

УДК 796

**РОЛЬ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ
В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ**



**THE ROLE OF GROUP PHYSICAL ACTIVITY CLASSES IN THE FORMATION
OF SOCIAL SKILLS AND PSYCHOLOGICAL STABILITY IN ADOLESCENTS**

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Капустин Павел Сергеевич

студент группы 21-КБ-ИВ1,
Институт компьютерных систем
и информационной безопасности;
Кубанский государственный технологический университет
pavelworks36@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается, как регулярные групповые занятия физкультурой влияют на социальное и психологическое развитие подростков. Она охватывает широкие аспекты физической активности в подростковом возрасте, подчеркивая значение социальных навыков и психологического благополучия, а также позитивного настроения у подростков. Обсуждаются практические аспекты организации групповых занятий физкультурой, такие как выбор видов активности, создание комфортной и безопасной среды, мотивация участников и т.д. В заключение статьи подводятся общие выводы о положительном влиянии регулярных групповых занятий физкультурой на социальное и психологическое развитие подростков, а также указываются возможности для дальнейших исследований в этой области.

Ключевые слова: физическая активность, групповые занятия, социальные навыки, психологическая устойчивость.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Kapustin Pavel Sergeevich

Student of group 21-KB-IV1,
Institute of Computer Systems
and Information Security;
Kuban State Technological University
pavelworks36@gmail.com

Annotation. This article examines how regular group exercise classes impact the social and psychological development of adolescents. It covers broad aspects of physical activity in adolescence, emphasizing the importance of social skills and psychological well-being, as well as positive mood in adolescents. Practical aspects of organizing group physical education classes are discussed, such as choosing types of activity, creating a comfortable and safe environment, motivating participants, etc. The article concludes with general conclusions about the positive impact of regular group physical education on the social and psychological development of adolescents, and also indicates opportunities for further research in this area.

Keywords: physical activity, group activities, social skills, psychological stability.

Влияние физической культуры на психическое здоровье человека очевидно, физическая культура и психическое здоровье человека очень тесно связаны [1, 2]. В целом физическая культура оказывает сильное воздействие на психическое здоровье человека. Регулярные занятия спортом [3, 4] и активный образ жизни могут помочь справиться с депрессией, тревогой и стрессом, повысить уровень самооценки, настроения и бодрости на протяжении всего дня. Привитие здоровых привычек сегодняшней молодежи обеспечит здоровье будущих специалистов и руководителей, здоровье молодых семей, здоровье следующих поколений и здоровье страны [5, 6]. Поэтому занятия физкультурой – важнейший элемент поддержания как физического здоровья, так и психического благополучия подростков. Оно обеспечивает целостный подход к их общему развитию.

Групповые занятия служат ценным инструментом помощи подросткам в социальной адаптации, предлагая им структурированную среду для взаимодействия и поддержки. Эти занятия играют ключевую роль в социальной адаптации, поскольку создают благоприятное пространство, в котором подростки могут оттачивать свои социальные навыки [1]. В групповой обстановке подростки сталкиваются с разными личностями и взглядами, что способствует развитию терпимости, эмпатии и умению работать в команде. Кроме того, такие занятия служат платформой для обучения разрешению конфликтов и укреплению межличностных отношений.

Влияние совместной физической активности на групповую динамику - важнейший аспект групповых занятий. Участие в таких занятиях способствует формированию общей цели и стимулирует взаимодействие между участниками. Совместная физическая активность служит катализатором для укрепления доверия и взаимопонимания в группе, способствуя развитию коллективного чувства ответственности и взаимной поддержки. Это, в свою очередь, укрепляет связи и способствует сплоченной групповой динамике.

В этом контексте физическая активность становится активизирующим фактором, способствующим развитию социальных навыков, необходимых для подросткового роста. Групповые занятия создают уникальную платформу для развития коммуникативных навыков, поощряя активное участие в структурированных заданиях, требующих выражать свои мысли, слушать других, разрешать конфликты и находить общий язык среди различных мнений. Такой опыт развивает коммуникативные способности, применимые в повседневной жизни.

Общие цели в физической активности действуют как мощный катализатор, прививая коллективную ответственность, командную работу и эффективное сотрудничество для достижения общих целей. Помимо пользы для здоровья, групповая физическая активность играет ключевую роль в формировании позитивной социальной идентичности, укрепляя чувство принадлежности к подростковому сообществу.

Участие в спортивных мероприятиях предоставляет подросткам уникальную возможность развития эмоциональной устойчивости. Спорт требует от них не только физической выносливости, но и способности эффективно управлять своими эмоциями в условиях соперничества и давления. В процессе тренировок и соревнований подростки сталкиваются с различными эмоциональными вызовами, такими как радость от успеха, разочарование от поражения, стресс от ожидания и ответственности. Этот спектр эмоций становится своеобразным тренировочным полигоном для развития навыков управления эмоциями, важных для создания психологической устойчивости.

