# Физкультура. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием очень важна для понимания и поддержания здорового образа жизни. Физическая форма уже давно считается одним из важнейших элементов хорошего здоровья, однако все больше исследований говорят о том, что регулярная физическая активность может оказывать важное положительное влияние на психическое состояние. В настоящее время активно изучается влияние физической активности на мозг: есть данные, что она может снижать факторы риска депрессии и тревожности, а также способствовать развитию когнитивных функций и других позитивных психических состояний.

Физическое воспитание (ФВ) в школах предоставляет учащимся возможность заниматься физической активностью в рамках организованных программ или занятий, что позволяет повысить общий уровень их физической подготовки. Благодаря занятиям физкультурой учащиеся приобретают такие навыки, как ловкость, координация, гибкость, скорость и сила, которые могут помочь им как в физическом, так и в психическом плане. Регулярная тренировка этих навыков помогает поддерживать здоровье организма и способствует развитию чувства равновесия между разумом и телом. Повышение уверенности в себе благодаря физической подготовленности часто приводит к улучшению успеваемости в школе за счет повышения уровня концентрации внимания в результате повышения уровня энергии за счет увеличения аэробных возможностей.

Среди медиков растет понимание того, что проблемы психического здоровья тесно переплетаются с проблемами телесного здоровья, такими как диабет или ожирение — это еще одна причина, по которой физкультура должна восприниматься школами и родителями более серьезно. В дополнение к традиционным видам физической активности, таким как бег или командные виды спорта, например баскетбол или футбол, участие в других видах деятельности, таких как йога или пилатес, может предложить дополнительные формы упражнений, которые могут иметь глубокие эмоциональные преимущества, если заниматься ими регулярно в течение долгого времени.

Занятия физкультурой не только способствуют укреплению мышц, но и приносят пользу психическому здоровью; нельзя недооценивать их значительное влияние на снятие стресса. Например, в процессе занятий выделяются эндорфины — гормоны, отвечающие за счастье, что помогает снизить уровень тревожности и улучшить концентрацию внимания в трудные моменты обучения в школе, особенно в период экзаменов или выполнения напряженных заданий, когда повышенный уровень может реально помочь учащимся добиться более высоких оценок/результатов. Более того, это также является выходом для детей, испытывающих переполняющие их эмоции, предоставляя им безопасный способ выплеснуть свои чувства, не прибегая к потенциально более серьезным действиям, таким как порезы, прием наркотиков и т. д. Исследования давно установили связь между поддержанием высокого уровня физической формы посредством занятий спортом — здесь мы рассматриваем любой вид спорта, включая нетрадиционные виды, такие как йога, и снижением уровня подростковой беременности, связанной с поведенческими проблемами, включая насилие/агрессию. Участие в таких мероприятиях дает мальчикам и девочкам подросткового возраста возможность взаимодействовать друг с другом, понять немного больше о себе и друг о друге, что приводит к улучшению отношений и общему благополучию. Учитывая эти потенциальные психологические преимущества, становится ясно, почему физкультура играет важную роль в школьной программе. В конечном счете, нам необходимо обеспечить поддержку со стороны учителей и родителей, чтобы наши молодые люди продолжали получать доступ к потенциальным преимуществам физкультуры, особенно в области низкой самооценки и общих эмоций даже после окончания колледжа/университета. Как взрослые, мы должны поощрять наших собственных детей (если это возможно), а также подрастающее поколение, чтобы они понимали, что даже такие простые занятия, как плавание и утренняя пробежка, могут иметь потрясающее общее воздействие.