нейромедиатор помогает поддерживать хорошие отношения с друзьями и близкими. У окситоцина присутствует еще один бонус - он улучшает сон [0].

Подводя итоги, хотелось бы задать такой вопрос, почему же организм любит тренироваться и получать удовольствие от физической активности?

Нейромедиаторы выручали и помогали нашим дальним предкам выживать и продолжать род, ощущать меньше боли и получать больше радости. Теперь времена изменились, а «гормоны счастья» — нет. Как и миллионы лет назад, мы испытываем удовольствие от того, что активно двигаемся, преодолеваем себя, собираемся в группы. Хищников, на которых охотились наши предки, уже нет, а есть тренировки, на которых мозг запускает привычную систему поощрений. Это тот случай, когда можно просто довериться ему и получать удовольствие вместе с пользой.

Библиографический список

1. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. Учебник – М.: Советский спорт, 2008. 480 с. Текст: непосредственный.
2. Яковлев, Б. П. Основы спортивной психологии: учеб. Пособие / Б. П. Яковлев. Москва: Советский спорт, 2010. 208 с. Текст: непосредственный.
3. Дорохов, Р. Н., Губа, В. П. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. М.: СпортАкадемПроцесс, 2002. 236 с. Текст: непосредственный.

Семилетова А. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается влияние фитнеса на умственное развитие детей школьного возраста. Нельзя переоценить влияние фитнеса на здоровье ребенка. Когда у детей есть возможность активно развиваться, они чувствуют себя более энергичными. Фитнес в жизни ребенка очень важен, поскольку направлен на укрепление организма и помогает сделать его более выносливым. Но на этом положительные свойства фитнеса не заканчиваются: также он оказывает благоприятное влияние на умственное развитие детей и укрепление интеллекта.

Ключевые слова: фитнес, школьный возраст, умственное развитие, интеллект.

Организму на постоянной основе необходима физическая активность. К сожалению, в последнее время наша жизнедеятельность в корне изменилась – на смену физической активности пришли инновационные технологии. Это сильно сказывается на современных детях. Для полного развития и формирования организма, детям необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физической и умственной нагрузкой [2].

Разумная физическая активность полезна для здоровья. Но мало кто знает, что занятия фитнесом не только направлены на укрепление организма, но и способствуют развитию интеллектуальной деятельности ребенка.

«Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно», говорит Рене Декарт. Были проведены исследования и выяснилось, что активный образ жизни воздействует на

рост нервных клеток, которые благоприятно влияют на функции интеллекта, а именно на память и мышление.

К тому же, фитнес направлен на то, чтобы помогать людям становиться лучше, совершенствовать себя – не только телесно, но и интеллектуально. Для детей это особенно важно, ведь ясный ум и сохранение организованности, напрямую влияет на качество усвоения новых знаний в школе. Малоподвижный образ жизни негативно влияет на детей. Они становятся сонными, вялыми, появляется сложность в сосредоточении на уроках, когда у подвижных сверстников такого нет. Это отражается и на успеваемости, и на стремлении учиться, вот когда родителям стоит задуматься и принять меры. Поэтому, важно давать возможность детям заниматься фитнесом, ведь он положительно влияет на организм ребёнка в целом [1].

Не все виды фитнеса одинаково полезны для детского организма. Родителям не желательно отдавать ребенка на такие занятия, где есть высокий шанс получить серьезные травмы. На какие бы занятия не пал выбор, необходимо бережно заботиться о безопасности маленького «фитнес-спортсмена».

Для детей всех возрастов отлично подойдут следующие виды фитнеса:

1. Степ-аэробика. Этот вид фитнеса оказывает уникальное влияние на организм человека. Он не только способствует укреплению здоровья и тренировке всех групп мышц, но и снимает стресс. Учитывая нагрузки на психическое состояние современных школьников, это приходится очень кстати.

2. Фитбол-гимнастика. Этот вид фитнеса дает умеренную физическую нагрузку, учит ребенка лучше контролировать свое тело, улучшает координацию. К тому же – это огромный простор для творчества ребенка.

3. Йога. Даже легкий спектр поз, способен значительно улучшить кровообращение. Этот вид фитнеса очень полезен для детей, ведь он нейтрализует негативное влияние сидячего образа жизни, которому так подвержены современные школьники.

