

УДК 37.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ШКОЛЬНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ

Мария Сергеевна Микляева¹

студент

mirlyaeva.marya@yandex.ru

Вячеслав Евгеньевич Смирнов¹

кандидат педагогических наук, доцент

chair.wl@gtsolifk.ru

Марина Анатольевна Микляева²

кандидат биологических наук, доцент

m.miclyaeva@yandex.ru

¹Российский университет спорта «ГРЦОЛИФК»

г. Москва, Россия

²Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В современном образовательном процессе, часто перегруженном академическими дисциплинами, физическая активность нередко отодвигается на второй план. Однако многочисленные научные исследования доказывают, что физическая активность является не просто дополнением к учебе, а мощным инструментом для повышения когнитивных функций и академической успеваемости школьников.

Ключевые слова: физическая активность, уровни активности, успеваемость.

Повышение школьной успеваемости - это многогранный процесс, носящий долгосрочный и фундаментальный характер, средство для раскрытия потенциала ребенка, формирования мыслящего, ответственного и успешного члена общества. Для ребенка и подростка школа - это главный «инструмент» формирования его будущего «Я» и высокая успеваемость играет ключевую роль [3].

Школа закладывает базис - математическую грамотность, языковые навыки, понимание законов природы и общества. Чем прочнее этот фундамент, тем легче будет в будущей профессии и специализации [5]. Пробелы в школьных знаниях будут мешать, и усложнять любое дальнейшее обучение. Кроме того, хороший аттестат и высокие баллы за ЕГЭ – это возможность поступить в лучшие вузы страны на бюджетные места и перспективные специальности. Успеваемость напрямую влияет на стартовую позицию во взрослой жизни.

В процессе качественной учебы ребенок развивает: критическое и логическое мышление, умение учиться, работоспособность и дисциплину, уверенность в себе и здоровую самооценку [4]. Для родителей хорошая успеваемость ребенка это спокойствие и стабильность. Однако, настоящая успеваемость это глубокие знания и развитые способности, а не просто хорошие оценки в журнале.

Физической активностью является любое движение тела, напрямую влияющее на его структуру и функции, что, в конечном счете, отражается на успехах в учебе. Физическая активность это широкая категория, которая включает в себя не только занятия спортом, но и всю повседневную двигательную деятельность [1].

Можно выделить несколько уровней физической активности:

1. по структуре:

- **организованная активность:** это запланированные и целенаправленные занятия. Например, тренировка в зале, пробежка, плавание, занятие йогой, футбольный матч.

- **неорганизованная (бытовая) активность:** это деятельность, которую мы совершаем в течение дня, не считая её «спортом». Например: ходьба (по магазинам, по школе), подъем по лестнице, вставание со стула работа, работа в саду или огороде, уборка дома, активные игры.

2. по интенсивности:

- **низкой интенсивности:** медленная ходьба, растяжка, работа за компьютером (в положении сидя, но с движением рук).

- **умеренной интенсивности:** быстрая ходьба, езда на велосипеде в спокойном темпе, плавание, танцы. Во время такой активности дыхание учащается, но человек может поддерживать разговор.

- **высокой интенсивности:** бег, интенсивные силовые тренировки, командные виды спорта (футбол, баскетбол). Во время такой активности говорить полными предложениями тяжело, дыхание сильно учащается.

Для наибольшей пользы физическая активность должна включать:

- **аэробную активность (кардио):** длительные движения, при которых кислород является основным источником энергии для мышц. Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Примеры: ходьба, бег, плавание, велосипед.

- **силовые (анаэробные) нагрузки:** короткие, интенсивные упражнения, которые укрепляют мышцы и кости. Примеры: поднятие тяжестей, упражнения с собственным весом (отжимания, приседания), работа с эспандерами.

- **упражнения на гибкость:** помогают сохранить эластичность мышц и подвижность суставов. Примеры: растяжка.

- **упражнения на равновесие:** улучшают координацию и помогают предотвратить падения. Примеры: стойка на одной ноге.

Регулярно совершаемая физическая активность укрепляет сердечнососудистую систему, мышцы и кости, замедляя развитие остеопороза, поддерживает массу тела, улучшает психическое здоровье: снижает стресс, тревогу и симптомы депрессии, помогает бороться с бессонницей, снижает риск диабета 2-го типа, некоторых видов рака и других хронических заболеваний.

