

Фролова А.В.

студентка ППО21 СФ УНИИТ

Шейко Г.А.

преподаватель кафедры физвоспитания

СФ УНИИТ

**РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ПАМЯТИ,
ВНИМАНИЯ, МЫШЛЕНИЯ) ЧЕРЕЗ СПЕЦИАЛЬНО
ПОДОБРАННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация: в данной статье анализируется педагогический потенциал специально подобранных физических упражнений как метода совершенствования когнитивных способностей у обучающихся младшего школьного возраста. Обосновывается, что игровые двигательные задания с когнитивной нагрузкой эффективно развивают познавательные процессы на уроках физической культуры. Приводятся виды упражнений, развивающие моторную память, устойчивость внимания и наглядно-образное мышление.

Ключевые слова: когнитивные способности, младшие школьники, физические упражнения, игровая форма обучения.

Frolova A.V.

student of PPO21 of the SF UNIIT

Sheiko G.A.

lecturer at the Department of Physical Education

SF UNIIT

**DEVELOPMENT OF COGNITIVE ABILITIES (MEMORY,
ATTENTION, THINKING) THROUGH SPECIALLY SELECTED
PHYSICAL EXERCISES IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN**

Abstract: this article analyzes the pedagogical potential of specially selected physical exercises as a method of improving cognitive abilities in primary school students. It is proved that game motor tasks with cognitive load effectively develop cognitive processes in physical education lessons. The types of exercises that develop motor memory, attention stability, and visual-imaginative thinking are given.

Keywords: cognitive abilities, primary school students, physical exercises, game-based learning.

Возрастной этап обучения в начальной школе считается особенно благоприятным для развития высших психических функций, так как у младших школьников происходит постепенный отход от непроизвольного внимания и памяти, а также начинает складываться их произвольная регуляция. При грамотной методической организации специально подобранные упражнения на занятиях по физической культуре в этом возрасте способствуют не только укреплению здоровья и освоению двигательных навыков, но и эффективно тренируют когнитивные процессы.

Физические упражнения, которые организованы по принципу когнитивной нагрузки, запускают в головном мозге механизмы, похожие на умственную работу в условиях учебной деятельности на уроке за партой. Когда младший школьник действует по устной инструкции педагога, запоминает последовательность движений либо перестраивается с одного двигательного действия на другое, в его центральной нервной системе включаются те же структурные элементы, которые задействуются в процессах письма, выполнения арифметических действий и осмысленного чтения. Из этого следует, что правильно выстроенное физическое задание представляет собой не просто смену вида деятельности или разрядку, а полноценный инструмент, поддерживающий и активизирующий познавательные функции обучающегося.

Мышление обучающихся младшего школьного возраста 7-10 лет отличается опорой на наглядные представления и живые образы, поэтому восприятие абстрактных понятий дается им труднее, чем использование конкретных сюжетов и знакомых персонажей. Если ориентироваться на данные возрастные особенности учеников начальной школы, то становится очевидным, что наибольшей эффективностью обладают физические упражнения, подающиеся в игровой форме, где каждое движение наполняется эмоционально привлекательным и понятным для обучающегося смыслом. К примеру, педагог вместо формальной команды «приседаем 10 раз», может организовывать мини-игру: «представьте, что вы машинки. На зеленый свет светофора вы шагаете на месте, на желтый – останавливаетесь, а на красный – приседаете 3 раза. Вам нужно запомнить последовательность сигналов, которые я вам покажу, и выполнить движения в правильном порядке». Данный формат подачи улучшает запоминание и помогает обучающимся дольше удерживать концентрацию внимания.

Систематическое включение физических упражнений с когнитивной нагрузкой в программу урока предоставляет возможность тренировать следующие познавательные функции:

1. Моторно-слуховая и зрительно-моторная память.
2. Объем внимания и его устойчивость.
3. Способность переключать внимание.
4. Наглядно-образное мышление.

Для тренировки моторно-слуховой и зрительно-моторной памяти используется воспроизведение серии из 3-5 движений после демонстрации педагога (преподаватель показывает цепочку, обучающиеся повторяют ее в неизменном порядке). Также применимы упражнения по типу «запомни траекторию движения», где нужно перемещаться по спортивному залу в соответствии с цветовыми метками.

Совершенствованию показателей объема внимания и его устойчивости способствуют задания по типу «исключенный элемент», где нельзя повторять одно из показанных движений, «обратное действие» – при подаче команды «шаг вперед» нужно сделать шаг назад, и двигательные диктанты – преподаватель произносит направление движения, а ученик выполняет соответствующее перемещение.

Переключаемость внимания тренируется через упражнения, в которых условия выполнения меняются в зависимости от внешних сигналов, к примеру: бег с остановками, где один свисток означает приседание, при двух свистках обучающиеся бегут в обратном направлении, при трех свистках – бег с приставным шагом.

Говоря о наглядно-образном мышлении, его можно развивать при выполнении двигательных задач в условиях ограниченного пространства, к примеру, преодолеть зону с ограничениями, при этом не задев расставленные предметы и параллельно отыскав наиболее короткий путь, а также через имитацию движения животных (прыжки по-заячьи одновременно следуя указанному маршруту). Подобные упражнения требуют от младших школьников мысленного представления траектории движения, сравнения допустимых вариантов действий и определения наиболее эффективного, что составляет суть наглядно-образного мышления.

Для обучающихся первых и вторых классов свойства внимания зачастую не позволяют одновременно концентрироваться на более двух-трех объектах, а также они быстро утомляются. В исследовании И.Н. Захаровой также отмечается: «Преобладающим видом внимания младшего школьника является непроизвольное. В этом возрасте все еще сильная реакция на все новое, яркое, непривычное» [Захарова, 2018, с. 273]. Компенсировать данные возрастные особенности можно с помощью непродолжительных, но интенсивных в когнитивном отношении

упражнений, где требуется соблюдать сразу несколько правил. В качестве примера можно привести игру «съедобное-несъедобное», где ученик ловит брошенный мяч только в случае, если водящий назвал продукт, пригодный в пищу, и при этом он должен не выйти за пределы игровой зоны. Таким образом, повышение количества правил и уменьшение игровых элементов способствуют переходу к произвольной регуляции внимания.

Внедрение описанного педагогического подхода не требует дополнительного оборудования или выделения дополнительных часов в расписании, достаточной эффективностью будет обладать выделение на каждом занятии по физической культуре 5-8 минут на «когнитивно-двигательную разминку», располагая ее либо в начале, либо в заключительной части урока. Физические упражнения необходимо проводить в игровой форме, при этом соревновательный аспект нужно ограничивать во избежание чрезмерного эмоционального перевозбуждения у детей.

Подводя итоги вышесказанному, стоит отметить, что физические упражнения, целенаправленно воздействующие на память, внимание и когнитивные процессы, превращаются в действенное педагогическое средство при обучении детей младшего школьного возраста. Такие задания выполняют сразу две задачи, поскольку способствуют развитию физических качеств и одновременно служат тренировкой высших психических функций в привычной, а также естественной для обучающегося форме активности.

Использованные источники:

1. Захарова И.Н. Особенности свойств внимания: концентрация, устойчивость и переключаемость у младших школьников [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2018. – № 49 (235). – С. 272-275. – URL: <https://moluch.ru/archive/235/54570> (дата обращения: 09.05.2026).