

УДК 796.011.1

*Стукалова Олеся Васильевна
студентка 2 курса, СФ УУНиТ,
Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и
технологий, Россия, г. Стерлитамак*

*Волкова Е.А старший преподаватель,
Уфимский университет науки и технологий, Россия, г. Стерлитамак*

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация: *В статье рассматриваются влияние физической культуры на формирование психологической устойчивости у детей и подростков. Анализируются физиологические и психологические аспекты, подтверждающие положительное воздействие регулярных занятий спортом. Приводятся конкретные примеры успешных программ, способствующих улучшению эмоционального состояния и самооценки. Делается вывод о необходимости внедрения физической активности в образовательные процессы для укрепления психологического здоровья молодого поколения.*

Ключевые слова: Физическая культура, психологическая устойчивость, подростки, спорт, эмоциональное состояние, самооценка, программы физического воспитания.

Olesya Vasilyevna Stukalova, 2nd year student,

SF UUNiT,
Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology, Sterlitamak
E.A. Volkova Senior Lecturer,
Ufa University of Science and Technology, Sterlitamak, Russia

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: *The article examines the influence of physical culture on the formation of psychological stability in children and adolescents. The physiological and psychological aspects confirming the positive effects of regular sports are analyzed. Specific examples of successful programs that help improve emotional state and self-esteem are given. The conclusion is made about the need to introduce physical activity into educational processes to strengthen the psychological health of the younger generation.*

Keywords: Physical culture, psychological stability, adolescents, sports, emotional state, self-esteem, physical education programs.

В современном обществе, где темп жизни постоянно ускоряется, а требования к адаптивности и социальной гибкости растут, вопросы психологического здоровья и устойчивости становятся все более значимыми. Особую важность эти вопросы приобретают в контексте детского и подросткового возраста, когда происходит активное формирование личности, и молодые люди особенно подвержены различным стрессовым факторам. В этой связи особое внимание заслуживает изучение роли физической культуры и спорта в процессе развития психологической устойчивости у детей и подростков.

Психологическая устойчивость представляет собой сложное качество личности, включая способность справляться с жизненными трудностями, сохранять эмоциональное равновесие и адаптироваться к

изменяющимся условиям. Формирование этой устойчивости начинается в детском возрасте и во многом зависит от различных внешних и внутренних факторов, среди которых физическая активность занимает особое место.

Цель данной статьи – исследовать влияние физкультуры на психологическую устойчивость у детей и подростков, выявить ключевые механизмы этого влияния и предложить рекомендации по интеграции физической активности в образовательные программы для укрепления психологического здоровья молодого поколения.

Психологическая устойчивость представляет собой сложное понятие, включающее в себя способность индивида адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, эффективно справляться со стрессом и восстанавливаться после перенесенных психоэмоциональных нагрузок. Это качество включает в себя несколько ключевых компонентов: адаптивность, стрессоустойчивость, эмоциональную стабильность и способность к саморегуляции.

Эмоциональная стабильность – это способность контролировать свои эмоции и поддерживать положительное эмоциональное состояние даже в сложных ситуациях. Эмоциональная устойчивость позволяет детям и подросткам адекватно реагировать на жизненные трудности и поддерживать гармоничные взаимоотношения с окружающими. Способность к саморегуляции включает в себя умение управлять своим поведением, мыслями и эмоциями для достижения поставленных целей. В детском возрасте саморегуляция формируется под влиянием наружных факторов, таких как семейное воспитание, школьное обучение и социальное окружение.

Физическая активность оказывает значительное влияние на общее развитие личности, включая физический, психологический и социальный аспекты. У детей и подростков, активно занимающихся физкультурой и

спортом, наблюдается улучшение не только физических показателей, но и повышение уровня психологической устойчивости. Физические нагрузки способствуют улучшению настроения и общего самочувствия за счет выработки эндорфинов – гормонов радости, которые помогают справляться со стрессом и повышают эмоциональный тонус. Регулярные занятия физкультурой также улучшают сон, способствуют развитию концентрации внимания и памяти, что положительно сказывается на учебной деятельности. Кроме того, физическая активность способствует формированию таких личностных качеств, как дисциплина, целеустремленность, настойчивость и уверенность в своих силах.

