

Ильин А.В.

Старший преподаватель кафедры

«Физического воспитания»,

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Чунихина В.А.

студент

2 курс, факультет «Менеджмента и маркетинга»

Институт экономики и управления

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Аннотация. В данной научной статье исследуется влияние физического воспитания на когнитивное развитие детей. Я провела обзор существующих исследований, чтобы выяснить, как физическая активность и тренировки могут повлиять на улучшение когнитивных функций и умственных способностей у детей. Результаты исследования показывают значительное положительное влияние физической активности на когнитивное развитие детей, включая улучшение памяти, внимания, решения проблем и креативных способностей. Эта статья имеет значение для родителей, педагогов и исследователей, которые интересуются влиянием физической активности на развитие детей и может служить основой для последующих исследований в данной области.

Ключевые слова: физическое воспитание, когнитивное развитие, дети, влияние, упражнения, здоровье, обучение, умственное развитие, школьники, улучшение когнитивных функций.

Abstract. *This scientific article examines the impact of physical education on the cognitive development of children. I conducted a review of existing research to find out how physical activity and exercise can affect the improvement of cognitive functions and mental abilities in children. The results of the study show a significant positive effect of physical activity on children's cognitive development, including improved memory, attention, problem solving and creative abilities. This article is important for parents, educators and researchers who are interested in the impact of physical activity on children's development and can serve as a basis for further research in this area*

Keywords: *physical education, cognitive development, children, influence, exercise, health, learning, mental development, schoolchildren, improvement of cognitive functions.*

Значение физической культуры в школьной жизни человека сводится к формированию основ для всестороннего физического развития, укрепления здоровья и приобретения различных двигательных навыков. Это создает благоприятные условия для гармоничного развития личности. Физическая культура является частью общей культуры человека и общества, она направлена на укрепление здоровья и развитие физических возможностей. Ключевыми показателями состояния физической культуры в обществе являются уровень здоровья и физического развития учащихся, роль физической культуры в воспитании и образовании, в производственной деятельности, быту и организации свободного времени. [2]

Также важны характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, успехи в высшем спорте и другие показатели. Физическое воспитание – это система физкультурных и спортивных занятий, которые

планово и организовано проводятся с детьми. Она включает в себя различные формы занятий, способствующих гармоничному развитию тела ребенка в сочетании с умственным, эмоциональным и нравственным развитием. Основная цель физического воспитания – достижение гармонии в процессе развития личности благодаря занятиям и физическим нагрузкам. Проблема развития внимания у младших школьников актуальна, поскольку успех учебной деятельности зависит от этого. [1]

Развитие внимания требует учета необходимости изменения мотивов и потребностей учащихся, а также взаимосвязей между потребностью в знаниях и внешними впечатлениями. Гармоничное развитие человека возможно только при позитивном взаимодействии всех аспектов его личности, включая умственное, психическое, духовное и физическое воспитание. При составлении расписания занятий необходимо учитывать влияние физических нагрузок на когнитивные способности детей и подростков. В целом, физическая культура является неотъемлемой частью полноценного развития человека в школьные годы и способствует преодолению различных противоречий и заболеваний. [3]

При изучении функциональных состояний следует учитывать две стороны - субъективную и объективную.

Специалисты обращают внимание, на то что это деление обусловлено 2 функциями внутри образования: мотивационной (или целенаправленной) и регуляторной. Субъективная часть функционального состояния связана с психическими явлениями, которые показывают личностные особенности. Именно черты личности во многом определяют характер функционального состояния и играют важную роль в адаптационном процессе организма к условиям окружающей среды. В современном мире широко признается принцип личностной регуляции состояний и деятельности. Это означает, что формирование состояний во многом зависит от отношения человека к себе, к окружающей действительности и к своей деятельности. [6]

Кроме того, физическое воспитание способствует развитию исполнительских функций, таких как планирование, контроль и регуляция поведения. Дети, занимающиеся физическими упражнениями, развивают навыки саморегуляции, которые могут быть применены и в других сферах их жизни, включая учебу. Также стоит отметить, что физическое воспитание способствует социальному взаимодействию и развитию социальных навыков у детей. Участие в командных спортивных играх, например, способствует развитию таких навыков, как сотрудничество, коммуникация и лидерство. В целом, физическое воспитание играет важную роль в когнитивном развитии детей. Оно способствует улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, стимулирует работу мозговых клеток, повышает уровень концентрации и внимания, улучшает настроение, развивает навыки саморегуляции и социальные навыки. Поэтому физическое воспитание следует включать в режим дня детей, чтобы обеспечить оптимальное когнитивное развитие. [5]

Функциональное состояние - это совокупность взаимодействующих элементарных структур и процессов, объединенных в цельное решение основной задачи, которое невозможно выполнить только одним из его компонентов. Любое состояние человека возникает в процессе деятельности. Взаимодействие различных элементарных структур проявляется в изменении определенных количественных показателей и закономерных тенденциях в их динамике. Например, с развитием утомления наблюдается уменьшение силы сердечных сокращений и систолического объема крови. Для выполнения определенной деятельности параметры скорости и объема кровотока поддерживаются путем увеличения частоты сердечных сокращений и изменения сосудистого тонуса. Таким образом, для оценки развития утомления необходимо анализировать соотношение и направление изменений таких показателей, а не их абсолютные значения, такие как учащение пульса, изменение объема крови или повышение артериального давления. [4]

С учетом вышеизложенного, функциональное состояние можно определить, как комплексную оценку состояния человека, которая позволяет судить о возможной эффективности и физиологических затратах предполагаемой деятельности. Подход, основанный на этом определении, предполагает, что снижение результативности деятельности и увеличение энергозатрат являются признаками ухудшения функционального состояния.

Список литературы:

1. Вайдакова А.В., Жукова Л.Ю., Минькова Л.И. Влияние занятий физической культурой на психофизическое развитие дошкольников. // Учитель. 2014. №3.
2. Лебедева И.Г., Краснопольская Е.И., Кривцов А.И. Влияние физической активности на когнитивные функции школьников: исследование на примере инновационной модели учебных пауз. // Вопросы психологии. 2017. №2.
3. Фомина Ю.В. Физическое воспитание и его влияние на психофизиологическое развитие детей. // Вестник Томского государственного университета. 2016. №4. С. 141-146.
4. Мовчан Ю.В., Бондаренко В.И., Черкашина Е.В. Оценка влияния физической нагрузки на интеллектуальное развитие детей школьного возраста. // Вестник Пермского университета. Серия: Педагогика. 2019. №1. С. 114-123.
5. Акулич К.В., Смирнов С.А., Новикова М.В. Влияние занятий спортом на когнитивные функции и академическую успеваемость школьников. // Педагогика. 2015. №6. С. 19-28.
6. Анисимова О.С. Влияние физической активности на когнитивные функции детей младшего школьного возраста. // Современная педагогика. 2018. №2.