

*Борисов П.В.,
студент 4 курса,
Института инженерных и цифровых технологий.
БелГУ, Россия, г. Белгород
Олейник А.А.,
Старший преподаватель кафедры “Физического воспитания”,
БелГУ, Россия, г. Белгород*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

***Аннотация:** В статье рассматривается влияние физической активности на уровень работоспособности и концентрации внимания человека. Анализируются результаты исследований, подтверждающих положительное влияние регулярных физических упражнений на когнитивные процессы, продуктивность деятельности и общее состояние организма. Подчеркивается значимость физической культуры как фактора повышения эффективности учебной и профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова:** физическая активность, работоспособность, концентрация внимания, физическая культура, когнитивные функции.*

***Abstract:** The article examines the influence of physical activity on the level of work capacity and concentration of attention. The results of studies confirming the positive effect of regular physical exercise on cognitive processes, productivity and the general condition of the human body are analyzed. The importance of physical culture as a factor in improving the effectiveness of educational and professional activities is emphasized.*

***Key words:** physical activity, work capacity, concentration, physical culture, cognitive functions.*

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и работоспособности человека. В условиях современной жизни многие люди ведут малоподвижный образ жизни, что может отрицательно влиять на физическое состояние организма и когнитивные процессы. Особенно актуальной становится проблема поддержания концентрации внимания и высокой работоспособности в условиях повышенных умственных нагрузок.

Работоспособность человека определяется его способностью выполнять деятельность на протяжении определенного времени без значительного снижения эффективности. Концентрация внимания является одним из основных факторов успешного выполнения интеллектуальных задач. Исследования показывают, что физическая активность оказывает положительное влияние на когнитивные функции, включая внимание, память и способность к обучению [1].

Одним из механизмов такого воздействия является улучшение кровообращения. Во время физических упражнений усиливается приток крови к головному мозгу, что способствует лучшему снабжению его кислородом и питательными веществами. Это положительно влияет на работу нервной системы, ускоряет мыслительные процессы и способствует повышению концентрации внимания.

Физическая активность также способствует выработке биологически активных веществ, которые положительно влияют на деятельность мозга. В частности, повышается уровень нейротрофических факторов, участвующих в формировании новых нейронных связей. Это способствует улучшению когнитивных процессов, памяти и способности к обучению [2].

Кроме физиологических факторов, важную роль играет влияние физической активности на психологическое состояние человека. Регулярные занятия физической культурой способствуют снижению уровня стресса и тревожности, улучшают настроение и повышают общий уровень удовлетворенности жизнью. Улучшение эмоционального состояния напрямую

связано с повышением работоспособности и способностью концентрироваться на поставленных задачах [3].

Следует отметить, что физическая активность особенно важна для студентов и людей, занятых умственным трудом. Длительная работа за компьютером, большое количество информации и высокий уровень интеллектуальной нагрузки приводят к быстрой утомляемости и снижению концентрации внимания. В таких условиях регулярные физические упражнения становятся эффективным средством восстановления работоспособности.

Кратковременные физические нагрузки, такие как прогулки, легкая разминка или занятия спортом, позволяют снизить уровень усталости и повысить продуктивность. После физической активности улучшается приток крови к мозгу, активизируются когнитивные процессы, что способствует более эффективному выполнению задач.

Физическая активность также оказывает положительное влияние на качество сна. Полноценный сон играет ключевую роль в восстановлении организма и поддержании высокой работоспособности. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, как правило, быстрее засыпают и имеют более глубокий и качественный сон. Это позволяет им чувствовать себя более бодрыми и сосредоточенными в течение дня.

Кроме того, регулярные физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и повышению общей выносливости организма. Это позволяет человеку легче переносить как физические, так и умственные нагрузки, что положительно сказывается на его работоспособности.

Важно учитывать, что физическая активность должна быть регулярной и умеренной. Чрезмерные нагрузки могут привести к переутомлению, снижению работоспособности и ухудшению общего самочувствия. Поэтому

при организации тренировочного процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и уровень физической подготовки.

Для повышения работоспособности и концентрации внимания рекомендуется включать в повседневную жизнь различные виды физической активности. Наиболее эффективными являются аэробные нагрузки, такие как бег, ходьба, плавание и езда на велосипеде. Также полезны упражнения на развитие силы, гибкости и координации движений.

Дополнительно можно рекомендовать включение коротких перерывов с физической активностью в течение дня. Даже 5–10 минут легкой разминки способны значительно повысить уровень концентрации и снизить усталость. Это особенно важно для людей, длительное время работающих за компьютером.

Таким образом, физическая активность является важным фактором поддержания высокой работоспособности и концентрации внимания. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению кровообращения, активизации деятельности мозга, снижению уровня стресса и улучшению общего состояния организма. Включение физической активности в повседневную жизнь позволяет повысить эффективность учебной и профессиональной деятельности, а также улучшить качество жизни человека.

Литература:

1. Hillman C. H., Erickson K. I., Kramer A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition // Nature Reviews Neuroscience. 2008. Vol. 9. No. 1. P. 58–65.
2. Mandolesi L., Polverino A., Montuori S., Foti F., Ferraioli G., Sorrentino P., Sorrentino G. Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. Article 509.

3. Ratey J. J., Loehr J. E. The positive impact of physical activity on cognition and brain health // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2011. Vol. 82. No. 8. P. 36–41.