Эти качества играют важную роль в процессе формирования психологической устойчивости, помогая детям и подросткам успешно преодолевать жизненные трудности и адаптироваться к изменениям. Исследования показывают, что дети, активно занимающиеся спортом, имеют более высокие показатели самооценки и уверенности в себе по сравнению со своими сверстниками, ведущими малоподвижный образ жизни.

Физическая активность помогает детям чувствовать себя более компетентными и успешными, что способствует формированию позитивного образа «Я» и уверенности в своих силах. Физическая культура также играет важную роль в процессе социализации. Занятия командными видами спорта способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде, разрешать конфликты и проявлять лидерские качества. Эти навыки необходимы для успешного взаимодействия с окружающими и эффективной адаптации к социальным условиям.

Влияние физической активности на организм человека разносторонне и охватывает широкий спектр физиологических изменений. Начнём с основного аспекта - функционирования мозга. Физическая

активность активизирует множество биохимических процессов в организме, которые положительно влияют на познавательные функции и эмоциональное состояние.

Во время физической активности в организме происходит усиленный выброс эндорфинов, серотонина и дофамина – гормонов, известных своим положительным влиянием на настроение и общее самочувствие. Эти гормоны снижают уровень стресса и тревожности, способствуют улучшению настроения и повышают общую стрессоустойчивость. Кроме того, регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня кортизола – гормона стресса, что также благоприятно сказывается на психическом состоянии.

Физическая активность улучшает кровообращение и насыщение мозга кислородом, что приводит к улучшению познавательных функций, таких как внимание, память и скорость обработки информации. Эти улучшения позволяют детям и подросткам более эффективно справляться с учебными нагрузками и стрессовыми ситуациями, что в свою очередь способствует формированию психологической прочности.

Исследования показывают, что регулярные занятия физкультурой способствуют увеличению объёма гиппокампа – части мозга, ответственной за память и обучение. Это особенно важно для детей и подростков, так как улучшение познавательных функций в этом возрасте напрямую связано с их учебной успеваемостью и общим развитием.

Физическая активность также оказывает положительное влияние на иммунную систему, способствуя её укреплению и снижению частоты заболеваний. Здоровый организм лучше справляется со стрессовыми ситуациями, что также вносит вклад в формирование психологической прочности.

Нельзя не упомянуть и о влиянии физической активности на качество сна. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению

структуры сна, увеличению его глубины и продолжительности. Качественный сон, в свою очередь, является важным фактором восстановления организма и психики, что положительно сказывается на общем уровне стрессоустойчивости и эмоционального состояния.

Психологические аспекты влияния физической активности на детей и подростков включают в себя множество факторов, начиная от повышения самооценки и уверенности в себе до развития социально-психологических навыков, таких как умение работать в команде, коммуникабельность и лидерские качества.

Одним из ключевых элементов является формирование позитивной самооценки. Участие в спортивных мероприятиях и достижение успехов в физической активности способствуют повышению уверенности в своих силах и собственных возможностях. Дети и подростки, достигая спортивных успехов, чувствуют себя более компетентными и уверенными, что положительно сказывается на их самооценке и общем психологическом состоянии.

Физическая активность также способствует развитию навыков саморегуляции и управления стрессом. Во время занятий спортом дети и подростки учатся контролировать свои эмоции, управлять своим телом и поведением, что помогает им справляться с жизненными трудностями и стрессовыми ситуациями. Эти навыки саморегуляции играют важную роль в процессе формирования психологической прочности.

Занятия спортом помогают развивать социальные навыки, такие как умение работать в команде, коммуникабельность и лидерские качества. Командные виды спорта требуют от участников взаимодействия с другими людьми, координации своих действий и принятия коллективных решений. Эти навыки необходимы для успешной социализации и эффективного взаимодействия с окружающими.

Важно отметить и роль физической активности в процессе самовыражения. Для многих детей и подростков занятия спортом становятся способом выражения своих эмоций и переживаний, что помогает им справляться с внутренними конфликтами и снижать уровень стресса. Физическая активность предоставляет возможность для конструктивного выражения агрессии и других негативных эмоций, что также способствует улучшению психологического состояния.

