(cc) BY

Мищенко Валентина Юрьевна
магистр, учитель
Маковецкая Елена Павловна
педагог-психолог

МБОУ «Начальная школа – детский сад №55»
г. Белгород, Белгородская область

КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ И УЧЕБНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: *физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни и может существенно повлиять на учебные результаты школьников. В статье авторы рассматривают, какие типы физических нагрузок наиболее полезны для улучшения концентрации, а также предоставляют практические рекомендации по интеграции физической активности в ежедневный распорядок школьника.*

Ключевые слова*: физическая активность, концентрация, физические нагрузки.*

В современном мире, где информация становится все более доступной и объемной, способность к концентрации и усидчивости является неотъемлемым качеством успешного школьника. Однако, с каждым годом все больше детей испытывают трудности в поддержании внимания на протяжении продолжительного времени. В такой ситуации физическая активность может стать эффективным инструментом для повышения концентрации и улучшения учебных результатов школьников.

Множество исследований показывает положительную связь между регулярными физическими нагрузками и когнитивными функциями у детей. Упражнения способствуют улучшению циркуляции крови и поставке кислорода в мозг, что, в свою очередь, способствует активации нейронных связей и повышению работоспособности мозга. Кроме того, физическая

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

активность помогает снизить стресс и тревогу, что также благоприятно сказывается на концентрации.

Таким образом, физическая активность является важным компонентом здорового образа жизни и может существенно повлиять на учебные результаты школьников. В данной статье мы рассмотрим, какие типы физических нагрузок наиболее полезны для улучшения концентрации, а также предоставим практические рекомендации по интеграции физической активности в ежедневный распорядок школьника.

Физическая активность является важной составляющей здорового образа жизни, исключительно положительно влияющей на различные аспекты человеческого организма. Она не только способствует поддержанию физической формы и укреплению иммунной системы, но и может значительно повлиять на психологическое состояние человека, включая его способность к концентрации и учебные результаты.

Множество исследований показывают прямую связь между физической активностью и когнитивными функциями, такими как внимание, память и интеллект. Согласно одному из исследований опубликованному в Journal of Pediatrics (2014), регулярная физическая активность помогает улучшить работу мозга, повышает кровоток к голове, стимулирует выработку белка BDNF (brain-derived neurotrophic factor), который играет ключевую роль в создании новых нейронных связей.

Один из механизмов действия физической активности на улучшение концентрации заключается в ее способности снижать уровень стресса и тревожности. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые подавляют стресс и улучшают настроение. Когда человек находится в состоянии расслабления и хорошего настроения, его возможность к концентрации значительно повышается.

Другой механизм действия физической активности заключается в ее способности улучшать кровоток и питание мозга. Физическая нагрузка стимулирует сердечно-сосудистую систему, что приводит к увеличению объема

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

крови, достигающей мозга. Это обеспечивает более эффективное питание клеток мозга кислородом и питательными веществами, что способствует повышению его работоспособности.

Одной из самых известных форм физической активности, которая может существенно повлиять на концентрацию и успеваемость школьников, является занятие физкультурой или спортом. Регулярные занятия физкультурой помогают не только развить силу, гибкость и выносливость, но и тренируют умение концентрироваться. Во время занятий спортом школьник вынужден сосредоточиться на технике выполнения упражнений, следить за своим дыханием и контролировать свое тело. Это требует от него повышенной внимательности и фокусировки на задаче, что помогает развить навык концентрации.

Кроме того, занятия спортом в команде могут иметь дополнительные преимущества для школьников. Участие в командных играх требует от них не только индивидуального навыка концентрации, но и способности работать в коллективе, сотрудничать с другими игроками и принимать быстрые решения. Все эти навыки являются необходимыми для успешной учебы и будущей профессиональной деятельности.

Также стоит отметить, что физическая активность может быть полезна не только во время занятий или после них, но также перед началом обучения. Несколько минут физических упражнений перед началом школьного урока помогают активизировать мозг и подготовить его к усвоению новой информации. Краткое физическое разминание может улучшить кровоснабжение головного мозга, повысить уровень внимания и готовность к учебе.

В заключение, физическая активность является эффективным средством для улучшения концентрации и учебных результатов школьников. Она способствует снижению стресса, стимулирует работу мозга, повышает кровоснабжение и питание мозга. Занятия физкультурой или спортом развивают навыки концентрации и внимания, а также способность работать в команде. Помимо этого, физическая активность перед началом занятий может помочь активизировать мозг и подготовить его к учебной деятельности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)