***Автор:***

***Шибанова Анна Сергеевна***

*2 курс, группа ППО-21*

*ФГБОУ В «Вологодский государственный университет»*

*г. Вологда, Россия*

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ**

**Аннотация:** в данной статье рассматривается взаимосвязь физической культуры на психологическое состояние учеников, а именно подростков. Показана эффективность физической активности в жизни подростка.

**Введение:** Перед современной школой стоит задача – воспитать всесторонне развитую гармоничную личность ребенка. Для этого важно, чтобы уделялось внимание не только образованию и воспитанию ученика, но и его психологическому состоянию. Подростковый период – это очень уязвимое время, ребенок трансформируется, у него меняется образ жизни, ведущая деятельность, он меняет свое мировоззрение, трансформируется. Поддержание положительного эмоционального состояния является одним из важных условий психологического здоровья личности подростка.

Важно учитывать, что именно в пубертатном периоде происходит активное познание себя. Желание познать себя у подростка усиливает интерес ко всему, что имеет связь с личностными особенностями ребенка. При этот он изучает себя и познает свое новое Я, ранее неизвестное, которое появилось в результате взросления подростка. В этом возрасте школьник начинает обращать внимание на свои внешние данные, его эмоциональный фон местами может быть нестабилен.

**Актуальность** заключается в том, что физическая активность помогает справиться с нестабильным эмоциональным состоянием, помогает отвлечься и заодно подкорректировать свое физическое здоровье.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, пубертатный период, психологическое состояние.

**Цель:** Определить влияние физической культуры на психологическое состояние подростков.

**Задачи:**

- Изучить литературу по данному вопросу;

- Раскрыть понятие «психологическое состояние»;

- Выявить взаимосвязь физической активности с психологическим состоянием ребенка-подростка.

**Основная часть**

Современное общество стремится к тому, чтобы каждый ученик гармонично развивался с самого раннего детства. Не зря главной задачей школы стоит воспитание гармоничной всесторонне развитой личности. Гармоничное развитие человека возможно только в том случае, когда все компоненты становления личности, а именно умственное, психическое, духовное, психологическое и физическое воспитание, будут находиться во взаимосвязи, дополняя друг друга.

В данной статье мы подробно рассмотрим две составляющие: физическое здоровье и психологическое состояние. А если быть точнее, выясним, есть ли связь между физической культурой и психологическим состоянием детей-подростков. Многими учеными доказано, что занятия физкультурой и спортом не только способствуют быть тренированным, подтянутым, не только помогают снижению заболеваемости детей и подростков, но и способствуют более жизнерадостному восприятию окружающего мира, устойчивости к стрессовым ситуациям. Известно, что дети, которые дружат со спортом, обладают устойчивой самооценкой, отличаются самоуважением и уверенностью в собственных силах.

Физическое здоровье и психологическое состояние идут рядом друг с другом, они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Существует множество факторов, которые влияют на психологическое состояние подростков. И физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда вытекает и психологическое благополучие.

Под психологическим здоровьем понимают состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов). Это некое ощущение целостности, внутреннего равновесия.

Существенное значение имеет то, что переживание благополучия является важной частью настроения личности. Настроение оказывает постоянное влияние на различные параметры психологического состояния человека и на его поведение, эффективность взаимоотношений с другими людьми.

Многие ученые доказали, что физические упражнения благотворно, положительно влияют на психическое состояние подростка. Физкультура является одним из эффективных средств развития двигательной сферы и повышения тренированности организма, одновременно создает основу для нравственного, волевого развития, приобщая подростка к здоровому образу жизни.

Движение – физиологическая потребность человека, которая заложена в генетической программе. С помощью движения можно снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, умственную работоспособность. В движении повышается настроение, снижается чувство тревоги, появляется уверенность в своих возможностях и способностях.

Наше настроение – химический процесс, который можно легко регулировать. Ежедневное регулярное выполнение умеренных физических нагрузок может снижать уровень тревожности, предотвращать развитие хронического состояния тревоги.

Рассмотри некоторые способы физической активности, которые помогают уравновесить психологическое состояние:

- бег, он избавляет отдепрессии, побеждает лень и хроническую усталость;

- аэробные упражнения, которые повышают когнитивные способности и положительно влияют на самооценку;

- умеренные силовые нагрузки, которые повышают концентрацию внимания;

- кардиотренировки, которые повышают способность к обучению;

- йога, учит глубоко дышать, расширяя грудную клетку, что приводит к снижению психологической нагрузки, напряжения в мышцах.

- обычные прогулки на свежем воздухе также являются отличным средством избавления от тревог и нагрузок.

Адекватные физические нагрузки обусловливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов. Физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на подростков.

**Список источников**

1. Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. Соч. М.: Наука, 1984. Т.4. 318с.
2. Физическая культура в образовательном процессе: межвуз. сб. науч. тр. Екатеринбург. 1999. 273 с.
3. Ширшова А.Л., Малышева Р.А. Значение физической культуры в процессе развития личности подростка // Международный студенческий научный вестник. – 2023.- №1.