



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДЕТЕЙ **THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON CHILDREN**

Митенева Олеся Алексеевна, студентка Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова, miteneva.o@edu.narfu.ru

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», tsinis72@mail.ru

Miteneva Olesya Alekseevna, student of the Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, miteneva.o@edu.narfu.ru

Tsinis Alexey Viesturovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of the Federal State Educational Institution of Higher Education "Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov", tsinis72@mail.ru

Аннотация: Данная статья исследует влияние занятий физической культурой на развитие детей. Результаты исследования показывают, что регулярная физическая активность положительно влияет на физическое и психическое здоровье детей. Она способствует развитию силы, выносливости, координации, гибкости и помогает контролировать вес. Кроме того, занятия физической культурой способствуют улучшению настроения, снижению

стресса и повышению самооценки. Важно отметить, что среди перечисленных польз физической активности у детей, также обнаружено положительное влияние на учебную успеваемость и социальную адаптацию. Выводы данного исследования подчеркивают важность включения физических занятий в расписание детей и поддержку активного образа жизни среди молодежи.

Abstract: this article examines the impact of physical education on the development of children. The results of the study show that regular physical activity has a positive effect on the physical and mental health of children. It promotes the development of strength, endurance, coordination, flexibility and helps to control weight. In addition, physical education helps to improve mood, reduce stress and increase self-esteem. It is important to note that among the listed benefits of physical activity in children, a positive effect on academic performance and social adaptation has also been found. The findings of this study highlight the importance of including physical activities in children's schedules and supporting an active lifestyle among young people."

Ключевые слова: физическая культура, система оздоровления, здоровье.

Keywords: physical culture, health improvement system, health.

Как же проходят занятия физической культурой в дошкольных детских учреждениях и в начальной школе, и вот, что я выделила:

Занятия физической культурой как в дошкольных детских учреждениях, так и в начальной школе играют важную роль в развитии ребенка. Они помогают детям развивать физическую активность, координацию, гибкость, силу и лидерские качества.

На занятиях физической культурой ребята учатся различным физическим упражнениям и играм. Ребята могут прыгать, бегать, кататься на велосипедах, учиться правильной походке, делать гимнастические упражнения, выравнивать осанку.

Важной частью занятий физической культурой являются игры, которые

помогают развивать социальные навыки и коммуникацию. На данный момент их очень много, каждая из игр по-своему индивидуальна. Дети учатся работать в команде, сотрудничать друг с другом, учиться принимать поражения, развивают лидерские качества.

Занятия физической культурой в дошкольных детских учреждениях проводятся как в помещениях, так и на открытом воздухе. Они помогают развивать навыки управления своим телом, осознание пространства и улучшают общее физическое состояние детей.

Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию когнитивных навыков. Дети должны запоминать последовательность движений, следовать инструкциям тренера и принимать решения на основе ситуации. Это тренирует их мозговую систему и помогает развить умственные способности. Занятия физической культурой в дошкольных детских учреждениях и в начальных школах проводятся регулярно и структурированно.

Они не только способствуют физическому развитию, но и веселы, интересны. Дети получают удовольствие от игр и упражнений, и это способствует их общему хорошему ментальному состоянию.

Более того, занятия физической культурой могут стать основой для развития любви к спорту и физической активности у детей. Это может стать отправной точкой для дальнейшего участия в спортивных мероприятиях и тренировках.

В целом, занятия физической культурой играют важную роль в развитии детей. Они помогают развивать физические и социально-эмоциональные навыки, улучшают физическую форму и способствуют общему психологическому и физическому благополучию детей.

Я выделила некоторые из позитивных аспектов, которые могут принести занятия физической культурой детям:

1. Физическое здоровье: при занятиях спортом у детей развивается выносливость, улучшается кровоток, укрепляется иммунная система. Физический активный образ жизни помогает избежать развития заболеваний и травм. Он улучшает сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы и кости.

2. Психическое здоровье: спортивная деятельность помогает детям стать увереннее в себе, контролировать и управлять своими эмоциями. Также благодаря спорту развивается самоконтроль и дисциплина, снижается уровень стресса. При занятиях физической культурой вырабатывается эндорфин - гормон счастья, который повышает настроение, что, в свою очередь, помогает справиться школьникам с эмоциональным напряжением.

