(cc) BY

Мищенко Валентина Юрьевна
магистр, учитель
Маковецкая Елена Павловна
педагог-психолог

МБОУ «Начальная школа – детский сад №55»
г. Белгород, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОЙ САМООЦЕНКИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ УЧЕНИКОВ

Аннотация*: физическая культура и психология школьника играют важную роль в его развитии и успешной адаптации к образовательному процессу. Физическая активность способствует укреплению здоровья, формированию физических навыков и умений, а также повышению самооценки и самодисциплины учащегося.*

Ключевые слова*: физическая культура, самооценка, саморегуляция.*

Современный школьник часто сталкивается с большим количеством учебных нагрузок, стрессовых ситуаций и эмоционального напряжения. Однако, регулярные занятия физической культурой могут помочь ему справиться с этими проблемами. Физическая активность способна повысить выносливость организма, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, а также снять напряжение и стресс.

Кроме того, занятия физической культурой имеют положительное влияние на психологическое состояние школьника. Спорт развивает такие качества как целеустремленность, терпение, ответственность. Благодаря регулярным тренировкам учащийся становится более уверенным в своих силах, находит дополнительные источники мотивации и энергии для обучения. В результате, его успеваемость в школе может значительно повыситься.

Физическая культура играет важную роль в развитии позитивной самооценки и саморегуляции учеников. В данном подразделе мы рассмотрим,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

какие механизмы действуют при занятиях физической культурой и как они способствуют формированию позитивного отношения к себе и умению контролировать свои эмоции.

Во-первых, физическая активность способствует выработке гормонов счастья – эндорфинов. При занятиях спортом или физическими упражнениями происходит активация нейронных цепочек, которые вызывают высвобождение эндорфинов. Это повышает настроение, улучшает самочувствие и создает ощущение радости и удовлетворения. Ученики, занимающиеся физической культурой, часто испытывают положительные эмоции после тренировок или соревнований, что способствует формированию позитивного отношения к самому себе.

Во-вторых, занятия физической культурой помогают развивать навыки саморегуляции. Во время тренировок ученики сталкиваются с различными физическими и эмоциональными вызовами. Они должны научиться контролировать свое дыхание, пульс, мышечное напряжение и эмоциональное состояние, чтобы достичь лучших результатов. Это требует усилий воли, концентрации и самоконтроля. Постепенно ученики осознают, что могут контролировать собственные реакции на стрессовые ситуации не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Также физическая культура способствует формированию позитивного образа тела учеников. Занятия спортом или физическими упражнениями помогают развивать мышцы, повышать выносливость и гибкость организма. Улучшение физической формы и внешности создает положительный образ тела и повышает самооценку учеников. Они начинают чувствовать себя более привлекательными и успешными.

Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию социальных навыков учеников. Они учатся работать в команде, сотрудничать, поддерживать друг друга и принимать решения в коллективе. Во время спортивных игр или совместных тренировок ученики общаются, делают

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

комплименты, выражают благодарность и помогают друг другу. Это укрепляет их самооценку и формирует позитивные отношения к окружающим.

Наконец, физическая культура способствует развитию лидерских качеств учеников. В процессе занятий физической активностью они могут занимать руководящую роль в команде или на тренировке. Ученики, которые становятся лидерами в спорте, приобретают опыт организации работы коллектива, принятия ответственности за свои действия и принятия решений в сложных ситуациях. Это помогает им развивать самоуверенность и чувство собственной значимости.

Таким образом, физическая культура является эффективным средством развития позитивной самооценки и саморегуляции учеников. Занятия физической активностью способствуют выработке гормонов счастья, развитию навыков самоконтроля, формированию позитивного образа тела, развитию социальных навыков и лидерских качеств. Поэтому важно осознать важность физической культуры в жизни школьников и создать условия для ее регулярного занятия.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)