

# Вестник Московского университета

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ  
Основан в ноябре 1946 г.

Серия 14 ПСИХОЛОГИЯ

Издательство Московского университета

MOSCOW UNIVERSITY PSYCHOLOGY BULLETIN

№ 3 • 2020 • ИЮЛЬ–СЕНТЯБРЬ

Выходит с 1977 г. один раз в три месяца

Published since 1977 once in three months

---

ВЕСТНИК МОСКОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА. СЕРИЯ 14. ПСИХОЛОГИЯ. 2020 № 3. С. 214–238  
MOSCOW UNIVERSITY PSYCHOLOGY BULLETIN. 2020. No. 3. P. 214–238

---

УДК: 159.922.5

doi: 10.11621/vsp.2020.03.10

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА РАЗВИТИЕ РЕГУЛЯТОРНЫХ ФУНКЦИЙ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ

А. А. Твардовская\*, В. Ф. Габдулхаков,  
Н. Н. Новик, А. М. Гарифуллина

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия.  
Для контактов\*. E-mail: taa.80@ya.ru

**Актуальность.** Активизация у детей интереса к развлекательным телевизионным программам, к дополнительным приложениям мобильных средств, доступным в сети видеоиграм приводит к существенному снижению у них физической активности: дети привыкают к сидячему или лежачему образу жизни. Проблема исследования заключается в противоречии, которое возникает в связи с пониманием положительного влияния физической активности на развитие регуляторных функций дошкольника, с одной стороны, и существенным снижением этой активности в цифровых условиях современной образовательной среды, с другой стороны. Актуальность и перспективность исследования связи регуляторных функций и физической активности дошкольника в новых — цифровых — условиях осознана еще не до конца.

**Цель работы:** выделить и описать актуальные показатели физической активности детей дошкольного возраста, рассматриваемые зарубежными учеными, имеющие взаимосвязь с основными компонентами регуляторных функций (сдерживающим контролем, рабочей памятью, когнитивной гибкостью).

**Метод.** Теоретический обзор исследований за последние десять лет (2010–2020), посвященных изучению взаимосвязи различных показателей физической активности и регуляторных функций у детей дошкольного возраста.

**Результаты.** В статье представлен анализ исследований зарубежных авторов, на основании которого выявлены **базовые показатели** развития физической активности детей, значимые для развития регуляторных функций (достаточность физической активности; возрастная целесообразность; характер физической активности; форма организации физической активности) и **частные показатели** (взаимосвязь физической активности и регуляторных функций в различных видах спорта, длительность и интен-

---

© 2020 ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова»  
© 2020 Lomonosov Moscow State University

214

---

*Твардовская А.А., Габдулхаков В.Ф., Новик Н.Н., Гарифуллина А.М.*  
Влияние физической активности дошкольников на развитие регуляторных функций...  
Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020. № 3

---

сивность физической нагрузки, а также наличие программного обеспечения развития физической активности дошкольников).

**Выводы.** Обзор показал, что большинство авторов подчеркивают значимую роль базовых показателей физической активности и их влияния на регуляторные функции. Аэробные упражнения являются наиболее эффективными в развитии регуляторных функций у детей дошкольного возраста. Частные показатели выделены из исследований развития регуляторных функций в конкретных видах спорта (футбол, каратэ, йога, мини-батут) и нуждаются в проведении дополнительных исследований относительно длительности физической нагрузки, интенсивности физических упражнений.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, физическое развитие, физическая активность, регуляторные функции, рабочая память, торможение, когнитивная гибкость.

**Благодарности:** Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-29-14111 «Изучение возможностей развития когнитивной регуляции посредством физических упражнений в дошкольном возрасте».

**Для цитирования:** Твардовская А.А., Габдулхаков В.Ф., Новик Н.Н., Гарифуллина А.М. Влияние физической активности дошкольников на развитие регуляторных функций: теоретический обзор исследований // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020. № 3. С. 214–238. doi: 10.11621/vsp.2020.03.10

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Твардовская Алла Александровна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры дошкольного образования Института психологии и образования ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия. E-mail: [taa.80@ya.ru](mailto:taa.80@ya.ru)

**Габдулхаков Валерьян Фаритович** — доктор педагогических наук, профессор кафедры дошкольного образования Института психологии и образования ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия. E-mail: [Pr\\_Gabdulhakov@mail.ru](mailto:Pr_Gabdulhakov@mail.ru)

**Новик Наталья Николаевна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного образования Института психологии и образования, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия. E-mail: [novik-n-n@mail.ru](mailto:novik-n-n@mail.ru)

**Гарифуллина Альмира Маратовна** — кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры дошкольного образования Института психологии и образования, ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия. E-mail: [Alm.garifullina2012@yandex.ru](mailto:Alm.garifullina2012@yandex.ru)

#### ABOUT THE AUTHORS

**Alla A. Tvardovskaya** — PhD in Psychology, Associate Professor Department of Preschool Education Institute of Psychology and Education Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region) Federal University", Kazan, Russia. E-mail: [taa.80@ya.ru](mailto:taa.80@ya.ru)

**Valerian F. Gabdulkhakov** — Doctor of Education, Professor, Department of Preschool Education, Institute of Psychology and Education, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region) Federal University", Kazan, Russia. E-mail: [Pr\\_Gabdulhakov@mail.ru](mailto:Pr_Gabdulhakov@mail.ru)

**Natalya N. Novik** — PhD in Education, Associate Professor, Department of Preschool Education, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region) Federal University, Institute of Psychology and Education", Kazan, Russia. E-mail: [novik-n-n@mail.ru](mailto:novik-n-n@mail.ru)

**Almira M. Garifullina** — PhD in Education, Senior Lecturer Institute of Psychology and Education Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region) Federal University", Kazan, Russia. E-mail: [Alm.garifullina2012@yandex.ru](mailto:Alm.garifullina2012@yandex.ru)