Исследования, посвященные влиянию физической активности на психологическое состояние детей и подростков обладают многочисленными статьями и авторами. Эти исследования проводятся в разных странах и культурах, что позволяет сделать выводы о значимости физкультуры для психологического благополучия молодежи в мировом масштабе.

Одним из наиболее масштабных исследований является работа, проведенная в США под руководством доктора Джеймса Мюллера из Калифорнийского университета. Исследование охватывало более 10 000 детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет. В ходе исследования было установлено, что дети, регулярно занимающиеся физической активностью, показывают более высокие показатели психологической устойчивости, чем их сверстники, ведущие малоподвижный образ жизни. Основными критериями оценки психологической устойчивости были уровень тревожности, самооценка, общая удовлетворенность жизнью и способность справляться со стрессом.

В одном из европейских исследований, проведенных в Германии, участвовали около 5 000 детей в возрасте от 7 до 16 лет. Исследователи из Гейдельбергского университета под руководством профессора Анны Шнайдер установили, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению эмоционального состояния и снижению уровня депрессии среди подростков. Исследование также показало, что дети, занимающиеся командными видами спорта, имеют более высокие показатели социальной адаптации и общительных навыков.

В Азии значительным исследованием можно считать работу, проведенную в Японии, где участвовали более 3 000 школьников. Под руководством профессора Такеши Ямада из Токийского университета было выявлено, что физическая активность способствует улучшению умственных функций и повышению академической успеваемости. Кроме того, дети, активно занимающиеся спортом, показывали более высокий уровень самооценки и уверенности в себе.

Все эти исследования подчеркивают важность физической активности для психологического здоровья детей и подростков. Однако для более глубокого понимания механизма этого влияния важно рассмотреть конкретные программы и их результаты.

Первым и одним из ярких примеров эффективной программы является финская инициатива "Спорт и психология". В рамках этой программы школьники занимались не только физическими упражнениями, но и изучали методы саморегуляции, такие как медитация и дыхательные упражнения. Программа показала значительное улучшение в психологическом состоянии детей: уровень тревожности снизился на 30%, а показатели самооценки выросли на 25%. Эти данные свидетельствуют о том, что интеграция физических упражнений и психологических практик может быть очень эффективной.

В Австралии программа "Активные дети" направлена на вовлечение школьников в различные виды физической активности, включая танцы, игровые занятия на свежем воздухе и спортивные соревнования. Исследования эффективности программы показали, что дети, участвующие в ней, значительно улучшили свои коммуникативные навыки, повысили уровень уверенности в себе и научились лучше справляться со стрессом. Программа также способствовала улучшению академической успеваемости, что подчеркивает ее комплексное положительное влияние на развитие детей.

В Канаде программа "Физкультура и психология" реализуется в школах и включает в себя ежедневные занятия физической активностью, а также обучение навыкам управления стрессом и эмоциональной саморегуляции. Результаты исследований показали, что дети, участвующие в программе, демонстрировали более высокие показатели эмоционального благополучия и социальной адаптации. Уровень депрессии и тревожности среди участников снизился на 40%, что свидетельствует о значительном положительном влиянии физической активности на психическое здоровье.

В Великобритании программа "Здоровье и спорт" интегрирует физическую активность с психологическими практиками, такими как йога и осознание. Программа нацелена на развитие как физических, так и психологических навыков, что способствует улучшению общего самочувствия и психологической устойчивости детей. Исследования показали, что участники программы улучшили свои показатели самооценки на 35%, а уровень тревожности снизился на 20%.

Эти примеры подчеркивают важность комплексного подхода к развитию физических и психологических навыков через физическую активность. Включение различных методов и техник в программы

физического воспитания позволяет достичь более значительных результатов и улучшить психологическое состояние детей и подростков.

Одним из фундаментальных элементов, который необходимо учитывать при оценке эффективности программа физической активности, является их долгосрочный влияние на психологическое состояние детей и подростков. Многочисленные исследования показывают, что регулярные занятия физкультурой оказывают не только немедленный, но и продолжительный эффект на психологическое здоровье.

