

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

Дашкевич Николай (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)  
Научный руководитель – П.С. Коваль, преподаватель

Физические упражнения представляют собой естественный и эффективный метод для борьбы с тревогой, депрессией и стрессом. Психическое здоровье и физическая активность являются важными аспектами общего благополучия человека, и хотя они кажутся различными, на самом деле они взаимосвязаны.

Спорт играет ключевую роль в поддержании здоровья учащихся. Регулярные физические нагрузки развивают силу, выносливость и координацию движений, а также способствуют правильному формированию скелета и мышц. Особенно важно уделять внимание физическому развитию детей, поскольку занятия спортом укрепляют иммунную систему и снижают риск различных заболеваний. Например, у детей, занимающихся спортом регулярно, вероятность сердечно-сосудистых заболеваний значительно ниже, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Регулярные тренировки не только укрепляют мышцы и улучшают гибкость, но и способствуют общему улучшению здоровья. Физическая активность увеличивает выносливость учащихся, повышает иммунитет к болезням и общее самочувствие. Занятия спортом также положительно влияют на психологическое состояние: уменьшают уровень стресса и улучшают настроение, что важно для успешного обучения [1].

Кроме физических преимуществ, спорт положительно воздействует на психическое здоровье детей и подростков. Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые снижают стресс и улучшают настроение. Дети, занимающиеся спортом, обычно имеют более высокую уверенность в себе и сильную мотивацию к достижению целей, что способствует их успешному обучению и развитию.

В книге Н.А. Шевченко рассматривается связь между психомоторными навыками и общим развитием ребенка в контексте диагностики психомоторных нарушений [2]. Психомоторная одаренность включает в себя координацию движений и быстроту реакции, что напрямую влияет на самооценку учащихся. Развитие этих навыков с помощью физической активности помогает снизить тревожность.

Н.В. Гущина в своей работе "Психомоторное развитие детей" подчеркивает значимость физической активности для всестороннего развития ребенка. Она отмечает, что такая активность улучшает когнитивные функции – внимание, память и способность к обучению, что также влияет на академическую успеваемость [3].

Участие в спортивных мероприятиях способствует установлению социальных связей среди учащихся. Это создает атмосферу поддержки и взаимопомощи, позитивно влияя на психическое здоровье. Дружеские отношения через совместные спортивные занятия помогают легче справляться с учебным стрессом. Влияние физической культуры охватывает все аспекты жизни учащегося.

Регулярные физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но также приносят множество преимуществ для психического состояния. Снижение стресса и тревожности, улучшение когнитивных функций, социальная активность и повышение самооценки – всё это способствует профилактике депрессии. Признавая важность физической активности, мы можем помочь учащимся взять ответственность за свое психическое благополучие и создать более счастливое сообщество. Можно сказать о многообразном влиянии физической

активности на психическое здоровье учащихся: она развивает психомоторные навыки, улучшает эмоциональное состояние, повышает уверенность в себе, укрепляет социальные связи.

Список использованной литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 272 с.
2. Шевченко, Н.А. Психомоторная одаренность: диагностика и коррекция / Н.А. Шевченко. – М. : Наука, 2012. – 276 с.
3. Гущина, Н.В. Психомоторное развитие детей: теоретические аспекты и практические рекомендации / Н.В. Гущина. – М. : Педагогика, 2010. – 342 с.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**  
**Юлия Дойняк (УО МГПУ им. И. П.Шамякина, г. Мозырь)**  
**Научный руководитель – И.П. Дойняк, старший преподаватель**

В настоящее время актуальным вопросом для поиска эффективных форм и необходимых методов физического воспитания школьников является оптимизация их двигательной активности в процессе физического воспитания.

Цель нашего исследования заключается в выявлении особенностей двигательной активности школьников при организации уроков физического воспитания.

Имплементация двигательной программы при выполнении движений требует от школьников сильного зрительного контроля, который является ведущим звеном обратной связи в процессе формирования произвольных движений. Взаимодействие этих систем происходит в ходе возрастного развития и в процессе совершенствования конкретной двигательной деятельности [1].

В ряде исследований было установлено непосредственное влияние на формирование здоровья школьников факторов внутришкольной среды, влияющих на его двигательную активность. По мнению Барчукова И.С., под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни [2].

Важным условием для рационально построенного двигательного режима младших школьников является его качественное разнообразие движений. Занятия физическими упражнениями должны быть разнообразными, сбалансированными в количественном отношении с учетом потребностей и возможностей растущего организма [3].

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе способна обеспечить дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности школьников. Необходимым условием успешного сбережения и укрепления здоровья является систематичность этой работы, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания. В социальных и оздоровительных целях в общеобразовательных учреждениях создаются условия для удовлетворения биологической потребности школьника в движении.

При рассмотрении характеристик физического состояния организма необходимо учитывать динамику физического развития и подготовленности, двигательной активности, функционального состояния учащихся. Данные об