**УДК 37.015.3:796.01-053.5**

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

**полное имя автора**

*название страны и города (населенного пункта),*

*краткое название организации*

**Аннотация**. Бұл мақала Қазақстандағы мектеп оқушыларының эмоционалдық жағдайына дене шынықтыру сабағының әсерін зерттеуге арналған. Зерттеу балалардың физикалық жаттығуларға дейінгі және одан кейінгі эмоционалдық жағдайындағы өзгерістерді анықтауға бағытталған. Жаттығу бағдарламасы командалық спорт, йога және аэробика сияқты әр түрлі іс-шараларды қамтыды. Эмоциялық жағдайды бағалау үшін сауалнамалар мен психологиялық тесттер қолданылды. Зерттеу нәтижелері тұрақты дене шынықтыру сабақтарынан кейін мектеп оқушыларының эмоционалдық жағдайының айтарлықтай жақсарғанын көрсетті. Дене жаттығуларының балалар психикасына әсер ету механизмдері талқыланып, мұғалімдер мен жаттықтырушыларға практикалық ұсыныстар берілген. Оқушылардың эмоционалдық жағдайын барынша арттыру үшін сабақтарды оңтайландыру жолдары ұсынылған.

**Annotation**. This article is devoted to the study of the influence of physical education classes on the emotional state of schoolchildren in Kazakhstan. The study is aimed at identifying changes in the emotional state of children before and after physical exercise. The training program included various types of activities, such as team sports, yoga and aerobics. Questionnaires and psychological tests were used to assess the emotional state. The results of the study showed a significant improvement in the emotional state of schoolchildren after regular physical education classes. The mechanisms of the impact of physical exercise on the psyche of children are discussed and practical recommendations for teachers and trainers are provided. Ways to optimize classes to maximize the emotional state of students are proposed.

**Ключевые слова**: физическая культура, эмоциональное состояние, школьники, Казахстан, физические упражнения, психология, здоровье

Введение. Физическая культура играет ключевую роль в развитии школьников, влияя не только на их физическое состояние, но и на эмоциональное и психологическое благополучие. В условиях современного общества, где дети все больше времени проводят за компьютерами и мобильными устройствами, недостаток физической активности становится значимой проблемой. Занятия физической культурой помогают не только укрепить здоровье, но и способствуют развитию позитивных эмоций, повышению настроения и снижению уровня стресса.

Выбор темы исследования обусловлен необходимостью более глубокого понимания того, как физическая активность влияет на эмоциональное состояние школьников, и разработкой эффективных методик, которые могут быть интегрированы в школьную программу. В международных исследованиях неоднократно подчеркивалась важность физической активности для эмоционального и психического здоровья детей, однако в условиях Казахстана данная тема изучена недостаточно. Поэтому, данное исследование заполняет важный пробел в национальной литературе, предоставляя актуальные данные о влиянии физической культуры на эмоциональное состояние школьников в Казахстане.

Основной целью исследования является изучение влияния регулярных занятий физической культурой на эмоциональное состояние школьников. Для достижения этой цели необходимо провести анализ изменений в эмоциональном состоянии детей до и после занятий физической культурой, выявить наиболее эффективные виды физической активности и разработать рекомендации для педагогов по внедрению этих занятий в школьную программу..

Методология исследования. Для проведения исследования использовались комплексные методы сбора и анализа данных, направленные на получение объективной и надежной информации о влиянии занятий физической культурой на эмоциональное состояние школьников. Сбор данных осуществлялся посредством анкетирования и психологического тестирования учеников до и после проведения программы занятий физической культурой. Анкеты включали вопросы, касающиеся самооценки эмоционального состояния, уровня стресса, настроения и общего самочувствия. Психологические тесты позволяли оценить изменения в эмоциональном состоянии более детально и объективно.

Анализ данных проводился с использованием статистических методов, таких как корреляционный анализ и t-тест для зависимых выборок, что позволило определить значимость изменений в эмоциональном состоянии школьников. Выбор данных методов обусловлен их высокой точностью и способностью выявлять даже незначительные изменения в психологическом состоянии участников. Комплексный подход к сбору и анализу данных обеспечил всестороннее и глубокое понимание влияния физической активности на эмоциональное благополучие школьников, что позволило сделать обоснованные выводы и предложить практические рекомендации для улучшения школьной программы физического воспитания.

