

Мурашкина Елизавета Павловна

бакалавр, студентка

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема роли физкультуры в гармоничном развитии детей. Анализируются физиологический, психологический и социальный аспект влияния физкультуры на ребенка и его личность. Особое внимание уделяется связи между двигательной активностью и когнитивным развитием.*

***Ключевые слова:** физическая культура, гармоничное развитие, детский возраст, двигательная активность, физическое воспитание.*

В современном мире проблема гармоничного развития ребенка есть одна из самых приоритетных. В настоящий момент наблюдается рост информационного шума и снижение двигательной активности, что в свою очередь поднимает вопрос о поиске всесторонних средств развития ребенка. Физическая культура может оказаться таковым, влияя на физическое, психическое и социальное в детях.

Огромное значение физической культуры на нормальное функционирование и развитие ребенка определяется особенностями его роста и развития. Дефицит движений может привести к задержке развития у ребенка. При этом отмечается, что физическая активность есть потребность растущего организма, ведущая к нормальному созреванию ребенка [1, с. 45].

Систематическое занятие физкультурой способствует совершенствованию физиологических систем ребенка. Такая регулярная деятельность стимулирует сердечно-сосудистую систему, улучшая периферическое кровообращение и

повышая эффективность работы сердца [2, с. 112]. Также у ребенка увеличивается жизненная емкость легких, адаптируясь под физические нагрузки [1, с. 52].

Значение огромно и для развития опорно-двигательного аппарата. Раннее детство есть период интенсивного роста скелета; физкультура способствует правильному формированию костной ткани и укреплению связок у ребенка [3, с. 78]. Дети, регулярно занимающиеся спортом, имеют лучшую осанку, координацию движений и общую физическую подготовленность, отличную от их сверстников, не занимающихся физкультурой [2, с. 125].

Роль спорта видна и для иммунной системы ребенка. Умеренные нагрузки стимулируют иммунологическую реактивность, что повышает иммунитет организма, а закаливающие процедуры формируют механизмы адаптации в неблагоприятной окружающей среде [3, с. 89].

Ещё одной точкой интереса является психическое развитие ребенка и корреляция этого с занятиями физкультурой.

Особенно важно влияние физической активности на внимание, память и мышление. Систематическое занятие спортом улучшает снабжение мозга кислородом и стимулирует его кровообращение, создавая благоприятные условия для когнитивного развития ребенка [4, с. 101]. Таким же образом, школьники, занимающиеся физкультурой, показывают лучшую концентрацию внимания и оперативную память [5, с. 67].

Помимо сугубо когнитивного, физическая активность влияет и на эмоциональное развитие ребенка. Это проявляется в нормализации психического состояния, снижении уровня тревожности и повышению стрессоустойчивости [6, с. 156]. Ребенок выходит из спортивных игр веселым и оторванным от реальности, что особенно важно в нашем информационном мире со множеством потрясений.

Конечно, наряду с общими положениями, есть и важное частное: воля, дисциплина и целеустремленность. Все эти качества, вырабатываются и проявляются в занятиях спортом [5, с. 73]. Далее они могут перенестись и в образ жизни ребенка, наделяя его таким важным инструментом как психологическая стабильность.

Благотворное влияние оказывается и на самооценку ребенка. Это может быть особенно важно для детей, успеваемость которых оставляет желать лучшего, ведь через физкультуру они могут восполнить этот пробел в самореализации, что улучшает их настроение и восприятие себя. Успехи в освоении новых двигательных навыков создают фундамент для всего вышеперечисленного [6, с. 163].

Физическая культура влияет и на интеллектуальное развитие ребенка.

В раннем возрасте познание мира главным образом происходит через вопрошание и двигательную активность в связи с пробой чего-то нового. Движение есть не только элемент, сопутствующий мыслительным процессам, но и формирующий их [4, с. 98].

Физическая активность связана с развитием отделов мозга, отвечающих за когнитивные функции [9, с. 312]. Возможно поэтому демонстрируется также корреляция уровня физической подготовленности и успеваемостью детей [9, с. 132]. Это может объясняться не только улучшением кровообращения в мозге, но и формированием у ребенка лучших двигательных навыков, которые необходимы для освоения мира и успешной учебной деятельности.

Двигательный опыт в целом играет огромную роль в когнитивном развитии ребенка. Например, физические упражнения часто требуют оценки положения себя или кого-либо еще в пространстве, расчёта времени – все это развивает пространственное мышление, которое является базой для освоения геометрии или географии [9, с. 318].

Важно не забывать и про социализирующий фактор физической культуры.

В процессе совместного занятия физкультурой дети приобретают социальные роли, осваивают системы норм и ценностей. Они приобретают опыт межличностного взаимодействия, учатся решать конфликты и взаимодействовать в команде [7, с. 189]. Такая командная работа формирует навыки, которые в дальнейшей жизни могут пригодиться в каком-либо партнерстве или совместной с кем-то деятельности.

Сюда же относится и нравственная сторона дела. В физкультуре важна честность, справедливость, уважение к себе и сопернику. Соблюдая правила игры,

достойно принимая победы и поражения, у детей формируется спортивная этика и моральные принципы [7, с. 195]. Впоследствии эти принципы закрепляются у ребенка и переносятся на его повседневность.

Совместная деятельность влияет и на коммуникативные навыки. На занятиях или в игре у ребенка есть потребность выразит свои чувства и мысли или сообщить сокомандинку какую-либо информацию [7, с. 195]. Таким образом спорт или его игры есть поле, где ребенок учится использовать язык в речи, а для застенчивых детей необходимость обсуждения чего-то в команде может послужить хорошим стимулом к началу преодоления своей стеснительности.

Помимо всех этих навыков, интересным является влияние интеграции в физкультуру детей с ограниченными возможностями. Когда полностью здоровые дети смотрят на то, как их сверстники с ограниченными возможностями тоже принимают участие, в них просыпается эмпатия и социальная ответственность за них [8, с. 52].

Несмотря на то, что в современном мире люди понимают значимость физической культуры для себя и своих детей, этого, к сожалению, часто не хватает. Дети увлечены видеоиграми, долго пребывают в статичных позах, не всегда натуральных и удобных, проводя при этом большую часть дня у себя дома. В таких условиях гиподинамия становится одной из главных проблем подрастающего поколения [6, с. 171].

Но это не единственная проблема. Образовательные учреждения сегодня не имеют достаточную материальную базу, а количество уроков физкультуры в неделю недостаточное [7, с. 203]. Все это требует решения.

Перспективным может являться индивидуализация физической активности в соответствии с особенностями и потребностями каждого ребенка, внедрение внеурочной физкультуры и различные подстегивающие к физической активности мероприятия.

Создание мотивации к занятию физкультурой у молодого поколения есть основная задача современности. Это должна быть не обязанность, а поле для

самореализации, улучшения своих умственных способностей и общения со сверстниками.

В заключение, можно заметить, что физическая культура положительно сказывается на гармоничном развитии ребенка, затрагивая почти все стороны формирования личности и человека. Но в настоящее время существуют и проблемы, которые необходимо разрешить.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. EDN QVXTIH
4. Ратанова Т.А. Психофизиологические основы индивидуальности / Т.А. Ратанова. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1999. – 128 с.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2010. – 272 с. EDN QYALXF
6. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2001. – 416 с.
7. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М.: Академия, 2013. – 288 с. EDN SNEUEF
8. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с. EDN ZAJNCP
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. EDN TRZBLB
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с. EDN QVAFTX