

Уколова О.Н., Уколова А.Э.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Влияния занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние подростков

Физическое развитие является одним из важнейших показателей уровня здоровья населения; его процессы взаимосвязаны, подчинены биологическим законам, отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время формируются под воздействием социальных, санитарно-гигиенических и других условий жизни. Организм подростков во многом отличается от организма взрослого человека: в организме подростка происходят кардинальные изменения на пути к биологической зрелости, разворачивается процесс полового созревания.

Подростковый возраст – период активного развития мышечной системы двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. Однако работа сердца еще не совершенна, а условно-рефлекторный механизм, влияющий на сердечно-сосудистую систему, окончательно не сформирован, в следствие чего продолжительные физические нагрузки отрицательно сказываются на деятельности организма. Однако грамотное нормирование физических нагрузок тренирует сердце, повышает его тонус и функциональность, тем самым повышая и повышают работоспособность и выносливость.

Подростковый кризис – самый трудный из всех возрастных кризисов, поскольку в его основе лежат как биологические (половое созревание, гормональные изменения), так и социальные (осознание себя как личности) проблемы. Своеобразие подросткового возраста составляет противоречие между стремлением его к взрослости и сохранением прежнего социального положения. Данное противоречие может быть разрешено за счет включения подростка в социально одобряемую деятельность, одной из которых является физкультурно-спортивная.

Вопрос о влиянии занятий физкультурно-спортивной деятельностью на психоэмоциональное состояние занимающихся рассматривался рядом исследователей (Ю.Л. Ханин, Г.Д. Горбунов, Н.Н. Данилова,

А.Д. Ганюшкин, А.Г. Трушкин и др.), однако влияние занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние подростков требует дополнительного рассмотрения.

Несовершенство сердечно-сосудистой и дыхательной систем приводит к тому, что у подростков снижен коэффициент полезного действия. Организм затрачивает много энергии помимо занятий спортом, также на саму интенсивную деятельность сердца и дыхания. Все это в значительной степени ограничивает возможности подростков при длительной, интенсивной нагрузке. Физическая подготовленность – это уровень развития таких физических качеств человека как силовые, скоростные, скоростно-силовые, а также выносливость и гибкость.

Возраст с 12-15 лет является периодом рождения гипотетико-дедуктивного мышления, способности абстрагировать понятие от действительности, формулировать и перебирать альтернативные гипотезы и делать предметом анализа собственную мысль. Мышление в 11 -12 лет носит конкретно-образный характер. При усвоении знаний подросток стремится опереться на наглядный материал. Поэтому огромное значение имеет применение при анализе действий нарисованных плакатов с важнейшими элементами упражнений.

Для понимания механизмов развития психических свойств ребенка необходимо иметь в поле зрения два основных их источника: природные данные, биологические, включающие генетические и социальные факторы, особенности семьи, воспитание, обучение и другие формы общественных отношений, формирующие личность.

Переходный возраст – период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, страстности, частой смене настроения подростков, однако стоит заметить, что эмоции возникают лишь по поводу таких событий или результатов деятельности, которые связаны с мотивами. Эмоции определяются как отражение отношения результата деятельности к ее мотиву: если с точки зрения мотива деятельность проходит успешно, возникают положительные эмоции, отрицательно – наоборот.

Среди проблем психологического обеспечения спортивной тренировки поддержание мотива к хорошей, продуктивной, многолетней работе можно считать проблемой номер один. Что может предпринять тренер, руководитель, психолог, врач и любой человек, находящийся рядом со спортсменом, для того, чтобы поддерживать как можно более высокую активность, продуктивность и качество тренировочного процесса, как побудить спортсмена к полной отдаче сил, как сохранить эту активность и интерес к спорту на долгие годы.

В период подросткового возраста уже складывается определенная, относительно устойчивая направленность личности. Она определяет нравственную сторону его личности, а также многие особенности его поведения в деятельности. Таким образом, потребности лежат в основе всех других побудителей человеческого поведения, в том числе и самых высоких. Мотивы представляют собой особый ряд побудителей поведения.

Из специфических человеческих побудителей поведения особое место занимает самооценка. Ее формирование тесно связано с процессом самосознания, которое особенно интенсивно развивается в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте дети часто ориентируются не только на оценку окружающих, но и на собственное мироощущение, у подростка активно формируется чувство собственного достоинства, самоуважение.

Исследуя влияние различных типов поведения на течение стрессовых процессов, многие авторы отмечают, что основной фактор положительного действия при активно-оборонительном поведении – поисковая активность, отрицательное же влияние пассивных вариантов поведения связано с отказом от поиска.

Термин «физическая культура» наиболее часто употребляется в трех основных значениях: Физическая культура понимается как, а) составная часть совокупной культуры общества и личности как компонент образа жизни; б) как процесс по владению ценностями особой отрасли культуры, их распределению в интересах гармонизации развития, повышению эффективности общественно полезной деятельности; в) обязательная учебная дисциплина в системе общего и профессионального образования.

Являясь одной из самых доступных и популярных форм активного отдыха, развлечения и организации досуга, спорт является источником положительных эмоций, а также прекрасным средством борьбы с такими неблагоприятными явлениями, как гиподинамия, психическое перенапряжение и др.

Таким образом, имеет место следующее: процессы психического, физического и личностного развития взаимосвязаны, подчинены биологическим законам, в них отражаются особенности возрастного развития человека, на которые в свою очередь оказывают существенное влияние условия среды; развитие ребенка в подростковом возрасте зачастую сопровождается кризисными ситуациями, характеризующимися негативными реакциями на те или иные события и неустойчивым психоэмоциональным состоянием; спортивно-оздоровительная деятельность на занятиях физкультурой способствует регулированию и стабилизации различных функций организма подростка и совершенствованию его психосоциальных и личностных качеств.