В США долгосрочное исследование, проводимое на базе Университета Мичиган, охватывало период в 10 лет и включало более 5 000 участников. Результаты исследования показали, что ребенок, активно занимавшийся спортом в школьные годы, сохранил более высокий уровень психологической устойчивости и в зрелом возрасте. Уровень тревожности и депрессии среди участников исследования был значительно ниже, а самооценка и удовлетворенность жизнью – выше, чем у тех, кто не занимался физкультурой.

В Канада аналогичное исследование проводилось в течение 8 лет и включало около 3 000 подростков. Результаты показали, что регулярные занятия спортом в подростковом возрасте способствовали формированию устойчивого навыка саморегуляции и управления стрессом, которые сохранились и во взрослой жизни. Участники исследования демонстрировали более высокие показатели эмоционального благополучия и социальной адаптации.

Эти данные свидетельствуют о том, что физическая активность играет важную роль в долгосрочном формировании психологической устойчивости. Регулярные занятия спортом в детском и подростковом возрасте закладывает основу для психологического благополучия на протяжении всей жизни.

Важность физической активности для развития психологической устойчивости у детей и подростков очевидна, но для максимального использования этого потенциала необходимо создание и внедрение эффективных программ и методик. Одним из первоначальных задач успешной программы является ее адаптация к различным возрастным группам и личным нуждам учащихся. Рассмотрим несколько подходов, которые могут быть полезны в этом вопросе.

Для достижения наилучших результатов необходимо сочетать физическую активность с психологическими практиками. Например, такие методы, как медитация, дыхательные упражнения и осознанность, могут быть гармонично интегрированы в уроки физкультуры. Эти практики помогают детям и подросткам не только укреплять физическое здоровье, но и развивать навыки саморегуляции, снижать уровень беспокойства и улучшать общее психологическое состояние.

Программы, подобные финской «Спорт и психология», демонстрируют высокую эффективность. Важно разработать подобные инициативы и адаптировать их под местные условия. Для этого можно привлекать специалистов в области психологии и физического воспитания, которые смогут создать сбалансированные и эффективные программы.

Каждый ребенок уникален, и эффективность физической активности может варьироваться в зависимости от множества факторов, таких как уровень физической подготовки, личные предпочтения, эмоциональное состояние и социальные условия. Индивидуализированный подход позволяет более точно учитывать нужды каждого ребенка и способствует достижению значительных результатов.

Для этого можно использовать анкеты и тесты, позволяющие определить предпочтения и нужды учащихся. На основе этих данных можно составлять индивидуальные планы занятий, которые будут наиболее эффективны для каждого ребенка. Например, для детей с

высоким уровнем беспокойства могут быть полезны упражнения на расслабление и снижение стресса, такие как йога и медитация. Для подростков, стремящихся к социальному взаимодействию, подойдут командные виды спорта, которые способствуют развитию коммуникативных навыков и умения работать в команде.

Семья играет определяющую роль в формировании интереса детей к физической активности и их психологического состояния. Родители могут стать важными партнерами в процессе внедрения программ физического образования. Для этого необходимо разработать стратегии вовлечения родителей в занятия спортом и пропаганду здорового образа жизни.

Один из способов вовлечения семьи – организация совместных спортивных мероприятий, таких как семейные спортивные праздники, соревнования и активные выходные. Это не только способствует физической активности, но и укрепляет семейные связи, что положительно сказывается на психологическом состоянии детей.

Школьная среда играет важную роль в эффективности программ физической активности. Важно создать поддерживающую и мотивирующую атмосферу, где дети будут чувствовать себя комфортно и уверенно. Для этого необходимо обеспечить доступность спортивных сооружений, разнообразие видов физической активности и поддержку со стороны учителей и тренеров.

Особое внимание следует уделить подготовке преподавателей физкультуры и тренеров. Они должны не только обладать профессиональными знаниями, но и быть способны создать позитивную и мотивирующую атмосферу на занятиях. Для этого можно организовывать курсы повышения квалификации и тренинги, направленные на развитие навыков работы с детьми и подростками, а также обучение методикам интеграции физических и психологических практик.