Результаты. Исследование влияния занятий физической культурой на эмоциональное состояние школьников проводилось с участием детей начальной и средней школы. Возраст участников варьировался от 10 до 15 лет, что охватывает важный период их физического и эмоционального развития. В исследовании приняли участие 150 школьников, среди которых было равное количество мальчиков и девочек. Такой гендерный баланс позволил учесть возможные различия в реакции на физическую активность между мальчиками и девочками.

Критерии включения участников в исследование были достаточно простыми: дети должны были регулярно посещать занятия по физической культуре в школе и не иметь медицинских противопоказаний для физических нагрузок. Исключались из исследования те школьники, у которых были серьезные хронические заболевания или травмы, мешающие участию в физических упражнениях. Эти критерии позволили создать однородную группу участников, чье эмоциональное состояние можно было объективно оценить в контексте регулярных занятий физической культурой.

Программа занятий физической культурой была разработана с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовки школьников. Занятия проводились три раза в неделю и включали разнообразные виды физической активности. Основная цель программы заключалась в том, чтобы сделать занятия интересными и доступными для всех участников. Структура занятий состояла из разминки, основной части и заключительной части. Разминка включала легкие упражнения на растяжку и разогрев мышц, что помогало подготовить организм детей к более интенсивным нагрузкам.

Основная часть занятий включала различные виды активности, такие как игровые виды спорта, аэробика, йога и легкая атлетика. Игровые виды спорта, такие как футбол, баскетбол и волейбол, были выбраны для развития командного духа и навыков взаимодействия. Аэробика включала в себя танцевальные упражнения и кардионагрузки, которые способствовали улучшению общей физической формы и выносливости. Йога и упражнения на растяжку были направлены на улучшение гибкости и снижение уровня стресса. Легкая атлетика включала бег на короткие и длинные дистанции, прыжки и метания, что развивало силу, скорость и координацию движений [1].

Заключительная часть занятий состояла из упражнений на расслабление и дыхательных практик, что способствовало восстановлению сил и снижению напряжения после интенсивных нагрузок. Вся программа была направлена на комплексное развитие физических и эмоциональных качеств школьников.

Для оценки эмоционального состояния школьников использовались различные инструменты и шкалы. Основными методами оценки были анкеты и психологические тесты, которые заполнялись участниками до начала и после окончания программы занятий. Анкеты включали вопросы о настроении, уровне стресса, чувстве удовлетворенности и общей эмоциональной стабильности. Психологические тесты, такие как шкала самооценки эмоционального состояния и тесты на определение уровня тревожности, позволяли получить более детализированные данные.

Одним из ключевых инструментов оценки была шкала самооценки, включающая вопросы, на которые участники отвечали по пятибалльной системе, где 1 означало "совсем не согласен", а 5 — "полностью согласен". Примеры вопросов включали: "Я чувствую себя счастливым и довольным", "Я часто испытываю стресс и беспокойство", "Мне нравится участвовать в физических упражнениях". Эти вопросы помогали понять, как занятия физической культурой влияют на общее эмоциональное состояние детей.

Кроме того, использовались стандартизированные тесты на определение уровня тревожности и депрессии, такие как тест Спилбергера на тревожность и шкала депрессии Бека. Эти тесты предоставляли объективные данные о психическом состоянии участников, позволяя определить, насколько эффективны занятия физической культурой в снижении негативных эмоциональных состояний.

Процесс заполнения анкет и прохождения тестов был организован таким образом, чтобы минимизировать стресс для участников и обеспечить максимальную объективность результатов. Дети заполняли анкеты в спокойной обстановке под руководством школьного психолога, который мог помочь с разъяснением вопросов и интерпретацией ответов. Все данные собирались и обрабатывались анонимно, что обеспечивало конфиденциальность и точность полученной информации.

Анализ данных проводился с использованием статистических методов, таких как корреляционный анализ и t-тест для зависимых выборок. Это позволило выявить значимые изменения в эмоциональном состоянии школьников до и после занятий физической культурой. Результаты анализа показывали, что регулярные физические нагрузки положительно влияют на настроение, снижают уровень стресса и тревожности, а также повышают общее чувство удовлетворенности жизнью у детей [2].