4. Капоэйра. Совмещение танца и боевого искусства – дают организму полезную нагрузку, но и прививают ребенку социальные навыки. Работа в команде позволяет научиться взаимодействовать с другими людьми, что очень пригодится во взрослой жизни.

В фитнесе, как и в любом другом виде деятельности, важна мера. Занятия тем или иным видом фитнеса - не должны изматывать ребенка, после них он должен чувствовать легкую усталость, но не разбитость. Не стоит заставлять детей заниматься не интересным для них видом фитнеса, занятия должны проходить с удовольствием [4].

Важно помнить, что фитнес не заменит прогулок на свежем воздухе. Солнце и кислород – это те составляющие, которые напрямую отражаются на самочувствии ребенка.

Для полноценного и физического и умственного развития детей, важно не только совмещать двигательную и интеллектуальную деятельность, но и оставлять время на отдых. Чрезмерная насыщенная деятельность будет только вредить. Соблюдая эти указания, удастся гармонично организовать распорядок дня ребенка, что позволит ему расти умным, здоровым и счастливым.

Рассмотрим несколько конкретных примеров, как занятия фитнесом влияют на мозговую деятельность детей.

1. Когда дети занимаются спортом, в их мозг поступает больше кислорода.

2. Физическая активность способствует фактору роста. Упражнения с умеренной интенсивностью стимулируют высвобождение соматотропина в кровь и мозг. Одним из них является

инсулиноподобный фактор роста, способствующий заживлению поврежденной мозговой ткани, росту нейронов и формированию новых связей между ними [2].

3. Нейротрофический фактор головного мозга. Нейротрофический фактор головного мозга, вырабатываемый в мозге и стимулирующий рост нейронов НФГМ, работает не только в мозге, но и по всему телу и отвечает за восстановление и рост нервной ткани. Чтобы мозг ребенка работал по максимуму – надо заниматься фитнесом и физической активностью не менее трех раз в неделю. Это лучшее лекарство для мозга.

4. Увеличение кислорода в крови. Благодаря движению, кровь быстрее циркулирует по организму, так что мозг и другие органы получают больше кислорода. Кислород необходим для синтеза АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) — это источник энергии. Чем больше энергии в клетках мозга — тем больше возможностей для умственной работы.

Если ребенок занимается фитнесом, то питание мозга улучшается, так как фитнес не направлен на чрезвычайные нагрузки, в фитнесе всё умеренно.

5. Повышение стрессоустойчивости. В наше время, регулярно со стрессовыми ситуациями сталкиваются дети в школе: проверочные работы, экзамены, конфликты с одноклассниками. При стрессе и депрессии нервные клетки плохо взаимодействуют друг с другом, в результате ребенку труднее решать интеллектуальные задачи.

Были проведены опыты, когда животные регулярно выполняли аэробные упражнения, то они оставались более активными и любопытными в неприятных условиях. Исследователи установили, что этот эффект связан с более высоким уровнем нейропептида галанина, который

выделяется после физической нагрузки в зонах мозга, которые отвечают за противостояние организма со стрессом [2].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что занятия фитнесом очень полезны для интеллектуального и умственного развития детей. Детский-фитнес не изнуряет ребенка, занятия проходят в умеренном темпе. Для того, чтобы у детей развивалась интеллектуальная и умственная деятельность, занятия должны быть регулярными. У тех детей, кто не занимается не только фитнесом, но и не соблюдают физическую активность, показатели умственной деятельности ниже. Самое главное, занятия фитнесом помогают легче переносить стрессовые ситуации и справляться с проблемами в школе.

Библиографический список

1. *Аулик, И. В.* Определение физической работоспособности в клинике и в спорте / И. В. Аулик. Москва: «Медицина» 1979. 192 с. Текст: непосредственный.
2. *Баранов, В. Н.* Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин. Текст: непосредственный // Культура физическая и здоровье. 2016.- № 2 (18). С. 89-91.
3. *Виноградов, П. А.* Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. Москва: Советский спорт, 2015. 172 с. Текст: непосредственный.
4. *Петров, П. К.* Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта / П. К. Петров. Текст: непосредственный // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 18-28.

Скрябина Е. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*