# Физическая подготовка и самодисциплина как метод повышения успеваемости

Физическое воспитание входит в школьную программу с XIX века, но его важность по-настоящему признается только сейчас. Значимость физической подготовки и самодисциплины как метода повышения успеваемости постоянно подтверждается исследованиями и опросами.

В 2021 году Совет по физической активности (PAC) провел исследование влияния регулярной физической активности на успеваемость детей школьного возраста. В ходе исследования были собраны данные более чем 10 000 учащихся в возрасте от 5 до 17 лет со всей территории США. Из них почти 70% сообщили, что в течение учебного года они хотя бы раз в неделю участвовали в уроках физической культуры.

В ходе исследования выяснилось, что успеваемость тех, кто регулярно занимался физической культурой, была значительно выше, чем у тех, кто не занимался, что свидетельствует о важности регулярных занятий для улучшения когнитивного развития и успеваемости.

В первую очередь это связано с тем, что физические упражнения способствуют развитию нейропластичности — изменений в структурах мозга, облегчающих процесс обучения, увеличению доставки кислорода к работающим мышцам во время занятий, что улучшает концентрацию, устойчивость внимания и бдительность, а также улучшает настроение за счет выделения эндорфинов — гормонов, вызывающих чувство эйфории или счастья.

Кроме того, физические упражнения помогают детям развивать самодисциплину, которая является залогом успеха во многих сферах жизни, в том числе и в учебе, поскольку прививают способность к эффективному планированию, стремлению к достижению целей и мотивации, выходящей далеко за рамки естественной в каждый конкретный момент времени. Кроме того, это занятие учит терпению, помогая детям понять, как длительное выполнение заданий может привести к заметным улучшениям или вознаграждениям.

Положительное влияние физической активности на успеваемость детей было подтверждено исследованиями, показавшими, что при контроле различных факторов окружающей среды, таких как социально-экономический статус или предыдущая успеваемость, частое участие в занятиях физической культурой все равно было тесно связано с повышением успеваемости, например, с более высокими оценками и результатами тестов или с более успешным окончанием колледжа, а также с другими преимуществами, такими как улучшение поведения, например, снижение агрессивности или импульсивности.

В заключение можно сказать, что имеются убедительные доказательства того, что поощрение занятий физической культурой среди несовершеннолетних должно быть приоритетным направлением благодаря их различным положительным эффектам на здоровье (например, контроль веса), психическое благополучие (например, регуляция настроения) и успеваемость (например, обучение дисциплине).