

*Оспищев В.П., старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Белгородский Государственный Национальный
Исследовательский Университет
Россия, г. Белгород
Склярова Е.И.
студент
2 курс, факультет психологии
Педагогический университет
Россия, г. Белгород*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** Статья посвящена связи занятий физической культурой с эффективностью учебной деятельности. Рассмотрены факторы влияния спорта на усвоение информации, концентрацию внимания, а также на успешность результата деятельности. Целью исследования было выяснить, как регулярные занятия физической культурой могут оказывать положительное влияние на учебные результаты студентов. Путем анализа существующей литературы были выявлены основные механизмы и факторы, связанные с влиянием физической активности на учебную эффективность.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, эффективность деятельности, усвоение информации, переключаемость внимания, учебная деятельность.*

***Annotation:** The article is devoted to the connection of physical education with the effectiveness of educational activities. The factors of the influence of sports on the assimilation of information, concentration of attention, as well as on the*

success of the result of activity are considered. The aim of the study was to find out how regular physical education classes can have a positive impact on students' academic results. By analyzing the existing literature, the main mechanisms and factors associated with the influence of physical activity on educational effectiveness were identified.

Key words: *physical education, sports, activity efficiency, information assimilation, attention switching, educational activities.*

В настоящее время стремительно набирает популярность концепция здорового образа жизни, включающая в себя целый комплекс понятий, таких как оптимальный режим сна, разнообразное правильное питание, отслеживание состояния функциональных систем организма, а также выработка полезных привычек, к которым в первую очередь относятся занятия физической культурой. Роль спорта в жизни человека довольно велика. Было бы ошибочным заявлении о том, что спорт является лишь составляющей здорового образа жизни или только фактором формирования полезных привычек. Значение физической культуры намного обширнее, чем кажется на первый взгляд, и ее влияние отражается практически на всех сторонах человеческой личности. Не является исключением и познавательная деятельность человека, как и любая другая деятельность.

В целом, для успешного выполнения любой деятельности необходимо осуществлять переключение внимания, то есть важна регулярная смена вида деятельности. Долгое занятие учебной деятельностью постепенно будет снижать её эффективность, концентрация внимания будет значительно снижаться. В таком случае, для повышения продуктивности выполняемой деятельности стоит переключить фокус внимания на определенное время, а затем вернуться к работе с информацией. [5]

Физическая активность влияет на формирование характера личности, в большей степени на волевые черты. Занимаясь спортом, человек развивает в

себе целеустремлённость, решительность, выдержку, дисциплинированность. Все из вышеперечисленных черт являются незаменимыми факторами успешного выполнения учебных задач, что еще раз доказывает влияние физической активности на эффективность познавательной деятельности. [2, с. 127]

Способ выполнения любой деятельности будет различаться в зависимости от психологических особенностей человека, выполняющего ее, этот феномен объясняется смыслом понятия индивидуального стиля деятельности. Под индивидуальным стилем деятельности обычно понимают устойчивую индивидуально-специфическую систему психологических средств, приемов, навыков, методов, способов выполнения какой-либо деятельности. То есть, для любой деятельности необходимо формирование индивидуального стиля ее выполнения, которое будет соответствовать психологическим и физиологическим особенностям конкретного человека, в том числе и для учебной. Занятия физической культурой способствуют разработке индивидуальной, уникальной тактики, которая является оптимальной и влияет на успешность результата труда определенной личности. То есть, в физической активности формируется индивидуальный стиль деятельности, который помогает человеку осознавать свои сильные и слабые стороны, а также выбирать наиболее подходящую для себя тактику достижения результата. Следовательно, в занятиях спортом личность лучше осознает наиболее эффективные механизмы выполнения деятельности, которые потом может применять в учебе, предопределяя тем самым успешность результата. [1, с. 34]

Нельзя не отметить важность состояния здоровья в выполнении интеллектуальной деятельности, ведь проблемы с физическим состоянием, как правило, влекут за собой нарушения протекания процессов памяти, внимания и восприятия. Люди, не занимающиеся физической активностью, чаще страдают от бессонницы, головных болей. [4, с. 140]

Проблему влияния занятий физической культурой на формирование необходимых для учебной деятельности качеств изучал Е.И. Теплухин. Он выделил три качества студента, развивающихся в физической активности, к которым относятся: внимание, находчивость и быстрота соображения, а также мышление. Последнее развивается при участии в спортивных соревнованиях, а именно в анализе причин собственной неудачи. [3, с. 23]

Также, человек, на постоянной основе занимающийся физической культурой, имеет лучшее восприятие времени, чем человек, который недостаточно часто занимается спортом, это обуславливается необходимостью планировать своё время таким образом, чтобы совмещать физическую и учебную деятельности.

В некоторых случаях физическая активность напрямую определяет успешность выполнения работы, требующей интеллектуального усилия. Например, в таком виде спорта, как плавание, нагрузка распределяется на все группы мышц, что положительно сказывается на развитии мозга.

Подводя итоги, можно отметить, что занятие физической культурой несомненно оказывает благоприятное развитие на формирование индивидуального стиля деятельности и правильного распределения внимания, а также на развитие внимания, памяти, мышления, работоспособности, целеустремленности, восприятия времени, что повышает эффективность учебной деятельности.

Использованные источники:

1. Кондрашихина, О.А. Дифференциальная психология: Учеб. Пос. / О.А. Кондрашихина // - К.: Центр учебной литературы, 2009. – 232 с.
2. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков // - СПб.: Питер, 2012. – 583 с.

3. Теплухин, Е.И. Взаимосвязь между физическим и умственным воспитанием студентов / Е.И. Теплухин // - Интерэкспо Гео-Сибирь, 2014. – 113 с.
4. Челнокова, Е.А. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость / Е.А. Челнокова, К.В. Слюзнева, Н.Ф. Агаев // - Проблемы современного педагогического образования. 2019. №62-2. – С. 239-242.
5. Реппель М.А., Черкашенко П.А. Влияние физической культуры на умственную деятельность // Гуманитарные научные исследования. 2023. № 5 [Электронный ресурс]. URL: <https://human.snauka.ru/2023/05/55419> (дата обращения: 07.11.2023).