

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Азизова Рушен Исмаиловна

Наманганский Государственный Педагогический Институт

Научный руководитель – дотсент

Джомаладинова Зарина Рустемовна

Магистрант

Аннотация: *Статья посвящена исследованию уникальных психологических характеристик подросткового возраста и их воздействия на отношение к физической активности, диете и здоровью. Подростковый возраст отмечен рядом преобразований: от роста тела до изменений в эмоциональном и психологическом самочувствии. Учитывая значимость этих изменений, развитие сбалансированного отношения к физическому воспитанию может быть затруднено. В статье представлен анализ, который объясняет, как психологические факторы влияют на выбор подростками здоровых привычек и принятие приверженности к регулярным физическим упражнениям.*

Ключевые слова: *подростковый возраст, психологические особенности, физическое воспитание, двигательная активность, эмоциональное развитие.*

Annotatsiya: *Maqola o'smirlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlarini va ularning jismoniy faoliyatga, ovqatlanish va salomatlikka bo'lgan munosabatiga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. O'smirlik bir qator o'zgarishlar bilan ajralib turadi: tananing o'sishidan hissiy va psixologik farovonlikdagi o'zgarishlargacha. Ushbu o'zgarishlarning ahamiyatini hisobga olgan holda, jismoniy tarbiyaga nisbatan muvozanatli munosabatni shakllantirish qiyin bo'lishi mumkin. Maqolada psixologik omillar o'smirlarning sog'lom odatlarni tanlashiga va muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga qanday ta'sir qilishini tushuntiruvchi tahlil taqdim etiladi.*

Kalit so'zlar: *o'smirlik, psixologik xususiyatlar, jismoniy tarbiya, jismoniy faollik, hissiy rivojlanish.*

Abstract: *The article is devoted to the study of the unique psychological characteristics of adolescence and their impact on attitudes towards physical activity, diet and health. Adolescence is marked by a number of transformations: from body growth to changes in emotional and psychological well-being. Given the significance of these changes, developing a balanced attitude towards physical education can be difficult. The article presents an analysis that explains how psychological factors influence adolescents' choices of healthy habits and commitment to regular exercise.*

Key words: *adolescence, psychological characteristics, physical education, physical activity, emotional development.*

Психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст, обычно определяемый как период от 12 до 18 лет, характеризуется значительными изменениями в психологических процессах. В этот период подростки начинают формировать свою самоидентификацию, что может приводить к непостоянству настроения, чувства неуверенности и поиска своего места в обществе. Они также часто склонны к экспериментированию, принятию рискованных решений и стремлению к самостоятельности. Подростки также часто сталкиваются с давлением со стороны сверстников и влиянием социальных медиа.

Влияние на физическое воспитание

Психологические особенности подросткового возраста имеют непосредственное влияние на их отношение к физической активности и заботе о здоровье. Некоторые подростки могут сталкиваться с проблемами самооценки, что может привести к неохоте принимать участие в физических занятиях из-за страха быть осмеянными или неудачного выступления. С другой стороны, некоторые подростки могут экспериментировать с агрессивным поведением или курением, что также может привести к отказу от здорового образа жизни.

Факторы, влияющие на физическое воспитание подростков

Рассмотрим несколько основных факторов, влияющих на физическое воспитание подростков, с учетом их психологических особенностей:

1. Самооценка и уверенность в себе

Низкая самооценка часто является преградой для подростков в участии в физической активности. Такие подростки могут чувствовать себя неуверенно в своей способности участвовать в физических упражнениях и предпочитать избегать активных занятий.

2. Влияние социальной среды

Сверстники, учителя, родители, тренеры и другие взрослые имеют значительное влияние на подростковое отношение к физической активности. Подростки могут подражать поведению своих друзей, подвергаться давлению со стороны социальных групп или, наоборот, находить поддержку и стимул к физической активности от своего окружения.

