**ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ: КАК СПОРТ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ**

Шелеховская Евгения Вячеславовна, тренер-преподаватель

МБУДО «Спортивная школа «Уралочка» имени Почетного гражданина города Нижний Тагил Николая Васильевича Карполя, Свердловская область

***Аннотация.*** *В статье рассматриваются физическая активность и спорт как важные факторы для поддержания эмоционального благополучия подростков. Освещается влияние физических нагрузок на психическое здоровье, даются рекомендации для тренеров по организации занятий, направленных на снятие стресса и улучшение настроения у подростков. Подчеркивается роль тренера в создании благоприятной атмосферы и поддержке учеников в процессе тренировок. Особое внимание уделено физиологическим и психологическим механизмам, которые способствуют стабилизации эмоционального состояния подростков. Статья будет полезна для тренеров и педагогов, работающих с подростками.*

***Ключевые слова:*** *физическая активность, подростки, стресс, эмоциональное благополучие, спорт, тренер, психическое здоровье, физические нагрузки.*

Подростковый возраст — сложный и важный период в жизни человека, когда происходит активное развитие личности и формирование ценностей. В это время подростки часто испытывают стресс, связанный с учебой, взаимоотношениями со сверстниками, самооценкой и другими факторами. Физическая активность, в частности занятия спортом, играет важную роль в поддержании эмоционального благополучия и помогает подросткам справляться со стрессом.

Для тренеров важно понимать, как правильно организовать занятия, чтобы не только развить физические способности подростков, но и создать благоприятную эмоциональную среду, которая поможет им справляться с повседневными трудностями. В этой статье рассмотрены механизмы воздействия физической активности на психику подростков, а также методы, которые тренеры могут использовать для создания поддерживающей среды на тренировках.

Физическая активность оказывает положительное влияние на психику подростков благодаря нескольким важным механизмам:

- Выработка эндорфинов. В процессе физических упражнений организм начинает вырабатывать эндорфины — «гормоны счастья», которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и способствуют ощущению радости. Это помогает подросткам снизить уровень тревожности и справиться с негативными эмоциями.

- Снижение уровня кортизола. Кортизол — гормон стресса, который вырабатывается в ответ на тревожные или напряженные ситуации. Регулярные физические нагрузки помогают снижать уровень кортизола в организме, что способствует улучшению эмоционального состояния.

- Укрепление нервной системы. Физическая активность положительно влияет на центральную нервную систему, помогая подросткам легче справляться с эмоциональными нагрузками и быстрее восстанавливаться после стресса.

- Улучшение самооценки. Подростки, которые занимаются спортом, часто ощущают повышение уверенности в себе и собственной привлекательности. Успехи в спорте и достижение физических целей способствуют развитию здоровой самооценки, что положительно сказывается на психическом состоянии.

Спорт является отличным инструментом для снижения уровня стресса у подростков. Во время занятий подростки отвлекаются от повседневных забот и проблем, направляют свою энергию в позитивное русло и получают возможность ощутить поддержку со стороны тренера и товарищей по команде. Рассмотрим несколько ключевых способов, которыми спорт помогает справляться со стрессом.

Подростки часто накапливают много эмоционального напряжения из-за переживаний и тревог. Физическая активность помогает снять это напряжение, а также способствует расслаблению мышц и снятию психоэмоционального стресса.

Занятия спортом помогают подросткам развивать самодисциплину и самоконтроль. Это важно для умения справляться со сложными ситуациями и не поддаваться негативным эмоциям, что снижает риск возникновения хронического стресса.

Подростки, занимающиеся спортом в команде, получают возможность научиться сотрудничать с другими, строить здоровые взаимоотношения и ощущать поддержку. Это уменьшает чувство одиночества и способствует эмоциональной стабильности.

Спорт учит подростков принимать как победы, так и поражения, что важно для формирования устойчивости к стрессовым ситуациям и способности справляться с трудностями.

Тренер выполняет важную роль в поддержании эмоционального благополучия подростков. Чтобы создать атмосферу, способствующую снятию стресса, тренеры могут использовать несколько практических подходов:

1. Индивидуальный подход к каждому спортсмену. Подростки по-разному реагируют на физические и эмоциональные нагрузки. Тренер должен учитывать особенности каждого спортсмена, адаптировать тренировки под его физическое и эмоциональное состояние, чтобы избежать перенапряжения.

2. Поддержка и мотивация. Подростки нуждаются в постоянной поддержке и мотивации со стороны тренера. Поощрение и добрые слова помогают подросткам чувствовать себя значимыми, уверенными в своих силах и готовыми к преодолению трудностей.

3. Разработка упражнений для снятия напряжения. Помимо основной тренировки, тренер может включать в занятия упражнения для расслабления, такие как растяжка, дыхательные практики или легкие медитативные упражнения. Эти элементы помогут подросткам восстановить эмоциональное равновесие.

4. Обсуждение эмоций. Тренеры могут создавать условия для открытого обсуждения эмоций и переживаний, связанных со спортивной деятельностью. Это может быть неформальная беседа или коллективное обсуждение, где подростки смогут поделиться своими мыслями и получить поддержку от тренера и команды.

Приведем примеры упражнений и техник для снижения стресса на тренировках.

Дыхательные упражнения, например, дыхательная техника «4-7-8» (вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд, выдох на 8 секунд) помогает снизить тревожность и расслабить тело. Регулярное выполнение подобных упражнений способствует улучшению эмоционального состояния подростков.

После интенсивной тренировки тренеры могут включать элементы растяжки и расслабления. Это помогает снять напряжение в мышцах и подготовить подростков к следующему этапу занятий.

Игровые упражнения на доверие и командное взаимодействие, например, упражнения на парное взаимодействие, в которых спортсмены учатся работать в паре и поддерживать друг друга, помогают подросткам ощутить себя частью коллектива и снизить уровень стресса.

После тренировок или игр полезно проводить анализ ситуаций, помогая подросткам понять, как можно было улучшить свои действия, избежать ошибок или по-другому отреагировать на ситуацию. Это учит подростков справляться с неудачами и уменьшает стресс, связанный с ошибками.

В заключение отметим, что спорт и физическая активность оказывают мощное положительное влияние на эмоциональное состояние подростков, помогая им справляться со стрессом и укрепляя их психическое здоровье. Регулярные физические нагрузки снижают уровень кортизола, повышают самооценку и способствуют выработке эндорфинов, что делает занятия спортом эффективным методом снятия стресса. Для тренеров важно создать благоприятную атмосферу, в которой подростки будут чувствовать себя уверенно и безопасно, а также внедрять практики, направленные на поддержание эмоционального благополучия. Индивидуальный подход, поддержка и понимание со стороны тренера помогают подросткам адаптироваться к нагрузкам и получить максимальную пользу от спортивных занятий, создавая базу для физического и психологического благополучия в будущем.

**Список литературы**

1. Беляев, М. А. (2020). Физическая активность и психическое здоровье подростков. Москва: Спорт и общество.

2. Гусев, Р. Ю. (2018). Психологические аспекты занятий спортом у молодежи. Вестник психологии и спорта, 12(4), 45-52.

3. Никитина, О. В. (2021). Спорт как средство психологической поддержки подростков. Санкт-Петербург: Спортивная психология.