

Асылгужина Р.Р.

студент

2 курс, Исторического факультета

Уфимский Университет Науки и Технологий

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

Крылов В.М.

кандидат педагогических наук, доцент

Уфимский Университет Науки и Технологий

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** статья рассматривает влияние физической активности на продуктивность учебной деятельности студентов, воздействие занятий физической культуры на психическую сферу. Проведенные исследования демонстрируют, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению концентрации и памяти, что, в свою очередь, положительно сказывается на учебных достижениях. Кроме того, физическая активность помогает снижать уровень стресса и повышать общее эмоциональное состояние студентов, что является важным аспектом успешного обучения.*

***Ключевые слова:** физическая культура, продуктивность, учебная деятельность, психическая сфера, психическое и физическое здоровье.*

***Annotation:** The article examines the influence of physical activity on the productivity of students' educational activities and the impact of physical education classes on the mental sphere. The conducted studies demonstrate that regular physical activity improves concentration and memory, which, in turn, has a positive effect on academic*

achievements. In addition, physical activity helps to reduce stress levels and increase the overall emotional state of students, which is an important aspect of successful learning.

Keywords: *physical education, productivity, educational activities, mental sphere, mental and physical health.*

Физическое и психическое (или ментальное) здоровье всегда рассматривались как два цельных взаимодополняющих компонента человеческого организма. "В здоровом теле - здоровый дух" - так в народном сознании закрепилось выражение этой связи.

С одной стороны, пересечение физической активности человека и деятельности его психической сферы неочевидно, поскольку одна область как бы исключает другую (движение ума и движение тела). С другой стороны, совершенно очевидно, что деятельность тела (то есть физическая активность) невозможна без вовлечения психической составляющей (деятельности ЦНС). В данной статье нас интересует непосредственное влияние физической активности на продуктивность учебной деятельности студентов.

Прежде всего, занятия физической культурой представляют ценность для студентов и их учебной деятельности с позиции смены деятельности. Известному русскому физиологу и педагогу И.М. Сеченову принадлежит фраза: "Лучший отдых - это смена деятельности". Эту фразу Сеченову приписывают в контексте проведенного им исследования на эргографах (приборах для определения динамики работоспособности мышц). Так Сеченову удалось зафиксировать следующий феномен: «Я сравнивал на дважды утомлённой правой руке результаты двух влияний - простого отдыха и отдыха такой же продолжительности, связанного с работой другой руки... Моё удивление возросло ещё более, когда выяснилось, что работа утомленной правой руки после работы левой стала гораздо сильнее, чем была после первого периода отдыха"[1]

Из описанного опыта следует парадоксальный вывод: активность человека (то есть состояние, при котором он не находится в стадии покоя) не всегда ассоциирована с утомлением или явлением усталости. Важно лишь соотношение различных видов активности, их продолжительность и сочетаемость. И здесь следует отметить важный тезис - физическая активность, совмещаемая с умственной

деятельностью студентов, выступает по отношению к ней не дополнительным фактором нагрузки, а напротив, фактором разгрузки нервной системы. Восстановление психических ресурсов в процессе обучения имеет колоссальное значение для продуктивности, поэтому физическая активность, как смена деятельности и фактор, способствующий отдыху студентов от умственной деятельности, положительно сказывается на продуктивности учебной деятельности последних.

Физическая активность воздействует на состояние всего организма. Регулярные занятия физической активностью увеличивают снабжение тканей организма кислородом и питательными веществами. Нервная ткань, как непосредственная основа психической деятельности человека, также быстрее и усиленнее наполняется необходимым количеством питательных ресурсов. Все это положительно сказывается на общем психофизическом состоянии человека, его работоспособности, готовности к продолжительной и сосредоточенной деятельности.

Периоды организованной физической и психической активности человека являются факторами так называемого положительного стресса. Понятие положительного стресса было введено в употребление австрийско-канадским биологом Г. Селье. [2]

Состояние стресса, не срывающего адаптационные механизмы организма (то есть умеренно расходующего имеющиеся ресурсы), плодотворно сказывается на общих показателях состояния организма. Состояние умеренного стресса мобилизует ресурсы организма - улучшается кровоток, повышается иммунная деятельность, ускоряется метаболизм. Наибольшего эффекта можно добиться при чередовании фазы физической и психической активности. Стоит отметить, что утверждению: "физическая активность положительно сказывается на продуктивности учебной деятельности" верно и обратное: "системная, нормированная учебная деятельность студентов положительно сказывается на их физической активности"

Зачастую состоянию стресса вторит ощущение повышенной тревоги и беспокойства. Это особенно актуально для студентов в периоды активной сдачи экзаменационных работ, защиты курсовых и дипломных работ. В связи с этим растет внимание к занятиям физической культурой как средством борьбы с возникающей

тревожностью. Прежде всего, имеет значение фактор отвлечения. Как уже было сказано, наиболее оптимальной формой отдыха является смена вида деятельности [1]. Смена психической деятельности, ассоциированной с повышенной тревожностью и беспокойством студентов, на физическую деятельность, позволяет уменьшить проявление нежелательных психических процессов.

Однако в вопросе снижения тревожных состояний имеет место не только фактор отвлечения. Множество проведенных исследований отмечают положительное воздействие занятий спортом, физической активностью на психоэмоциональное состояние человека. При регулярных занятиях физической культурой, у студентов формируется прочная связь между выраженностью тревожных состояний и интенсивностью физических нагрузок. [3]

Снижение тревоги является важнейшим фактором повышения продуктивности учебной деятельности студентов. Тревожные состояния имеют свойство накапливаться, то есть обладают кумулятивным потенциалом, способным в перспективе произвести большой ущерб всем сферам жизнедеятельности. Регулярные занятия физической культурой в состоянии нивелировать негативное воздействие фоновой тревоги и снизить психоэмоциональное напряжение.

Еще один немаловажный фактор, обуславливающий положительное воздействие занятий физической активностью на продуктивность в учебной деятельности, - мотивационный (эмоционально-волевой). Регулярные занятия физической культурой, в частности в рамках образовательного учреждения, в котором обучается студент, вырабатывают определенные навыки самоконтроля и дисциплины. Самоконтроль и дисциплина - обязательные составляющие любой деятельности, в том числе и учебной. Умение достигать поставленных целей, преодолевать трудности и сопротивляться умеренным стрессовым воздействиям неминуемо составляют часть любой физической подготовки учащегося. Следовательно их планомерная наработка в рамках занятий физической культурой, а также занятий физической активностью вне образовательного учреждения, оказывает прямое положительное влияние на продуктивность учебной деятельности студентов. [5]

Использованные источники

1. Д. Р. Ермаков, А. В. Клочков. Восток-Беларусь-Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей XVII Международного симпозиума, 11–13 декабря 2014 г. редсов. В. И. Загrevский [и др.]. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2015. – С. 185–188.
2. Е.Г. Турбина, А.В. Маркин. Физические упражнения как способ снижения тревожности у студентов высших учебных заведений. [Электронный ресурс] УДК 378+796.0+159.923 https://doi.org/10.54158/27132838_2022_3_4_264
EDN: MIXPKT Научная статья
3. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз, 1960. — 255 с.
4. Эффект И. М. Сеченова как феномен активного отдыха / Самусева М. П. // Качество управленческих кадров и экономическая безопасность организации. сборник материалов национальной студенческой научно-практической конференции. 2019. С. 170—172.