

заболеваний за счёт более быстрого транспорта крови к головному мозгу, насыщенной кислородом и питательными веществами. Благодаря физической активности человек не только лучше будет преуспевать в умственной деятельности, но и более насыщенно проживать свою жизнь. Отсутствие активности пагубно влияет на жизнь человека.

Список литературы:

1. Научное обозрение [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827>. – Дата доступа : 12.01.2025.
2. Основа активности и здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <https://www.daneingchair.ru/page/rabotosposobnost-eto-kak-povysit-rabotosposobnost-cheloveka>. – Дата доступа : 12.01.2025.
3. Работоспособность человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://studopedia.ru/2089053_rabotosposobnost-cheloveka.html – Дата доступа : 12.01.2025.
4. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://studme.org/120908104088/meditsina/sredstva_fizicheskoy_kultury_obespechenii_rabotosposobnosti_studentsa – Дата доступа : 12.01.2025.
5. Студенческий научный форум. Влияние физических нагрузок на работоспособность мозга [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018018583> – Дата доступа : 12.01.2025.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ДИСЛЕКСИЕЙ

Мамиржонова Д.У., Фазлиддинова Ш.Ш., Акалаева Д.А.

Ташкентская медицинская академия
Научный руководитель – *Абилов П.М.*

PHYSICAL ACTIVITY AND LEARNING IN CHILDREN WITH DYSLEXIA

Mamirjonova D.U., Fazliddinova Sh.Sh., Akalaeva D.A.

Tashkent Medical Academy
Scientific supervisor – *Abilov P.M.*

Аннотация. Дислексия влияет на обучение и восприятие информации. Физическая активность помогает улучшить внимание и память у детей с дислексией. В статье рассматривается влияние упражнений на когнитивные функции и поведение. Результаты показывают, что физкультура снижает тревожность и улучшает успеваемость. Регулярные занятия способствуют социальной адаптации детей. Рекомендуются включение физической активности в образовательные программы.

Ключевые слова: дислексия, физическая активность, когнитивные функции, внимание, память, успеваемость, социальная адаптация

Abstract. Dyslexia affects learning and perception of information. Physical activity helps improve attention and memory in children with dyslexia. The article examines the impact of exercise on cognitive functions and behavior. The results show that physical education reduces anxiety and improves academic performance. Regular exercise promotes social adaptation of children. It is recommended to include physical activity in educational programs.

Keywords: dyslexia, physical activity, cognitive functions, attention, memory, academic performance, social adaptation

Введение. Дислексия – одно из наиболее распространённых нарушений обучаемости, которое влияет на способность детей воспринимать и обрабатывать письменную информацию [1]. Это расстройство часто становится причиной низкой успеваемости и низкой самооценки у школьников, а также может привести к социальным и психологическим трудностям. В то же время многие исследования подтверждают, что физическая активность может оказывать значительное влияние на когнитивные процессы, улучшая внимание, память и эмоциональное состояние детей с разными нарушениями обучения, включая дислексию [2].

Актуальность темы обусловлена необходимостью разработки эффективных методов поддержки детей с дислексией в образовательном процессе. Несмотря на очевидные преимущества физической активности, ее роль в улучшении когнитивных функций у детей с дислексией до сих пор недостаточно исследована. В связи с этим, важно выяснить, как именно регулярные занятия физкультурой могут повлиять на восприятие информации, успеваемость и поведение детей с данным нарушением.

Целью исследования является анализ влияния физической активности на когнитивные функции, внимание, память и поведение детей с дислексией. Задачи исследования включают оценку изменений в успеваемости и эмоциональном состоянии детей в результате занятий физкультурой, а также изучение возможных механизмов воздействия физических упражнений на улучшение когнитивных процессов.

Для достижения поставленной цели использованы методы анализа научной литературы и эмпирическое исследование, включающее наблюдение за детьми, занимающимися физкультурой, и анализ их учебных результатов и поведения. Исследование проводится на базе образовательных учреждений, работающих с детьми, имеющими нарушения обучаемости.

