

Дементьева К.С. Взаимосвязь занятий спортом и успехами в обучении // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №7 (июль). – АРТ 279-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 37.037

Дементьева Ксения Сергеевна
преподаватель английского языка
ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»
студентка 1 курса магистратуры
НГПУ им.К.Минина
г.Нижний Новгород, Российская Федерация
e-mail: kseniyadementeva2312@gmail.com

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И УСПЕХАМИ В
ОБУЧЕНИИ**

Аннотация: в статье раскрывается взаимозависимость занятий спортом и успехами в обучении, а также полноценным развитием личности. Физически развитые ученики и студенты отличаются более высокими показателями психических процессов, дисциплинированностью, целеустремленностью, активностью, а также низким уровнем тревожности и стресса, что помогает им добиться успеха в других сферах жизни, в том числе и в обучении.

Ключевые слова: физическая культура, стрессоустойчивость, концентрация внимания, психологическая стабильность

Dementyeva Kseniya Sergeevna
teacher of Pedagogical college of Dzershinsk,
master student of the 1st course of Minin University,
Nizhny Novgorod, Russian Federation

INTERCONNECTION OF SPORT AND EDUCATIONAL SUCCESS

Abstract: the article reveals the interdependence of sport and success in learning, as well as in the full development of the individual. Pupils and students with good physical development are characterized by higher rates of mental processes, discipline, commitment, activeness. Such people demonstrate low levels of anxiety and stress, which helps them to succeed in other spheres of life, including education.

Key words: physical culture, stress resistance, attention concentration, psychological stability.

До сих пор бытует ошибочное мнение о том, что развитие физических способностей путем занятия спортом никак не связано с интеллектом человека. Напротив, результаты многих современных исследований свидетельствуют о том, что люди с высоким уровнем физической активности обладают высоким потенциалом к обучению и развитыми психическими познавательными процессами.

Еще в древнем мире, в особенности в Риме и Греции, придавали высокую значимость физическому развитию детей с малого возраста. Разрабатывался специальный комплекс упражнений, оказывающих положительное воздействие на совершенствование дыхательной, двигательной и сердечнососудистой систем, что, в свою очередь, влияло на скорость реакции, ловкость, выносливость, а также гармоничное развитие тела и духа. На современном этапе формирование привычки заниматься физической культурой необходимо, особенно с возрастанием времени,

которое общество проводит, сидя за компьютером и, практически не посвящая свободные часы физической активности.

В ходе ряда тестирований [3, с.247], проведенных в группе студентов от семнадцати до двадцати лет, обучающихся на факультете физической культуры, и в контрольной группе молодых людей, активно не вовлеченных в занятия физическими упражнениями, выяснилось, что у участников первой группы есть существенные преимущества перед второй. Во-первых, спортсмены превосходили людей, пренебрегающих физической активностью, по показателям различных видов памяти (слуховой, зрительной, моторно-слуховой) приблизительно на четыре процента. Во-вторых, у студентов-физкультурников оказалась более высокая концентрация внимания, способная к увеличению, а не уменьшению показателей. Измерение данных параметров подтверждает теорию о том, что спортивная деятельность обуславливает повышение скорости передачи нервных импульсов, улучшая протекание познавательных процессов, что помогает в ходе обучения, овладения новыми знаниями и навыками. Многие спортивные учащиеся с достаточной скоростью схватывают материал, могут быстро переключиться с одного вида деятельности на другой, управлять своим вниманием и концентрацией.

Нельзя точно утверждать, что ученики и студенты, профессионально занимающиеся спортом, всегда достигают отличных успехов в обучении, поскольку значительная часть времени приходится на тренировки, сборы, соревнования. Нередко талантливые дети учатся в специализированных школах-интернатах или проживают на постоянной основе на территории спортивной базы. Физическому развитию в подобных случаях отводится ведущее место, чтобы достичь выдающихся результатов на мировой спортивной арене. Но если мы берем в расчет не только профессиональных

спортсменов, но и просто физически активных молодых людей, которые достаточное время уделяют спортивным нагрузкам, то невозможно отрицать положительное влияние спорта на умственное развитие и развитие значимых качеств.

Существенный вклад в успех в обучении вносит не только уровень и скорость психических реакций, но и такие критерии, как уровень тревожности, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, целеустремленность, уверенность в себе и своих силах. Спортивные тренировки способствуют выработке гормонов, которые отвечают за регулировку эмоционального фона. Занятия спортом после умственной деятельности помогают снять накопленную усталость с нервной системы, снять стресс и обеспечивают более быстрое «обновление» организма, так как кровообращение и дыхание становятся в разы активнее. Заметим, что тренировки не должны быть слишком изнурительными, иначе вместо положительного эффекта можно добиться истощения ресурсов организма, который просто не успевает восстановиться в таком режиме.

Ученики школ и студенты высших учебных заведений, регулярно занимающиеся физической культурой, чаще всего более уверены в своих силах, поскольку тренировки вырабатывают силу воли, желание преодолеть себя. Для них также характерен низкий уровень тревожности, так как спорт стимулирует к работе над собой. Дисциплина и организованность спортсменов и физически активных людей являются важнейшими качествами в борьбе с прокрастинацией и неумением грамотно построить режим дня, чтобы успеть выполнить все задания по учебе, найти время на хобби и семью. Спортивные достижения мотивируют добиваться успеха и в других сферах деятельности – учебной, а в дальнейшем и в профессиональной.

Если говорить о студентах и учениках, принимающих участие в соревнованиях, то череда побед и поражений мотивирует их не только к постоянному совершенствованию своих навыков, но и учат легче относиться к происходящему вокруг. Спортсмены проще относятся к трудностям и проблемам, готовы искать решение, а не растрачивать время на переживания. Психологическая стабильность служит для таких людей в качестве своеобразного стержня, с помощью которого они справляются с учебными и жизненными задачами.

Таким образом, извлечь пользу из физических занятий можно всем обучающимся, независимо от их основных склонностей и талантов. Родителям и учителям следует обращать внимание детей и учащихся на важность спортивной составляющей в их жизни, чтобы сформировать здоровые привычки на всю дальнейшую жизнь и тем самым помочь им обрести навыки самоорганизации, воспитать выносливость, твердость характера и стремление достичь своих целей. Все это играет существенную роль в процессе обучения и профессиональном и личностном развитии.

Список использованной литературы:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления//Проблемы психологии и эргономики. -Тверь, 2001. -№ 4. -124 с.
2. Королев Г. Н., Хайруллин А. Ф. Влияние занятий спортом на развитие интеллекта //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2015. – С. 429-429.
3. Миндубаева Ф.А. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов/Ф.А. Миндубаева, Н.М. Харисова, Е.Г. Комкина и др.//Междунар. журнал экспериментального образования. -2016. -№ 4. -С. 244-248.

Дата поступления в редакцию: 23.07.2018 г.

Опубликовано: 28.07.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Дементьева К.С., 2018