3. Социальные навыки: во время соревнований или мероприятий, где нужно действовать сообща, у ребенка развиваются навыки работы в команде и ораторского мастерства. Благодаря таким навыкам дети оказываются более приспособленными к социальному миру. Занятия физической культурой также помогают в развитии дисциплины. Ребёнок научится планировать время, составлять своё расписание, соблюдать требования к тренировкам. Такой навык является универсальным в жизни.

4. Лидерские качества: при работе в команде ребёнок должен обладать лидерскими качествами, а именно: управление группой, поддержка участников, руководство и решение организационных моментов. Спортивная деятельность улучшает кровоток в организме, в том числе и в головном мозге, который выполняет когнитивные функции (память, концентрация, внимание). Это способствует облегчению и улучшению учёбы школьника.

5. Качества жизни: в спорте дети могут найти себя, сделать его своим хобби, которое даёт эмоции и удовлетворение в жизни. Именно поэтому прикладная физическая культура важна для ребёнка и его развития, ведь она улучшает здоровье, социализацию в обществе и многое другое. [1]

Физическая культура в целом участвует в общем физическом развитии: она укрепляет организм ребенка, воздействует на его рост. Очень важно и нужно способствовать появлению интереса к занятиям физической культуры, к физическим упражнениям.

Физкультура - это не только бег и приседания, это целая система принципов и идеологий, включающая в себя комплекс упражнений, грамотно выполненных.

Для повышения эффективности от физических нагрузок нужно соблюдать

определённые правила. Для разных возрастов существуют свои собственные мероприятия. Для детей до года это пассивные/активные упражнения, рефлекторные, которые с возрастом становятся сложнее. Игровая форма уроков превращается в школьную. Занятие физической культуры улучшает физическое и психическое благополучие школьников, способствует развитию социальных, когнитивных, дисциплинарных навыков. Поэтому я рекомендую школьникам включить физическую активность в свой образ жизни, освоить правила личной гигиены и правила закаливания, навыки работы и отдыха, ведь это влияет на развитие ребёнка, на каждый этап его жизни. Во время занятий физической культурой у детей формируется понятие о здоровом образе жизни, а также развиваются волевые качества и контроль над своими эмоциями. При физической активности важно соблюдать дисциплину и следовать принципам и правилам. Все упражнения выполняются на основе подготовки тела к ним и на основе правильной последовательности движений. Родителям нужно смотреть за тем, чтобы в жизни ребёнка присутствовало достаточное количества физической активности.

Важно, чтобы детские учреждения и семья работали вместе, используя все возможности физической культуры. Если воспитание в детском саду дополняется ежедневными упражнениями и движением в семье (с учетом индивидуальности ребенка и разнообразия упражнений), то развиваются индивидуальные навыки и интересы ребенка. Занятия физической культурой способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, увеличению количества сосудов и улучшению мозговой деятельности. Новые движения и командные игры, такие как баскетбол, волейбол и футбол, развивают боковое зрение и способствуют быстрому принятию решений. Во время физической активности вырабатываются эндорфины - гормоны счастья, которые улучшают настроение и создают ощущение удовлетворенности жизнью.

Занятия физической культурой оказывают влияние на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание способствуют наилучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Кроме того, повышает способность школьника сосредоточиться. Вот несколько способов, которыми физическая культура может положительно повлиять на психику:

1. Снижение уровня стресса и тревожности: Физическая активность помогает выработать эндорфины - гормоны счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса и тревоги. Регулярное занятие физической культурой может стать способом справиться с эмоциональным напряжением и улучшить общее психологическое состояние.
2. Улучшение самооценки и уверенности в себе: Физическая культура помогает ребятам развивать физические умения, улучшать физическую форму, достигать своих целей. Именно это приводит к повышению самооценки и уверенности в своих силах. Успехи в спорте и физической активности помогают детям верить в себя, чувствовать себя более уверенно как в занятиях, так и в других сферах жизни.
3. Улучшение концентрации и внимания: Физическая активность способствует улучшению кровообращения, включая кровоток в голову и мозг. Это стимулирует работу мозга и повышает концентрацию и внимание детей. После физических упражнений дети могут быть более сосредоточенными и готовыми к обучению.
4. Развитие социальных навыков: Занятие физической культурой обычно происходит в групповом или командном формате, что помогает детям развивать социальные навыки. Они учатся работать в команде, сотрудничать, устанавливать контакты с другими людьми, разрешать конфликты и развивать лидерские качества. Это способствует лучшей адаптации детей в обществе.
5. Улучшение саморегуляции и управления эмоциями: Физическая культура помогает детям развивать навыки саморегуляции и управления эмоциями. Через физическую активность они учатся контролировать свое дыхание,