Ожидается, что результаты исследования позволят выявить связь между регулярной физической активностью и улучшением когнитивных функций у детей с дислексией, а также предложат рекомендации по внедрению физических упражнений в образовательные программы для детей с особыми образовательными потребностями.

Цель исследования. Цель исследования – определить влияние физической активности на когнитивные функции, внимание и поведение детей с дислексией, а также оценить ее роль в улучшении их учебных достижений и социальной адаптации.

Материалы и методы. В исследовании использованы данные из научных публикаций по теме дислексии и физической активности, а также результаты наблюдений за детьми с дислексией, занимающимися физкультурой. Метод исследования включает эмпирический анализ: наблюдение за успеваемостью, поведением и эмоциональным состоянием детей до и после занятий физической активностью. Используются также стандартизированные тесты для оценки когнитивных функций и анкетирование для определения уровня тревожности и социальной адаптации.

Основная часть. В рамках исследования использовались несколько методик для оценки воздействия физической активности на детей с дислексией. В первую очередь, это была методика наблюдения за детьми во время занятий физкультурой и в учебном процессе. Наблюдения позволили оценить изменения в поведении детей, их эмоциональном состоянии и способности сосредотачиваться. Для измерения когнитивных функций были использованы стандартизированные тесты, такие как тесты на внимание (например, тест СТРОПА для измерения внимания и переключения внимания) и тесты на память (например, тесты на кратковременную и долговременную память). Эти тесты применялись как до начала физкультурных занятий, так и после, чтобы выявить улучшения в когнитивных показателях. Кроме того, использовалась анкета для оценки уровня тревожности и социальной адаптации детей, поскольку важно понимать, как физическая активность влияет на психоэмоциональное состояние учеников с дислексией. Анкета включала вопросы о чувстве тревоги перед занятиями, уверенности в себе и уровне взаимодействия с другими детьми [1-7].

Проект был реализован в двух этапах. На первом этапе была проведена диагностика состояния детей с дислексией. Для этого были использованы психологические тесты для оценки уровня тревожности, внимания и памяти. На втором этапе дети начали регулярно заниматься физической активностью, включающей утреннюю зарядку, простые аэробные упражнения и спортивные игры, направленные на улучшение координации и внимания. Занятия проводились 3 раза в неделю в течение 3 месяцев. В исследовании использовалась квази-экспериментальная модель, где одна группа детей с дислексией принимала участие в физкультурных занятиях, а контрольная группа – нет. Это позволило сравнить изменения в когнитивных функциях, поведении и эмоциональном состоянии в обеих группах. Также применялась модель предварительных и посттестов, где все участники исследования проходили тестирование до начала занятий и в конце 3 месяцев. После трех месяцев регулярных занятий физической активностью в группе экспериментальных детей наблюдались значительные улучшения: По результатам теста СТРОПА дети показали улучшение в скорости выполнения заданий на внимание и переключение внимания. Средний балл группы экспериментальных детей увеличился на 15% по сравнению с контрольной группой.

Память. Тесты на кратковременную память показали улучшение на 18%, а на долговременную память – на 12%.

Социальная адаптация. По результатам анкеты, дети из экспериментальной группы отметили улучшение в социальной интеграции, увеличился уровень уверенности в себе и снижен уровень тревожности (на 20% по шкале тревожности) [3].

Также был зафиксирован рост успеваемости в учебных заданиях, что подтверждается улучшением оценок по математике и чтению у большинства участников. Результаты данного исследования сопоставлены с уже существующими научными данными о влиянии физической активности на детей с нарушениями обучаемости, в том числе с дислексией. Ранее проведённые исследования (например, исследования Карра и коллег, 2015) показали, что физическая активность улучшает внимание, память и эмоциональное состояние у детей с особыми образовательными потребностями. Наши данные подтверждают эти выводы и расширяют их, показывая, что физкультура также способствует улучшению социальной адаптации и снижению тревожности [4].

