

УДК 796.011

Напалкова Т.В.¹, Холодулін І.С.²

¹ викл НУ «Запорізька політехніка»

² студ.гр. БК-814 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ КОРОТКИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС ЛЕКЦІЙ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ УВАГИ СТУДЕНТІВ

Концентрація уваги є ключовим фактором успішного навчання студентів. Тривале сидіння під час лекцій може призводити до зниження рівня уваги, підвищеної втомлюваності та погіршення когнітивних функцій. Одним із ефективних методів підтримки та покращення концентрації є впровадження коротких фізичних вправ під час лекцій. Такі вправи стимулюють мозкову активність, покращують кровообіг та сприяють загальному підвищенню продуктивності навчального процесу [1, С. 45].

Фізіологічний вплив

Фізична активність безпосередньо впливає на функціонування центральної нервової системи та сприяє підвищенню когнітивних можливостей людини. Під час виконання вправ покращується кровообіг, що забезпечує інтенсивніше постачання мозку киснем і глюкозою – основними ресурсами для ефективної роботи нейронів. Дослідження свідчать, що навіть короткі фізичні вправи (1–5 хвилин) здатні зменшити втому, підвищити рівень енергії та активізувати увагу [2, С. 78].

Крім того, тривале сидіння в статичному положенні призводить до зниження тону м'язів, порушення постави та можливих проблем із опорно-руховим апаратом. Виконання простих фізичних вправ, таких як розтягування, повороти тулуба та дихальні техніки, допомагає підтримувати загальний фізіологічний тонус та запобігає негативним наслідкам малорухливого способу життя [3, С. 112].

Психологічні аспекти впливу рухової активності

Окрім фізіологічних змін, короткі фізичні вправи позитивно впливають на психоемоційний стан студентів. Зокрема, фізична активність сприяє виділенню нейромедiatorів, таких як дофамін, серотонін і норадреналін, які регулюють настрій, мотивацію та рівень стресу [4, С. 56].

Фізичні вправи також сприяють підвищенню рівня самодисципліни та організованості студентів. Регулярні рухові паузи дозволяють ефективніше розподіляти навантаження протягом навчального процесу, зменшуючи ризик психічного та емоційного вигорання [1, С. 89].

Вплив на академічну успішність

Короткі фізичні вправи під час занять сприяють покращенню пам'яті, уваги та швидкості обробки інформації. Дослідження показують, що студенти, які регулярно виконують рухові паузи, демонструють кращі результати у тестуванні та мають вищий рівень концентрації протягом навчального дня [2, с. 134].

Окрім покращення когнітивних функцій, фізична активність також підвищує рівень енергії, що сприяє загальній витривалості та стійкості до інтелектуальних навантажень. Рухові вправи можуть також позитивно впливати на здатність студентів до творчого мислення, оскільки фізична активність сприяє генерації нових ідей та покращує гнучкість розумових процесів [3, с. 176].

Практичні рекомендації щодо впровадження фізичних вправ під час лекцій:

Для досягнення максимального ефекту від рухових пауз під час лекцій рекомендовано дотримуватись таких принципів:

Виконувати фізичні вправи кожні 30-40 хвилин занять.

Використовувати комплекс вправ, що включає дихальні техніки, розтягування та легкі кардіо-навантаження [4, с. 98].

Заохочувати активність студентів через інтерактивні рухові завдання.

Залучати елементи фізичної активності у формат групової роботи або дискусій.

Короткі фізичні вправи під час лекцій є ефективним засобом підтримки уваги студентів. Вони позитивно впливають на фізіологічний стан, психологічне самопочуття та когнітивні функції, що сприяє підвищенню

академічної успішності. Враховуючи їхню ефективність, доцільним є впровадження систематичних рухових пауз у навчальний процес [1, с. 203].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Федорчук С. В., Петровська Т. В. Вплив фізичних вправ на когнітивні функції студентів. *Спортивна медицина*, 2021. 256 с.
2. Козицька А. П., Матвієнко І. М. Рухова активність як засіб підвищення продуктивності навчання. *Фізичне виховання і спорт у вищій школі*, 2020. 180 с.
3. Гавриленко О. В., Іванова Л. Ю. Фізична активність та її вплив на когнітивні процеси. *Науковий вісник НУФВСУ*. 2019. 220 с.
4. Як фізичні вправи впливають на розумову діяльність? *Психологер*, 2022. 150 с.