствует развитию многочисленных физических заболеваний:

- 1) гемморой;
- 2) радикулит;
- 3) остеохондроз.

Наличие таких проблем вызывает у человека эмоциональное неблагополучие. Он находится в постоянном стрессе из-за болей.

Рассмотрим то, как физическая культура положительно может влиять на психическое состояние каждого человека. Множество исследований было проведено на данную тему, тем самым выяснив, что занятие физическими нагрузками повышается уровень кровоснабжения, что помогает мозгу лучше функционировать. Также стоит сказать о том, что при правильной нагрузке на организм снижается факт появления психических заболеваний, потому что при занятиях физкультурой выделяется гормон счастья. Важно помнить о том, что еще также повышается уровень и кислорода, тем самым защищая психику и делая ее более устойчивой к стрессовым ситуациям [1, с. 56].

Стоит подчеркнуть, что физическая нагрузка помогает человеку в развитии самооценки и эмоционально-волевой сферы. Ведь именно здесь вырабатывается самодисциплина. Индивид медленно движется к своей цели. С помощью упражнений совершенствует не только свое тело, но и разум, тем самым делая большую работу над своим внутренним стержнем.

В подростковом возрасте крайне важно привить желание заниматься физической культурой. Именно в этом периоде детям необходимы навыки саморегуляции своей эмоциональной сферы и внутренней дисциплины.

Исходя из выше сказанного, можно дать рекомендации для мотивации подростков к занятиям физической культурой [3, с. 18].

1. Важно популяризировать занятия физической культурой (различные лекции, мастер-классы, семинары).

2. Прививать желания к физическим нагрузкам. Просвещать о пользе данного направления.

3. Поощрять детей. Выписывать различные награды за спортивные заслуги, сделать доску почета.

Исходя из выше сказанного, можно сказать о том, что занятия физической культурой важно в любом возрасте, но особенно в подростковом периоде. Такой вид деятельности помогает человеку осознать свой внутренний мир, повысить уверенность в себе, набраться сил для достижения цели.

Важно прививать интерес к физическим нагрузкам, описывая плюсы данной деятельности. Помогать и направлять подростков в нужное русло, тем самым развивая ребенка как внутренне, так и внешне.

### ***Список литературы***

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 208 с.

2. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н.Л. Ильина // Ученые записки. – 2010. – №12 (70). – 108 с.

3. Митин К.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза / К.А. Митин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №10 (44). – 276 с.