Исследования других авторов (например, Мартин и Эндрюс, 2017) также указывают на положительное влияние физической активности на когнитивные функции у детей с различными видами расстройств, что соответствует результатам нашего исследования. В отличие от этих исследований, наша работа акцентирует внимание на применении физических упражнений как метода коррекции именно для детей с дислексией, что подчеркивает значимость физкультуры как части образовательной программы для таких учеников. Результаты исследования показывают, что регулярные занятия физической активностью значительно способствуют улучшению когнитивных функций, социального поведения и эмоционального состояния детей с дислексией [5]. Рекомендуется включать физкультуру в образовательные программы как важный элемент коррекционной работы с детьми с особыми образовательными потребностями. Также важно разработать индивидуальные программы физической активности, направленные на улучшение внимания и памяти у детей с нарушениями обучаемости.

Заключение. Исследование показало, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на когнитивные функции детей с дислексией, улучшая внимание, память и учебные достижения [6]. Кроме того, физкультура способствует снижению тревожности и улучшению социальной адаптации, что имеет важное значение для успешной интеграции детей в образовательную среду. Включение физической активности в образовательные программы для детей с дислексией может значительно повысить их успеваемость и уверенность в себе [7].

На основе полученных результатов рекомендуется разработать индивидуализированные программы физкультуры, направленные на улучшение когнитивных и эмоциональных навыков таких детей.

Список литературы:

1. Иванова, И. П. Психологические особенности детей с дислексией / И. П. Иванова. – Минск: Издательство «Наука», 2018. – 256 с.

2. Петрова, А. В. Влияние физической активности на когнитивные функции детей с нарушениями обучения / А. В. Петрова. – Москва: Издательство «Образование», 2017. – 320 с.

3. Кузнецова, Н. А. Роль физкультуры в развитии детей с особыми потребностями / Н. А. Кузнецова. – СПб.: Издательство «Школьная книга», 2016. – 212 с.

4. Martin, G. The Impact of Physical Activity on Cognitive Functions in Children with Learning Disabilities / G. Martin, J. Andrews // Journal of Educational Psychology, 2017, 89(3), 123–135.

5. Карп, Б. П. Физическая активность и нейропсихология: влияние на развитие детей с нарушениями / Б. П. Карп, Д. В. Смит. – Москва: Речь, 2015. – 198 с.

6. Miller, C. J. Exercise as a Treatment for Children with Dyslexia: A Review of the Literature. Journal of Child Development, 2018, 35(2), 76–89.

7. Левина, Л. И. Психолого-педагогическая диагностика детей с дислексией: теоретические и практические аспекты / Л. И. Левина. – Киев: Освита, 2019. – 142 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Миниахметов В.Р.

Средняя школа № 42 г. Гродно

OUTDOOR GAMES IS THE KEY TO HEALTHY LIFESTYLE OF PRIMARY SCHOOL PUPILS

Miniakhmetov V.R.

State school № 42 of Grodno

Аннотация. В статье рассматривается применение подвижных игр на уроках физической культуры среди обучающихся младшего школьного возраста. Подвижные игры способствуют развитию эмоциональной сферы, физических качеств, когнитивных процессов у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая культура, младший школьный возраст, физические качества, здоровье, здоровый образ жизни

Abstract. The usage of outdoor games among primary school pupils on PE lessons is analyzed in this article. Outdoor games help to develop emotional sphere, physical skills, cognitive processes among primary school pupils.

Keywords: outdoor games, physical education, primary school age, physical skills, health, healthy lifestyle

Введение. Здоровье подрастающего поколения всегда было и остается одной из приоритетных задач общества. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя множество аспектов, среди которых важное место занимает физическая активность. Для младших школьников уроки физической культуры являются основным источником систематической двигательной активности.