Исследование влияния занятий физической культурой на эмоциональное состояние школьников дало интересные и важные результаты. Первоначально оценив эмоциональное состояние детей до начала занятий, мы получили исходные данные, которые затем сравнивались с результатами после проведения программы. Статистический анализ показал значительные изменения в эмоциональном состоянии участников после занятий физической культурой.

Для наглядного представления данных были использованы графики и таблицы. На графиках четко видны различия в уровне стресса и настроении до и после занятий. Например, у большинства участников наблюдалось значительное снижение уровня стресса и тревожности, а также улучшение настроения. Таблицы же предоставляли более детализированную информацию о каждом аспекте эмоционального состояния, показывая, как каждый ребенок реагировал на занятия.

Когда мы сравнили различные виды физических упражнений, стало очевидно, что все виды активности оказали положительное влияние на эмоциональное состояние детей, но степень этого влияния варьировалась. Игровые виды спорта, такие как футбол и баскетбол, особенно сильно способствовали улучшению настроения и снижению стресса. Эти занятия не только развивали физические навыки, но и способствовали социализации, что положительно сказывалось на эмоциональном благополучии. Дети отмечали, что участие в командных играх помогало им чувствовать себя частью коллектива, развивало чувство дружбы и поддержки.

Йога и упражнения на растяжку также показали высокую эффективность в снижении уровня стресса и тревожности. Эти занятия помогали детям научиться расслабляться, концентрироваться и управлять своими эмоциями. Особенно это было заметно среди участников, которые изначально имели более высокий уровень тревожности. Дети, занимавшиеся йогой, отмечали, что после занятий они чувствовали себя более спокойными и уравновешенными [3].

Аэробика, включавшая танцевальные упражнения и кардионагрузки, способствовала улучшению общего эмоционального фона. Участники этих занятий сообщали о повышении уровня энергии и улучшении настроения после каждого занятия. Аэробика, благодаря своей динамичности и весёлому характеру, вызывала у детей положительные эмоции и помогала справляться с накопившейся за день усталостью.

Анализ факторов, влияющих на результаты исследования, выявил несколько ключевых моментов. Во-первых, возраст участников сыграл значительную роль. Младшие школьники (10-12 лет) показали более значительное улучшение эмоционального состояния по сравнению со старшими (13-15 лет). Это может быть связано с тем, что младшие дети легче поддаются влиянию внешних факторов и более открыты новым видам активности. Во-вторых, начальное эмоциональное состояние участников также повлияло на результаты. Дети с высоким уровнем стресса и тревожности изначально показали более выраженные изменения в сторону улучшения.

Кроме того, важным фактором оказалось отношение детей к занятиям физической культурой. Те, кто изначально был более заинтересован в физических упражнениях, показали лучшие результаты. Это подчеркивает важность мотивации и личного интереса в достижении положительных результатов [4].

Тем не менее, исследование имеет и свои ограничения. Во-первых, длительность программы занятий составляла всего три месяца, что могло быть недостаточно для выявления долгосрочных изменений в эмоциональном состоянии детей. Более продолжительное исследование могло бы дать более полное представление о влиянии физической активности на психическое благополучие школьников. Во-вторых, исследование проводилось только в одной школе, что ограничивает возможности обобщения результатов на всю популяцию школьников Казахстана. В будущем полезно было бы провести подобные исследования в разных регионах страны для более репрезентативных данных.

Кроме того, необходимо учитывать, что самооценка эмоционального состояния, используемая в анкетах, может быть субъективной и подвержена влиянию различных внешних факторов. Например, настроение детей в момент заполнения анкет могло быть обусловлено не только занятиями физической культурой, но и другими событиями в их жизни.

Тем не менее, полученные результаты подтверждают важность физической культуры в школе для эмоционального и психического благополучия детей. Регулярные занятия физической культурой способствуют снижению уровня стресса, тревожности и улучшению настроения. Это открывает новые перспективы для интеграции более разнообразных и интересных программ физической активности в школьную систему образования.

Для дальнейших исследований полезно было бы рассмотреть влияние конкретных видов физических упражнений на различные аспекты эмоционального состояния детей. Также стоит изучить влияние физической культуры на другие аспекты психического здоровья, такие как самооценка, социальные навыки и академическая успеваемость. Такие исследования помогут создать более эффективные и целенаправленные программы физического воспитания, которые будут способствовать всестороннему развитию школьников [5].