Физическая активность повышает уровень энергии и улучшает когнитивные функции (память, внимание), оказывает комплексное прямое воздействие на мозг школьника: улучшая нейропластичность, усиливает кровоснабжение мозга, что повышает его энергетический ресурс и работоспособность; развивает мышление.

Отмечено положительное влияние на обучающихся с использованием средств тяжелоатлетических видов спорта [6]. Физическая активность снижает стресс и тревожность: помогает снизить уровень гормонов стресса (кортизола) и повысить уровень эндорфинов - «гормонов радости»; повышает самооценку и мотивацию: достижения в спорте, чувство выполненного долга после тренировки и улучшение физической формы повышают уверенность в себе, которая переносится и на академическую сферу; улучшает сон: регулярная активность помогает наладить режим сна, что крайне важно для консолидации памяти (переноса информации из кратковременной памяти в долговременную) и восстановления нервной системы [2].

Введение дополнительных уроков физкультуры или активных перерывов не приводит к снижению успеваемости из-за «отнятого» времени, а, наоборот, повышает ее. Даже однократные сессии умеренной физической активности (например, 20-минутная прогулка) могут улучшить внимание и скорость обработки информации на последующих занятиях.

Для максимизации учебного эффекта необходимо интегрировать физическую активность в жизнь обучающегося. Ввести обязательную ежедневную активность в школе; динамические паузы: 5-10 минут простых

упражнений (прыжки, приседания, растяжка) между уроками для «перезагрузки» мозга; активные уроки: введение элементов движения в процесс обучения (например, использование методик «обучения через движение»).

На уроках физкультуры делать акцент не на сдаче нормативов, а на развитии навыков, удовольствии от движения и поддержании постоянной активности во время занятия.

Вне школы ввести обязательное посещение спортивных секций: выбор по интересам ребенка; активный досуг: совместные прогулки, походы, катание на велосипедах, подвижные игры во дворе; ограничение сидячего времени: контроль над временем, проведенным за гаджетами и телевизором. Физическая активность дает максимальный эффект в сочетании с полноценным сном (8-10 часов для школьников) и сбалансированным питанием.

Таким образом, физическая активность это научно обоснованный, эффективный и естественный катализатор умственной деятельности. В школе для достижения высоких образовательных результатов и гармоничного развития личности физическая активность должна неотъемлемой частью образовательного процесса, а не рассматриваться отдельно.

Список литературы:

1. Алексеев С.В., Виленский М.Я., Гостев Р.Г., Гостева С.Р., Лотоненко А.В., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России. Монография. М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж: ООО «Издательство РИТМ». 2017. 520 с.
2. Виленский, М.Я. Горщков Г.А. Физическая культура: учебник. 2-е изд., стер. М.: КНОРУС. 2016. 214 с.
3. Микляева М.А., Балабаев В.Н. Взаимосвязь здоровьесберегающей среды и школьной «неуспешности» // Наука и Образование. 2018. Т. 1. № 3-4.
4. Микляева М.А., Елисеева Д.С., Макая Л. Психолого-педагогические аспекты повышения школьной успешности // Актуальные проблемы

образования и воспитания: интеграция теории и практики. Материалы Национальной контент-платформы. Под общей редакцией Г.В. Коротковой. 2019. С. 215-217.

5. Микляева М.А., Микляев С.А. Некоторые аспекты воспитания подростков // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2.

6. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Соловьев В.Б., Громов В.А., Баюрин А.П., Атлас А.А. Спортивно-массовая и оздоровительная работа средствами тяжелоатлетических видов спорта // Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, уровень – бакалавриат / Москва. 2022. 121с.

UDC 37.01

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SCHOOL PERFORMANCE

Maria S. Miklyaeva¹

student

mirlyaeva.marya@yandex.ru

Vyacheslav Ev. Smirnov¹

candidate of pedagogical sciences, associate professor

chair.wl@gtsolifk.ru

Marina An. Miklyaeva²

candidate of biological sciences, associate professor

m.miclyaeva@yandex.ru

¹Russian university of sport «SCOLIPE»

Moscow, Russia

²Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Abstract. In today's educational process, which is often overloaded with academic disciplines, physical activity is often relegated to the background. However, numerous scientific studies have shown that physical activity is not just an addition to learning, but a powerful tool for enhancing cognitive functions and academic performance in students.

Keywords: physical activity, levels of activity, academic performance.

Статья поступила в редакцию 15.11.2025; одобрена после рецензирования 20.12.2025; принята к публикации 29.12.2025.

The article was submitted 15.11.2025; approved after reviewing 20.12.2025; accepted for publication 29.12.2025.