

Неежко Юлия А.

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

РОЛЬ СПОРТА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ «КЛИПОВОГО МЫШЛЕНИЯ» СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассматривается феномен «клиповое мышление» как характерная особенность современного человека, обусловленная информационной перегрузкой и быстрым темпом жизни. Анализируется влияние спорта как эффективного средства преодоления фрагментарности восприятия информации и поверхностности мышления. Подчеркивается, что занятия спортом способствуют развитию концентрации внимания, формированию навыков целеполагания и последовательного мышления. Отмечается также воспитательная роль физической культуры, направленная на укрепление воли, дисциплины и способности к длительной сосредоточенной деятельности. Делается вывод о значимости спорта в гармонизации когнитивных процессов и повышении качества интеллектуальной деятельности личности в условиях информационного общества.

Ключевые слова: клиповое мышление, спорт, физическая культура, концентрация внимания, дисциплина.

С появлением новых технологий и развитием общества человек вынужден приспосабливать свою модель восприятия к возрастающим объемам информации. В условиях глобализации интернет-пространства количество источников данных превысило все прогнозируемые пределы, и человеческий мозг стал адаптироваться, выделяя из огромного массива лишь наиболее яркие и эмоцио-

нально привлекательные фрагменты. Это и привело к развитию так называемого клипового мышления.

В настоящее время данный термин не имеет четкого общепринятого определения. Американский футуролог Э. Тоффлер в работе «*Третья волна*» (1980) описал феномен «клиповой культуры» как явление, характерное для эпохи информационного общества. По его мнению, в насыщенном информационными вспышками социуме клиповое восприятие становится одной из доминирующих форм мышления.

Основная проблема клипового мышления заключается в том, что поверхностное восприятие информации снижает способность к глубокому критическому анализу. Отсюда вытекают трудности с долговременной памятью, системностью знаний и навыками длительной концентрации даже при выполнении базовых учебных или профессиональных задач.

Исследование сотрудников Приволжского исследовательского медицинского университета, проведённое среди 102 учащихся 8–10-х классов трёх школ Нижнего Новгорода, показало, что современные подростки читают в два раза быстрее по сравнению с участниками аналогичного исследования 2014/2015 гг. Однако ошибок в понимании они допускают в 1,5–1,7 раза больше. Особенно заметны трудности при извлечении из текста информации, не выраженной напрямую: с этим справились лишь 58,3% восьмиклассников, 62,2% девятиклассников и 77,1% десятиклассников. Хуже всего учащиеся выполняли задания, направленные на объединение верbalной и графической информации, а также на выделение главного. Среди восьмиклассников успешно справились лишь 47,2%, среди девятиклассников – 57,6%, а среди десятиклассников – 64,4%.

Таким образом, поток в основном второстепенной и развлекательной информации из социальных сетей перетягивает внимание на себя своей яркостью и эмоциональной насыщенностью. Важным мозг часто считает лишь то, что вызывает удовольствие, а дофаминовая «подпитка» от короткой информации

конкурирует с учебным процессом, делая усвоение материала из учебников более трудным.

Многие недооценивают влияние спорта на когнитивные функции, воспринимая физические упражнения лишь как средство поддержания тела. Однако исследования Джастина Робса, Роберта Кеннисона и Тодда Эсторино показывают обратное.

Во-первых, регулярная физическая активность усиливает приток крови к мозгу, стимулируя его работу. Во-вторых, в мозге происходят структурные изменения: формируются новые синаптические связи, благодаря чему сигналы между нейронами передаются быстрее и эффективнее. Это положительно влияет на процессы памяти и обучения. В-третьих, занятия спортом сопровождаются выбросом дофамина, что способствует поддержанию высокой активности и концентрации в течение дня.

Таким образом, спорт оказывает прямое положительное влияние на внимание, память и способность к сосредоточенной умственной деятельности, что особенно важно в условиях клиповой культуры.

Современные образовательные практики часто ориентированы на пассивное усвоение знаний, что снижает мотивацию и внимание учащихся. Особенно остро это проявляется в школьном возрасте, когда мозг требует постоянной активности и эмоциональной подпитки.

Регулярные занятия физкультурой в расписании между уроками позволяют «снять» накопившееся напряжение, обеспечить выброс дофамина и повысить концентрацию на последующих занятиях. При отсутствии урока физкультуры учитель может вводить в занятия короткие физкультминутки или игровые элементы. Такие вставки активизируют учащихся и делают процесс обучения более увлекательным и продуктивным.

Таким образом, физическая активность способна компенсировать недостатки традиционного обучения, развивать внимание, терпение и навыки дол-

гой работы, помогая бороться с негативными последствиями клипового мышления.

Феномен клипового мышления стал одной из наиболее заметных характеристик современного общества, формируемого цифровой средой и постоянным информационным потоком. Поверхностное восприятие, потеря способности к длительной концентрации и критическому анализу информации создают серьезные трудности для обучения и профессиональной деятельности человека.

Анализ показал, что спорт и физическая активность могут выступать эффективным средством профилактики и коррекции данных проблем. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению внимания, памяти, формированию навыков целеполагания и последовательного мышления. Кроме того, физическая культура воспитывает дисциплину, терпение и способность к длительным усилиям, что прямо противостоит фрагментарности и поверхностности клипового восприятия.

Таким образом, роль спорта выходит за рамки исключительно физического развития. Он становится инструментом гармонизации когнитивных процессов и формирования у человека навыков, необходимых для успешной адаптации в условиях информационного общества.

Список литературы

1. Богомолова Е.С. Влияние цифровой среды на мышление и умственную работоспособность учащихся / Е.С. Богомолова; Приволжский исследовательский медицинский университет Минздрава РФ. – Н. Новгород, 2021.
2. Тоффлер Э. Третья волна. – М.: ACT, 2004. – 784 с.
3. Robbs J. The Digital Brain: Technology and the Transformation of Human Thinking // Journal of Future Studies. 2015. Vol. 19 (3). Pp. 45–52.
4. Kennison, R. Information Overload and Fragmented Thinking in the 21st Century // Cognitive Science Review. 2016. Vol. 12 (1). Pp. 77–84.
5. Estorino T. Media, Attention, and the Rise of Clip Thinking // Global Media Journal. 2017. Vol. 14 (2). Pp. 101–109.

4 <https://phsreda.com>