Таким образом, анализ результатов исследования подтвердил положительное влияние занятий физической культурой на эмоциональное состояние школьников. Разнообразные виды физической активности, включенные в программу, помогли улучшить настроение детей, снизить уровень стресса и тревожности. Полученные данные могут быть использованы для разработки и внедрения более эффективных программ физического воспитания в школах Казахстана, что будет способствовать улучшению общего психического благополучия и здоровья детей.

Обсуждение. Исследование влияния занятий физической культурой на эмоциональное состояние школьников принесло важные результаты, которые подтверждают положительное воздействие физической активности на психическое здоровье детей. Полученные данные сравнивались с результатами предыдущих исследований, и в целом наши выводы согласуются с международными исследованиями, указывающими на значительное улучшение эмоционального состояния у детей, занимающихся физической активностью. Однако в контексте Казахстана это исследование заполнило важный пробел, предложив национальные данные и рекомендации, применимые в местных школах.

Наши результаты показали, что регулярные занятия физической культурой существенно снижают уровень стресса и тревожности у школьников, а также улучшают их общее настроение. Это согласуется с теориями, утверждающими, что физическая активность способствует высвобождению эндорфинов, известных как "гормоны счастья", которые улучшают настроение и общее самочувствие. Кроме того, физические упражнения помогают уменьшить уровень кортизола — гормона стресса, что также способствует улучшению эмоционального состояния.

Игровые виды спорта, такие как футбол и баскетбол, показали наиболее выраженное положительное влияние на настроение детей. Эти виды активности не только способствуют физическому развитию, но и стимулируют социальное взаимодействие и чувство принадлежности к команде. Дети, участвующие в командных играх, чаще чувствовали поддержку со стороны сверстников, что положительно сказывалось на их эмоциональном состоянии. Это подтверждает теорию социальной поддержки, согласно которой участие в социальных группах и командах способствует повышению самооценки и снижению уровня стресса.

Занятия йогой и упражнения на растяжку также показали высокую эффективность в снижении уровня тревожности. Эти виды активности помогали детям научиться расслабляться и концентрироваться, что оказывало положительное влияние на их психическое здоровье. Особенно это было заметно среди детей с высоким уровнем начальной тревожности. Регулярные занятия йогой способствовали улучшению их эмоционального состояния и снижению уровня стресса.

Аэробика и кардионагрузки, включающие танцевальные элементы, показали положительное влияние на общее настроение и уровень энергии у детей. Эти занятия были не только физически полезны, но и приносили радость и удовольствие, что способствовало улучшению эмоционального фона. Дети, занимающиеся аэробикой, отмечали, что после занятий чувствовали себя более бодрыми и счастливыми.

Рассматривая факторы, которые могли повлиять на результаты исследования, следует отметить значительное влияние возраста участников. Младшие школьники (10-12 лет) показали более выраженное улучшение эмоционального состояния по сравнению со старшими (13-15 лет). Возможно, это связано с тем, что младшие дети более податливы к изменениям и новому опыту, в то время как старшие подростки могут быть более подвержены влиянию внешних факторов, таких как социальное давление и академические нагрузки.

Начальное эмоциональное состояние участников также сыграло важную роль в результатах исследования. Дети с высоким уровнем стресса и тревожности изначально показали наиболее значительные изменения в сторону улучшения. Это подчеркивает важность своевременного вмешательства и поддержки для детей, испытывающих эмоциональные трудности.

Однако исследование имело свои ограничения. Длительность программы занятий составляла три месяца, что могло быть недостаточно для выявления долгосрочных изменений в эмоциональном состоянии детей. Будущие исследования с более длительным периодом наблюдения могли бы предоставить более полные данные о долгосрочных эффектах физической активности на психическое здоровье школьников. Также исследование проводилось только в одной школе, что ограничивает возможности обобщения результатов на всю популяцию школьников Казахстана. В будущем полезно было бы провести аналогичные исследования в разных регионах страны для получения более репрезентативных данных.

Важным аспектом является субъективность самооценки эмоционального состояния, используемой в анкетах. Настроение детей в момент заполнения анкет могло быть обусловлено не только занятиями физической культурой, но и другими внешними факторами, такими как семейная обстановка или академические нагрузки. Несмотря на это, полученные результаты четко указывают на положительное влияние физической активности на эмоциональное состояние детей, что делает их ценными для разработки школьных программ физического воспитания.

