**Важность развития нейросвязей на уроках физической культуры**

Физическая культура играет ключевую роль в образовательном процессе, способствуя не только физическому развитию учащихся, но и формированию нейросвязей, которые являются неотъемлемой частью успешного обучения и развития когнитивных навыков. В этой статье мы рассмотрим, почему развитие нейросвязей на уроках физкультуры столь важно и как это влияет на общую образовательную среду. 80% нейронов головного мозга - это только обработка двигательной информации. Упражнения и различные задания на уроках физической культуры направлены на то, чтобы учащийся умел чувствовать свое тело пространстве. За счет двигательной активности запоминание идет быстрее и эффективнее, и эта информация переходит в долговременную память. На уроках физкультуры интегрируются все системы организма. От мышц, каждого органа в мозг поступают импульсы, мозг выстраивает систему, обрабатывает и усваивает эту информацию. Тем самым от движения строятся новые связи и мозг развивается.

Нейросвязи и их значение

Нейросвязи-это соединения между нейронами в мозге человека, которые формируются в результате различных взаимодействий и опыта. Чем больше нейросвязей развивается, тем более гибкой и эффективной становится работа мозга. Эти связи позволяют обрабатывать информацию, быстрее реагировать и принимать решение и адаптироваться к новым условиям. Физическая активность способствует созданию новых нейросвязей, что особенно важно в период роста и развития детей и подростков.

Физическая активность и когнитивное развитие

Исследования показывают, что регулярные физические упражнения положительно влияют на когнитивные функции, такие как внимание, память, скорость реакции и способность к обучению. Уроки физкультуры создают условия для развития не только физических навыков, но и умения работать в команде, развивать лидерские качества и улучшать эмоциональное состояние. Все эти аспекты способствуют укреплению нейросвязей.

Механизмы влияния физической активности на мозг

1. Увеличение кровообращения: естественно физические упражнения способствуют лучшему кровообращению, что обеспечивает мозг кислородом и питательными веществами, необходимыми для его функционирования.

2. Выработка нейротрофических фактов: физическая активность стимулирует выработку таких веществ, как BDNF (фактор нейротрофического роста мозга), который способствует росту новых нейронов, повышению выживаемости нервных клеток и укреплению новых и существующих связей.

3. Снижение стресса: уроки физкультуры помогают снизить уровень стресса, способствует выработке эндорфинов(естественных аналгетиков и гормонов счастья), что положительно сказывается на состоянии психического здоровья учащихся. Уменьшение стресса, выплеск негативной энергии способствует лучшему усвоению информации и улучшает когнитивные функции.

Социальные аспекты физической активности

Физкультура также развивает социальные навыки, которые очень важны для формирования нейросвязей. Командные игры, совместные занятия, различные соревнования разного уровня способствуют улучшению коммуникации, взаимопонимания, взаимопомощи и сотрудничества среди учащихся. Дети учатся ставить перед собой цели и добиваются их достижения. Эти навыки важны не только в спортивной деятельности, но и самом учебном процессе любого учебного предмета и жизни в целом.

Заключение

Развитие нейросвязей на уроках физкультуры-это важный аспект общего образования, который не следует недооценивать. Физическая активность не только способствует физическому развитию, но и играет ключевую роль в когнитивном развитии учащихся. Поэтому важно интегрировать физическую культуру в образовательный процесс, создавая условия для гармоничного развития личности ребенка. Уроки физической культуры должны рассматриваться не только как возможность для активного отдыха, но и как важный элемент образовательной программы, способствующий формированию здорового и успешного поколения.