3. Стресс и эмоциональное состояние

Определенные психологические состояния, такие как стресс, депрессия, тревожность или низкое настроение, могут повлиять на мотивацию подростков к физическим занятиям. Некоторые подростки могут использовать физическую активность как средство для снятия стресса, тогда как другие могут испытывать трудности с мотивацией из-за эмоциональных проблем.

Проблемы подростков в сфере физического воспитания

В связи с вышеперечисленными факторами, подростки могут сталкиваться с рядом проблем, касающихся их физического воспитания:

1. Физическая неактивность

Многие подростки не получают достаточного количества физической активности из-за различных причин: недостаточной мотивации, низкой самооценки, отсутствия поддержки со стороны окружающих, или просто из-за давления социальных обстоятельств.

2. Ожирение

Нарушения пищевого поведения и физической неактивности могут привести к проблемам с лишним весом и даже ожирению у подростков, что имеет серьезные последствия для их физического и психологического здоровья.

3. Психосоциальные проблемы

Физическая неактивность и нарушения в питании могут усилить психосоциальные проблемы у подростков, такие как депрессия, тревожность, нарушения самооценки и отчуждение от окружающих.

Решение проблем

Для решения проблем, связанных с физическим воспитанием подростков, необходимо учитывать их психологические особенности и использовать подходы, направленные на обеспечение психологической поддержки и мотивации. Рассмотрим несколько стратегий:

1. Обучение учителей и тренеров

Профессионалы, работающие в области физической подготовки и спорта, должны быть обучены тому, как эффективно взаимодействовать с подростками, учитывая их психологические особенности. Это может включать в себя методики поощрения и поддержке подростков, стимулирующие подходы к мотивации и укреплению самооценки.

2. Содействие позитивной социальной среды

Школьные и общественные программы должны создавать позитивную атмосферу поддержки и стимулирования физической активности подростков. Включение социальных мероприятий, где подростки могут вместе заниматься спортом, а также создание структурированных систем поддержки и поощрения, могут способствовать укреплению мотивации.

3. Психологическая поддержка

Важно обеспечить доступ к психологической поддержке для подростков, испытывающих эмоциональные проблемы или низкую самооценку. Консультации с психологом или психотерапевтом могут помочь подросткам разобраться в своих эмоциях и проблемах, что в свою очередь может повысить их мотивацию к физической активности.

4. Индивидуальный подход

Каждый подросток уникален, и важно учитывать индивидуальные психологические особенности при разработке программ физической активности. Учитывая мотивацию, интересы и способности каждого подростка, можно способствовать их активному участию в различных видах физических упражнений.

Заключение

Психологические особенности подросткового возраста имеют существенное влияние на их отношение к физической активности и уровень заботы о здоровье. Понимание этих особенностей позволяет разработать эффективные методы и стратегии, направленные на улучшение физического воспитания подростков и поощрение их здорового образа жизни. Ответственность взрослых, включая учителей, тренеров, родителей и общественных лидеры, состоит в том, чтобы обеспечить подросткам необходимую поддержку и мотивацию для участия в физических занятиях, чтобы они могли развивать свое физическое и психологическое благополучие.

Список литературы:

- 1) Вайнберг, Р.С. Гулд, Д. «Основы психологии спорта и физических упражнений».
- 2) Папалия Д.Э., Олдс С.В. и Фельдман Р.Д. «Человеческое развитие».
- 3) Роджерс, К. «Как стать личностью: взгляд терапевта на психотерапию».
- 5) Выготский, Л.С. «Разум в обществе: развитие высших психологических процессов».
- 4) Бек, А.Т. «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства».
6. Биддл С. и Матри Н. «Психология физической активности: детерминанты, благополучие и меры вмешательства».
7. Зидентоп, Д. «Введение в физическое воспитание, фитнес и спорт».
8. Корбин С.Б., Велк Г.Дж., Корбин В.Р. и Велк К.А. «Концепции физической подготовки: активный образ жизни для здоровья».
9. Галлахью Д.Л. и Озмун Дж.К. «Понимание моторного развития: младенцы, дети, подростки, взрослые».