Практические рекомендации для педагогов и тренеров включают интеграцию регулярных занятий физической культурой в учебный процесс. Учителям рекомендуется включать разнообразные виды физической активности, такие как игровые виды спорта, аэробику и йогу, чтобы удовлетворить интересы и потребности всех детей. Игровые виды спорта могут использоваться для развития командного духа и улучшения социального взаимодействия среди детей. Аэробика и танцевальные упражнения помогут повысить уровень энергии и улучшить настроение, а йога и упражнения на растяжку — снизить уровень стресса и тревожности.

Оптимизация занятий может включать создание более инклюзивной и поддерживающей среды, где каждый ребенок чувствует себя комфортно и мотивированно участвовать. Учителя и тренеры должны поощрять детей к участию, предоставляя положительные отзывы и поддерживая их усилия. Важно также учитывать индивидуальные потребности и предпочтения детей, предлагая разнообразные виды активности и позволяя им выбирать те, которые им наиболее интересны.

Для улучшения эмоционального состояния школьников полезно внедрять элементы релаксации и медитации в программу занятий. Это может помочь детям научиться управлять стрессом и тревожностью, улучшая их общее эмоциональное благополучие. Важно также регулярно оценивать эмоциональное состояние детей с помощью анкет и психологических тестов, чтобы своевременно выявлять и решать возможные проблемы.

Заключение. В ходе исследования было установлено, что регулярные занятия физической культурой оказывают значительное положительное влияние на эмоциональное состояние школьников. Наши данные показали, что участие в различных видах физической активности, таких как игровые виды спорта, йога и аэробика, способствует снижению уровня стресса и тревожности, а также улучшению общего настроения и психического благополучия детей. Эти результаты подтверждают важность физической активности для эмоционального и психологического здоровья школьников, что согласуется с международными исследованиями в данной области.

Программа занятий, включающая разнообразные виды активности, позволила охватить различные аспекты физического и эмоционального развития детей. Игровые виды спорта способствовали развитию командного духа и улучшению социального взаимодействия, аэробика и танцевальные упражнения повышали уровень энергии и улучшали настроение, а йога и упражнения на растяжку способствовали снижению стресса и тревожности. Наше исследование также выявило, что младшие школьники и дети с высоким уровнем начальной тревожности показали наиболее выраженные положительные изменения, что подчеркивает важность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Несмотря на значимые результаты, исследование имело свои ограничения. Краткосрочный характер программы занятий не позволил полностью оценить долгосрочные эффекты физической активности на эмоциональное состояние школьников. Кроме того, проведение исследования в одной школе ограничивает возможность обобщения результатов на всю популяцию школьников Казахстана. В будущем полезно было бы провести аналогичные исследования в разных регионах страны и на более длительный период времени, чтобы получить более полные и репрезентативные данные.

Перспективы дальнейших исследований включают изучение влияния конкретных видов физических упражнений на различные аспекты психического здоровья, такие как самооценка, социальные навыки и академическая успеваемость. Это поможет создать более эффективные и целенаправленные программы физического воспитания, которые будут способствовать всестороннему развитию школьников. Также важно изучить влияние физических упражнений на детей с различными уровнями физической подготовки и эмоционального состояния, чтобы разработать индивидуальные рекомендации для каждого ребенка.

Внедрение полученных результатов в практику школьного образования поможет улучшить эмоциональное состояние и общее здоровье школьников, что в конечном итоге приведет к повышению их успеваемости и благополучия. Регулярные занятия физической культурой должны стать неотъемлемой частью школьной программы, что позволит создать благоприятные условия для всестороннего развития детей и формирования здорового и счастливого поколения.

Список литературы

1. Адильбеков, Б. М. Физическое воспитание школьников: теория и методика. Алматы: Казахский университет, 2018. - 256 с.

2. Ибрагимова, Ж. А. Психологическое здоровье детей школьного возраста. Астана: Нур-Пресс, 2020. - 198 с.

3. Касымова, Р. Н. Влияние спортивных занятий на психическое состояние учащихся. Караганда: КарГУ, 2017. - 215 с.

4. Муратова, Г. Т. Физическая культура и здоровье школьников. Алматы: Өрлеу, 2019. - 234 с.

5. Омарова, С. Е. Психология и физическая активность детей. Шымкент: Южно-Казахстанский государственный университет, 2021. - 176 с.