Занятия физической активностью, будь то спортзал, пробежка или командные виды спорта, оказываются эффективными для подростков в борьбе с эмоциональным стрессом. Вырабатываемые эндорфины действуют как естественные стимуляторы настроения, снижая уровень стресса. Кроме того, регулярная физическая активность создает благоприятные условия для отдыха и релаксации, способствуя общему эмоциональному благополучию.

Также в спортивном контексте подростки развивают навыки, жизненно необходимые для формирования психической стойкости. Управление вниманием, сосредоточенность на задачах и принятие решений под давлением становятся неотъемлемыми аспектами их умственного развития. Таким образом, физическая активность служит не только средством поддержания физического здоровья, но и является мощным инструментом для развития психологической устойчивости. Это, в свою очередь, вооружает подростков эффективными стратегиями преодоления эмоционального стресса и преодоления трудностей.

Прививать детям любовь к физической активности полезно как для школы, так и для родителей. Вот возможные стратегии, позволяющие легко интегрировать физическую активность в учебный процесс:

1. *Интерактивные уроки*: Введение физических пауз и упражнений внутри классной комнаты, способствующих улучшению концентрации и энергии учащихся.

2. *Спортивные мероприятия в учебном плане*: Интеграция спортивных мероприятий, таких как командные игры и соревнования, в рамки учебного плана для стимулирования активности и развития социальных навыков.

3. *Физические практики внеурочной деятельности*: Создание дополнительных программ, таких как фитнес-клубы, танцевальные группы или спортивные секции, чтобы дать учащимся дополнительные возможности для физической активности и взаимодействия.

4. *Интегрированные уроки по здоровью*: Разработка уроков, которые включают как теоретический материал по здоровью, так и физическую активность, обеспечивая комплексный подход к обучению заботе о себе.

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к соб-

ственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [7].

Физическая культура – это здоровье, ценное руководство для социальной адаптации человека и общества к социальным, экономическим и духовным изменениям в окружающей среде. Произвольный контроль свободной энергии личности достигается мышечной активностью. Рациональное использование свободной (мышечной) энергии человека и свободного времени общества необходимо для оздоровления. Здоровье – главное условие формирования личности – тема создания вашей истории и здоровья. Физическая культура является основной областью деятельности в культуре личного здоровья [8, 9].

Литература

1. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 260–265.
2. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
3. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.
4. Фитнес программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Н. Еременко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 126–130.
5. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко [и др.] // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
6. Безгласная А.Д. Роль ведения ЗОЖ в жизни студента / А.Д. Безгласная, К.М. Потницкая, В.Н. Еременко // Педагогика, психология, языкознание: социально-культурные парадигмы: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Рязань, 2023. – С. 35–37.
7. Питкин В.А. Проблемы состояния здоровья современной молодежи / В.А. Питкин, Д.П. Муратов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 3. – С. 191–192.
8. Питкин В.А. Физическая культура – основа жизни / В.А. Питкин, А.О. Данько // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2021. – № 4. – С. 352–354.
9. Питкин В.А. Здоровый человек надежное будущее / В.А. Питкин, В.С. Ушакова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 472–473.

References

1. Pitkin V.A. The influence of physical culture on human mental health // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2023. – № 8(222). – P. 260–265.
2. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in the physical education of students / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2022. – № 7(209). – P. 321–327.
3. Pitkin V.A. Increasing motivation for physical education / V.A. Pitkin, D.D. Ivanova, L.A. Kholodnaya // Problems of modern education. – 2019. – № 5. – P. 171–177.
4. Fitness programs in the system of physical education classes at the university / V.N. Eremenko [et al.] // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2021. – № 5(195). – P. 126–130.
5. Increasing motivation for physical education among students / V.N. Eremenko [et al.] // Contemporary educational research. – 2018. – № 3. – P. 59–62.
6. Bezglasnaya A.D. The role of maintaining a healthy lifestyle in a student's life / A.D. Bezglasnaya, K.M. Potitskaya, V.N. Eremenko // Pedagogy, psychology, linguistics: Socio-cultural paradigms: materials of the IX All-Russian scientific and practical conference. – Ryazan, 2023. – P. 35–37.
7. Pitkin V.A. Health problems of modern youth / V.A. Pitkin, D.P. Muratov // Science, technology and technology (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 3. – P. 191–192.
8. Pitkin V.A. Physical culture is the basis of life / V.A. Pitkin, A.O. Danko // Science, technology and technology (Polytechnic Bulletin). – 2021. – № 4. – P. 352–354.
9. Pitkin V.A. Healthy person, reliable future Science / V.A. Pitkin, V.S. Ushakova // Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 4. – P. 472–473.