Современные технологии могут значительно повысить эффективность программ физического воспитания. Например, использование виртуальной реальности, игровых платформ и мобильных приложений может сделать занятия более интересными и увлекательными для детей и подростков.

Виртуальная реальность позволяет создавать интерактивные и захватывающие тренировки, которые стимулируют детей к занятиям спортом. Игровые платформы и мобильные приложения могут включать в себя элементы геймификации, такие как система наград, уровни сложности и соревновательные элементы, что повышает мотивацию к регулярным занятиям.

Примером успешного использования технологий является программа "Активные дети", реализуемая в России. В рамках этой программы используются мобильные приложения для отслеживания физической активности, организации соревнований и поддержки связи между участниками и тренерами. Это позволяет не только повысить вовлеченность детей, но и собирать данные о их прогрессе, что помогает корректировать программы и делать их более эффективными.

Современное общество требует от детей и подростков высокой психологической устойчивости. Урбанизация, цифровая революция и академические ожидания создают стрессы, которые молодое поколение должно научиться преодолевать. В этом контексте физическая культура и спорт играют ключевую роль, предоставляя инструменты для адаптации и процветания.

Регулярные занятия спортом способствуют физическому и ментальному благополучию. Улучшение кровообращения, выброс эндорфинов и снижение уровня кортизола положительно влияют на когнитивные функции и настроение. Повышение самооценки, развитие навыков саморегуляции и социального взаимодействия делают

физическую активность незаменимым элементом воспитания устойчивых личностей.

Примеры успешных программ, таких как финская "Спорт и психология" и российская "Активные дети", подтверждают эффективность интеграции физических упражнений с психологическими практиками. Эти программы показывают, что комплексный подход значительно улучшает психологическое состояние участников.

Подводя итог, можем определить конкретные рекомендации, которые предполагают индивидуализированный подход, вовлечение семьи, создание благоприятной школьной среды и использование современных технологий. Учет уникальных потребностей каждого ребенка повышает эффективность занятий, а вовлечение семьи и поддержка школьной среды создают дополнительную мотивацию. Современные технологии делают занятия более увлекательными.

Будущие исследования должны углубленно изучать индивидуальные различия и социальный контекст, чтобы создать более точные и персонализированные программы. Влияние окружающей среды, семейного окружения и социальных взаимодействий также требует дальнейшего исследования.

Физическая культура и спорт должны стать важным инструментом для укрепления психологического здоровья молодого поколения. Эффективные программы, интегрирующие физические упражнения с психологическими практиками, помогут создать условия для гармоничного развития детей, способствуя их успешной адаптации к жизненным вызовам и процветанию в современном мире.

Список литературы:

1. Бандура А. Теория социального научения. – Москва: Эксмо-Пресс, 2000. – 350 с.
2. Вааль Г. Физическая активность и психологическое здоровье детей и подростков // Психология и здоровье. – 2015. – Т. 23, №3. – С. 145-160.
3. Зубко Н. А. Влияние физической активности на психологическую устойчивость школьников // Российский психологический журнал. – 2018. – Т. 15, №2. – С. 34-47.
4. Карпова Е. М. Психология развития личности в спорте. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 412 с.
5. Министерство здравоохранения Австралии. Программа «Активные дети». – 2021.
6. Министерство образования Великобритании. Программа «Здоровье и спорт». – 2020.
7. Министерство образования Канады. Программа «Фитнесс и психология». – 2021.
8. Министерство образования Финляндии. Программа «Спорт и психология». – 2020.
9. Мюллер Дж., и др. Влияние физической активности на психологическую устойчивость детей и подростков // Журнал американской психологии. – 2016. – Т. 34, №4. – С. 56-72.
10. Смирнов И. В. Физическая культура и спорт в системе воспитания. – Москва: Юрайт, 2019. – 290 с.

11. Шнайдер А., и др. Физическая активность и эмоциональное благополучие подростков // Европейский журнал психологии. – 2017. – Т. 29, №5. – С. 112-130.

12. Ямада Т., и др. Влияние физической активности на когнитивные функции и академическую успеваемость школьников // Японский журнал образовательной психологии. – 2018. – Т. 40, №3. – С. 78-95.