управлять своими эмоциями и находить способы расслабления. Это может быть особенно полезно для детей, страдающих от различных эмоциональных проблем.

В целом, физическая культура влияет положительно на психику детей. Именно она помогает повысить стрессоустойчивость и самооценку, улучшить концентрацию и внимание, развить социальные навыки и улучшить саморегуляцию и управление эмоциями. Рекомендуется включить занятия физической культурой в режим дня детей, чтобы обеспечить их психологическое благополучие и развитие.

Движения со временем убирают нервное напряжение. Из-за этого появляется удовольствие: ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют в соответствии с нормой. Данное ощущение радости, в свою очередь, создает хорошее настроение

Влияние каждого урока на учащихся должно быть разнообразным. В какой-то день им может не понравиться тренировка, они могут устать и обозлиться на всех вокруг. В другой же день, тренировка может им понравиться настолько сильно, что они будут готовы посвятить этому все свои выходные. Много зависит именно от тренера, от его отношения к детям, от его заинтересованности к своей профессии. Если тренер по-настоящему влюблен в это дело, то, вероятнее всего, дети почувствуют это, следовательно, будут больше заинтересованы в занятиях.

Физические, интеллектуальные и волевые действия ребёнка обязаны сочетаться так, чтобы в полной мере осуществлялся эффект гармоничного формирования школьников на фоне поддержания оптимального уровня их трудоспособности. По этой причине сложные упражнения должны сочетаться с более лёгкими, увлекательные - с наименее интересными, однако необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и тому подобное [3].

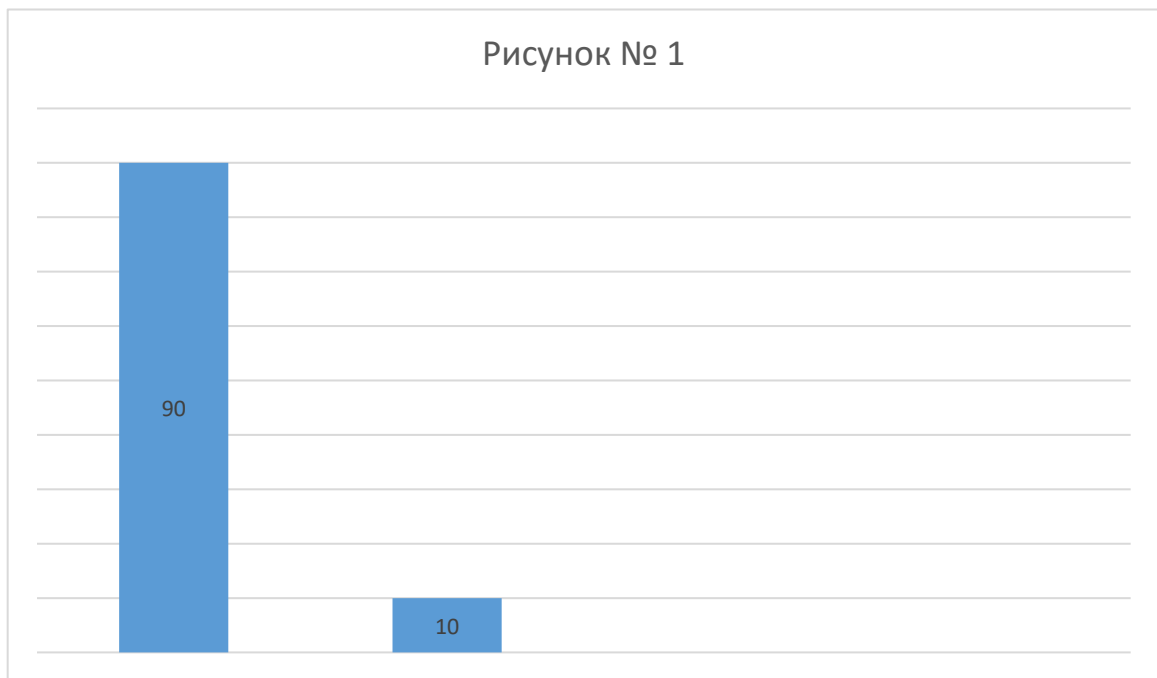
Я провела опрос среди учащихся 1-2 классов, в котором выяснила, что далеко не все знают то, как физическая культура влияет на их здоровье. Я задала им следующие вопросы:

