

УДК 159.99

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ**  
◆◆◆◆  
**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE PSYCHOLOGICAL  
AND EMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN**

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Костенко Михаил Романович**

студент группы 21-КБ-ИВ1,  
Институт компьютерных систем  
и информационной безопасности;  
Кубанский государственный технологический университет  
kostenko.misha@list.ru

**Холодная Лариса Александровна**

Кубанский институт социэкономии и права –  
филиал Академии труда и социальных отношений  
xolodnaya70@bk.ru

**Аннотация.** В данной научной работе рассматривается влияние физической культуры на психологическое и эмоциональное развитие детей. В ней освещаются педагогические аспекты взаимосвязи между физической активностью и психическим здоровьем, а также представлены практические рекомендации по использованию различных методов и форм работы для оказания положительного воздействия на психологическое развитие детей через занятия физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, психологическое развитие, эмоциональное развитие, дети, педагогические аспекты, психическое здоровье, методы и формы работы, педагоги, психологические навыки.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Kostenko Mikhail Romanovich**

Student of group 21-KB-IV1,  
Institute of Computer Systems  
and Information Security;  
Kuban State Technological University  
kostenko.misha@list.ru

**Xolodnaya Larisa Aleksandrovna**

Kuban Institute of Socio-Economics  
and Law – branch of the Academy  
of Labor and Social Relations  
xolodnaya70@bk.ru

**Annotation.** This article explores the impact of physical culture on the psychological and emotional development of children. It covers the pedagogical aspects of the relationship between physical activity and mental health, as well as provides practical recommendations on using various methods and forms of work to have a positive influence on children's psychological development through physical education.

**Keywords:** physical culture, psychological development, emotional development, children, pedagogical aspects, mental health, methods and forms of work, educators, psychological skills.

**Оснoвание темы:**

Влияние физической культуры на психоэмоциональное развитие детей очень важно в современном образовании и педагогике, направленной на общее развитие личности. Физическое воспитание играет важную роль в формировании психологических и эмоциональных аспектов развития ребенка. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут помочь укрепить психическое здоровье, повысить самооценку, развить коммуникативные навыки, концентрацию внимания и эмоциональную стабильность. Учителя и тренеры играют важную роль в организации уроков физкультуры. Таким образом, их знания и понимание влияния упражнений на развитие детей могут способствовать более эффективной работе с учащимися. Поэтому изучение данной темы имеет практическое значение для педагогов и психологов, работающих с детьми, и помогает оптимизировать образовательный процесс и обеспечить всестороннее развитие личности [2, 5].

**Цель исследования:**

Целью данного исследования является изучение влияния физической культуры на психоэмоциональное развитие детей с целью выявления педагогических особенностей и эффективных методов работы, способствующих формированию положительного психоэмоционального опыта у детей посредством физической активности [3, 9].

**Методы исследования:**

В исследовании использовались стандартные методы сбора данных, такие как: опрос, наблюдение, сравнительный анализ, обзор литературы [1].

**Ожидаемые результаты:**

1. подтверждение влияния физической культуры на психоэмоциональное развитие детей на основе данных, полученных с использованием различных методов исследования.

2. выявить педагогические особенности и методы работы, которые эффективно способствуют формированию положительного психоэмоционального опыта у детей на уроках физкультуры. [6].

3. Выяснить взаимосвязь между уровнем физической активности детей и их психическим здоровьем, самооценкой, стрессоустойчивостью и социальными навыками.

4. Разработать рекомендации для учителей, тренеров и родителей по оптимизации физической активности для максимального психологического и эмоционального развития детей [4,7].

5. Сделать вывод о важности включения физической активности в образовательную программу для обеспечения общего развития личности учащегося [8].

Ожидаемые результаты исследования позволяют оптимизировать процесс обучения, повысить эффективность педагогического воздействия и способствовать здоровому развитию личности детей.

**Литература**

1. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 260–265.
2. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
3. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.
4. Фитнес программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Н. Еременко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 126–130.
5. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко [и др.] // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
6. Безгласная А.Д. Роль ведения ЗОЖ в жизни студента / А.Д. Безгласная, К.М. Потницкая, В.Н. Еременко // Педагогика, психология, языкознание: социально-культурные парадигмы: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Рязань, 2023. – С. 35–37.
7. Питкин В.А. Проблемы состояния здоровья современной молодежи / В.А. Питкин, Д.П. Муратов // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 3. – С. 191–192.
8. Питкин В.А. Физическая культура – основа жизни / В.А. Питкин, А.О. Данько // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2021. – № 4. – С. 352–354.
9. Питкин В.А. Здоровый человек надежное будущее / В.А. Питкин, В.С. Ушакова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 472–473.

**References**

1. Pitkin V.A. The influence of physical culture on human mental health // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2023. – № 8(222). – P. 260–265.
2. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in the physical education of students / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2022. – № 7(209). – P. 321–327.
3. Pitkin V.A. Increasing motivation for physical education / V.A. Pitkin, D.D. Ivanova, L.A. Kholodnaya // Problems of modern education. – 2019. – № 5. – P. 171–177.
4. Fitness programs in the system of physical education classes at the university / V.N. Eremenko [et al.] // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2021. – № 5(195). – P. 126–130.
5. Increasing motivation for physical education among students / V.N. Eremenko [et al.] // Contemporary educational research. – 2018. – № 3. – P. 59–62.
6. Bezglasnaya A.D. The role of maintaining a healthy lifestyle in a student's life / A.D. Bezglasnaya, K.M. Potitskaya, V.N. Eremenko // Pedagogy, psychology, linguistics: Socio-cultural paradigms: materials of the IX All-Russian scientific and practical conference. – Ryazan, 2023. – P. 35–37.
7. Pitkin V.A. Health problems of modern youth / V.A. Pitkin, D.P. Muratov // Science, technology and technology (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 3. – P. 191–192.
8. Pitkin V.A. Physical culture is the basis of life / V.A. Pitkin, A.O. Danko // Science, technology and technology (Polytechnic Bulletin). – 2021. – № 4. – P. 352–354.
9. Pitkin V.A. Healthy person, reliable future Science / V.A. Pitkin, V.S. Ushakova // Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2022. – № 4. – P. 472–473.