1. Что такое физическая культура?
2. Как физическая культура влияет на Ваше здоровье?
3. Для чего нужна физическая культура?

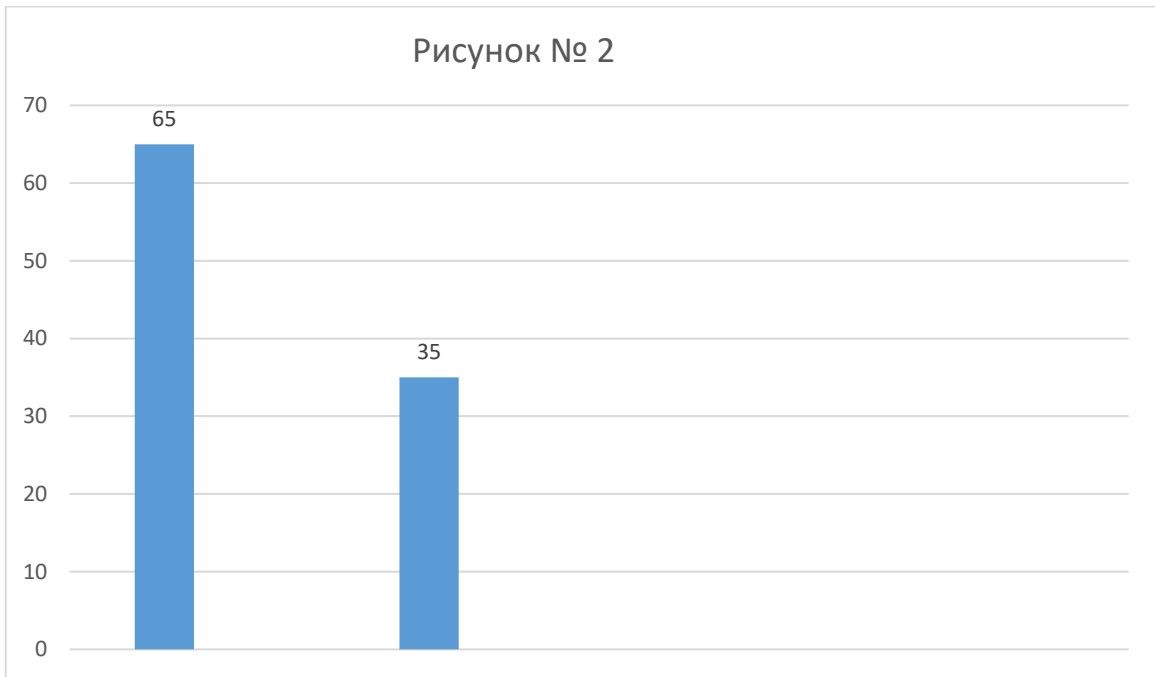
Исследование показало, что 90% респондентов знают, что физическая культура - это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Лишь 10% не смогли дать ответ на этот вопрос.

(Рисунок №1)

По мнению многих, физическая культура – это занятия спортом, йогой или бегом. Далеко не у всех получилось дать верное и подробное определение.



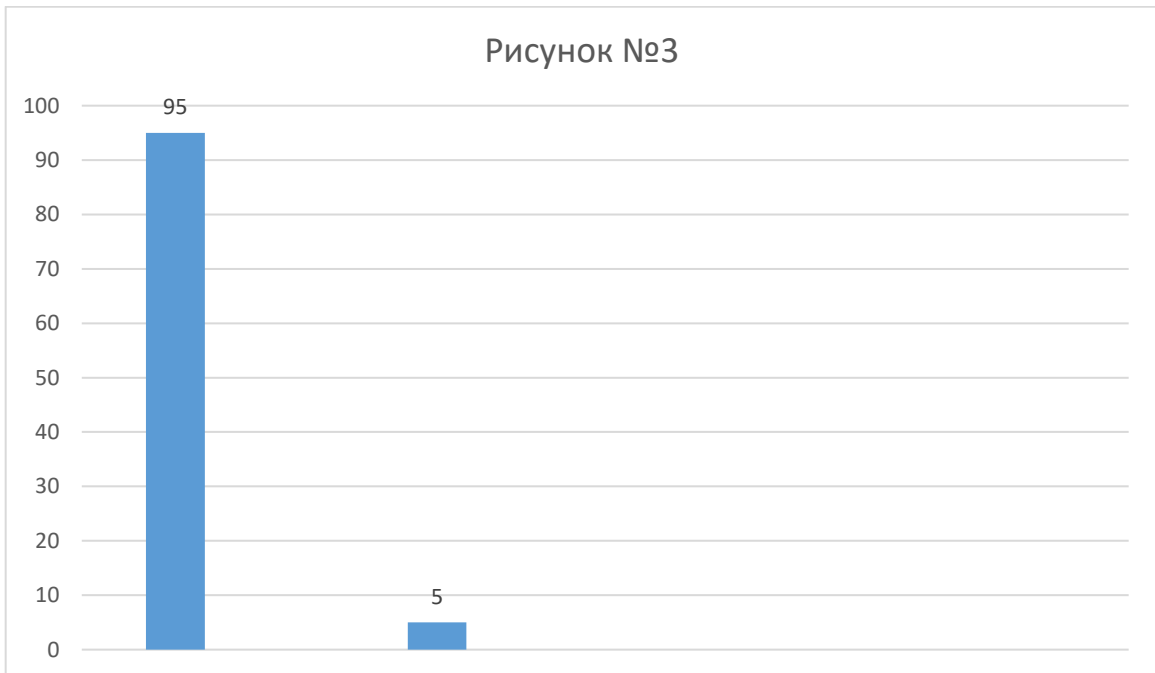
Исследование показало, что 35% респондентов знают как физическая культура влияет на наше здоровье (Рисунок №2). Многие ребята написали, что физическая культура влияет на наше здоровье исключительно хорошо, забыв о травмах, которые можно получить и о том, что чрезмерные занятия физической культурой не всегда положительно влияют на здоровье.



Исследование показало, что 95% респондентов знают для чего нужна физическая культура. (Рисунок № 3)

Самый популярный ответ был такой: занятия физкультурой укрепляют наше тело и позволяют быть в хорошей физической форме, снимают стресс, повышают настроение.

Лишь один респондент не сумел ответить на этот вопрос, пропустив его.



В ходе исследования я пришли к выводу о том, что:

1) Частые занятия физической культурой помогают ребенку быть здоровым, усиливают их нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, расширяют возможности опорно-двигательного аппарата;

2) Занятия физкультурой – это мотивация к дальнейшему развитию в этой области или в других

Итак, исследование показало, что занятие физической культурой является полезным, так как оно способствует улучшению физиологического состояния здоровья, формированию психологического самочувствия, развитию общественных умений, лидерских свойств и свойств существования. Кроме того, была проанализирована информация о влиянии физической культуры на психику детей: регулярные физические занятия способствуют выработке позитивного настроения и снижению уровня стресса. Они также помогают развивать самодисциплину, укреплять самооценку и повышать уверенность в своих силах. Спортивные занятия также положительно влияют на качество сна и пищеварение, а также укрепляют иммунную систему. Это помогает детям бороться с различными заболеваниями и улучшает их общее физическое состояние. Участие в спортивных командах и соревнованиях также способствует развитию навыков работы в команде, чувства сопереживания и эмпатии к другим участникам, что облегчает общение со сверстниками и социальную адаптацию. Однако, некоторые дети могут сталкиваться с негативными эмоциями и стрессом из-за возможных неудач или высоких ожиданий к самому себе. В таких случаях, психологическая поддержка со стороны родителей, тренеров и специалистов в области психологии спорта может предотвратить возникновение эмоциональных проблем у ребенка. Выбор занятий спортом для детей не только оказывает целебное и физическое воздействие, но и значительно влияет на формирование их будущего поведения и эмоционального благополучия. В ходе исследования было выяснено, как физическая культура в дошкольных детских учреждениях влияет на организм ребенка, а значит, цель исследования была достигнута.

Литература:

1. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. (дата обращения 30.05.23)
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: КноРус, 2018. (дата обращения 30.05.23)
3. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни – Москва: Советский спорт, 1996. (дата обращения 30.05.23)
4. Влияние физической культуры на здоровье младших школьников [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/material-dlya-uchiteley-nachalnykh-klassov-vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorove-mladshikh-shkolnikov.html> (дата обращения 30.05.23)
5. Закон «О физической культуре и спорте» // Вестник Олий Мажлиса РУз. — 1991. — № 3, статья 160; (дата обращения 30.05.23)
6. Муллер, А. Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Люберцы: Юрайт, 2016. (дата обращения 30.05.23)
7. Нигманов, М. М. Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения / М. М. Нигманов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 14 (148). — С. 202-204. (дата обращения 30.05.23)
8. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — с.144 Сергеев В. Н. Туризм и здоровье. — М.: Профиздат, 1987. —с. 80(дата обращения 30.05.23)
9. Ширшова А.Л., Малышев Р.А. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА // Международный студенческий научный вестник. – 2023 (дата обращения 30.05.23)

10. Сысоева Ю. В. Физическая культура глазами студентов института экономики и управления Кемеровского государственного университета, 2018 (дата обращения 30.05.23)

Literature:

11. Varlamov D.B., Egorycheva E.V., Chernysheva I.V. The importance of physical culture for school-age children // Scientific community of students of the XXI century. (accessed 30.05.23)
1. 2. Vinogradov P.A. Fundamentals of physical culture and a healthy lifestyle – Moscow: Soviet Sport, 1996. (date of appeal 30.05.23)
2. The influence of physical culture on the health of younger schoolchildren [Electronic resource] – Access mode: <https://videouroki.net/razrabotki/material-dlya-uchiteley-nachalnykh-klassov-vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorove-mladshikh-shkolnikov.html> (date of application 30.05.23)
3. Shirshova A.L., Malyshev R.A. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF ADOLESCENT PERSONALITY DEVELOPMENT // International Student Scientific Bulletin. – 2023 (accessed 30.05.23)
4. The law "On physical culture and sport" // Bulletin of the Oliy Majlis of the Republic of Uzbekistan. — 1991. — No. 3, article 160; (date of appeal 30.05.23)
5. Shalkov Yu. L. Tourist's health. — M.: Physical culture and sport, 1987. — p.144 Sergeev V. N. Tourism and health. — M.: Profizdat, 1987. — p. 80 (accessed 30.05.23)
6. Nigmanov, M. M. The influence of tourism and sports on the health of the younger generation / M. M. Nigmanov. — Text : direct // Young scientist. — 2017. — № 14 (148). — Pp. 202-204. (date of application 30.05.23)
7. Vilensky, M. Ya. Physical culture and healthy lifestyle of a student (for bachelors) / M. Ya. Vilensky, A. G. Gorshkov. — M.: KnoRus, 2018. (date of application 30.05.23)

8. Muller, A. B. Physical culture: Textbook and workshop for vocational education / A. B. Muller, N. S. Dyadichkina, Yu. A. Bogashchenko. Lyubertsy: Yurait, 2016. (accessed 30.05.23)
9. Sysoeva Yu. V. Physical culture through the eyes of students of the Institute of Economics and Management of Kemerovo State University, 2018 (accessed 30.05.23)

© Митенева О.А., Цинис А.В., 2024 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2024

Для цитирования: Митенева О.А., Цинис А.В. «ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДЕТЕЙ// Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2024