

УДК 378.016

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Елена Ивановна Потёмкина

старший преподаватель

Севастопольский государственный университет

coach_basket@mail.ru

Севастополь, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние занятий физической культурой на развитие у студенческой молодежи когнитивных способностей. Цель исследования состояла в определении системы двигательных активностей для студентов, которые оказывают положительное влияние на умственные способности и быстроту мыслительных процессов во время обучения в вузе. Также доказан полезный эффект физической активности студентов первого курса, которые занимались по разработанной системе физической активности для улучшения освоения учебных предметов.

Ключевые слова: физическая культура, студент, двигательная активность, когнитивные способности, мыслительные процессы, здоровый образ жизни.

Введение. В жизни современного студента все больше начинает фигурировать физическая активность, как основной способ оздоровления, проведение досуга, средство снятия стресса. Лишь в последние 20-30 лет активно используются разные физкультурные направления для оздоровления организма проводимых в тренажерных и фитнес-залах. С каждым годом двигательная активность становится необходимостью для правильного функционирования организма и неотъемлемой частью жизни практически каждого человека на планете [1].

Одна из главных потребностей человека как вида - это биологическая потребность находится в движении. Быть в постоянной физической активности для человека не просто нормально или хорошо, это необходимость для функционирования организма. Современный человек довольствуется благами современного мира отводя не малую долю своего времени на тренировки. Для большинства людей это по большей части досуг, для других спортивная деятельность, дело всей жизни [2].

Можно уверенно заявить о том, что те студенты, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, намного легче выдерживают период сессии, т. к. они менее болезненно реагируют на нагрузки по учебе, более сконцентрированы, дисциплинированы, а также обладают большим самоконтролем и фокусировкой внимания [3].

Чем же привлекает физическая культура и спорт? В первую очередь посредством физических упражнений мы снимаем с себя наш накопившийся психологический стресс, общаемся со своим внутренним Я. Но, снимая психологический стресс, мы получаем физиологический стресс. Таким образом, наш организм со временем адаптируется под нагрузки, становясь сильнее и выносливее.

Что же происходит на физиологическом уровне? В нашем организме работает сердечно сосудистая система, которая поддерживает жизнь и способность функционировать нас как биологический вид. Все системы нашего организма могут продуктивно работать благодаря крови, которую в них

доставляет сердце. В частности мозг тоже очень нуждается в этой самой крови. Здоровье нашей сердечно сосудистой системы напрямую зависит от нашего образа жизни. Наше питание и уровень физической активности, вредные привычки, экология в которой мы живем, наша работа и ее условия. Все это влияет на наше физическое состояние и наш уровень жизни [4].

Основная часть. Физическая активность при правильном ее применении способна повысить эффективность работы нашей кровеносной системы, поскольку под нагрузкой наш сердечный ритм увеличивается, сердце работает активнее для поддержания оптимального состояния наших жизненно важных систем организма. Мозг, для хорошей работы которого необходима кровь, будет лучше работать, если никаких проблем с доставкой этой крови не возникнет. У людей, на постоянной основе занимающихся физкультурой, кровеносная система более здоровая, а, следовательно, и умственные способности развиваются лучше [4].

С появлением академических исследований о влиянии физической активности на здоровье человека повлекло и возобновление интереса к оценке влияния физической активности на психологически-интеллектуальные процессы, в частности, на развитие умственных способностей. Так в канадском городе Труа-Ривьер в 1970-х, отслеживалась группа более 500 студентов в течение 6 лет. Экспериментальные занятия с этими студентами составляли час в день занятий физической активностью, что привело к сокращению на 14 % времени для других предметов, в то время как контрольная группа продолжала заниматься по стандартному плану. По оценкам преподавателей, общая успеваемость группы ежедневной активности была значительно выше, чем у их менее активных сверстников [2].

Опираясь на экспериментальные данные связанные со школьниками и студенческой молодежью выявили умеренную положительную связь между рациональным количеством физической активности и способностью проявлять гибкость сознания.

Для выявления актуальности данной статьи был проведен эксперимент, на предмет влияния физической активности на улучшение когнитивных способностей, среди 44 студентов 1 курса Севастопольского государственного университета.

Студентов разделили на две подгруппы: экспериментальную и контрольную по 22 человека в каждой (11 юношей и 11 девушек). На протяжении трех месяцев обучающиеся вели одну и ту же умственную деятельность, посещая занятия в университете, но экспериментальная группа параллельно с обучением дополнительно занималась 3 раза в неделю двигательной активностью.

На основе анализа функциональных возможностей студентов 1 курса в учебную программу по дисциплине "Физическая культура и спорт» были предложены некоторые виды физической активности, которые представлены на рисунке 1.

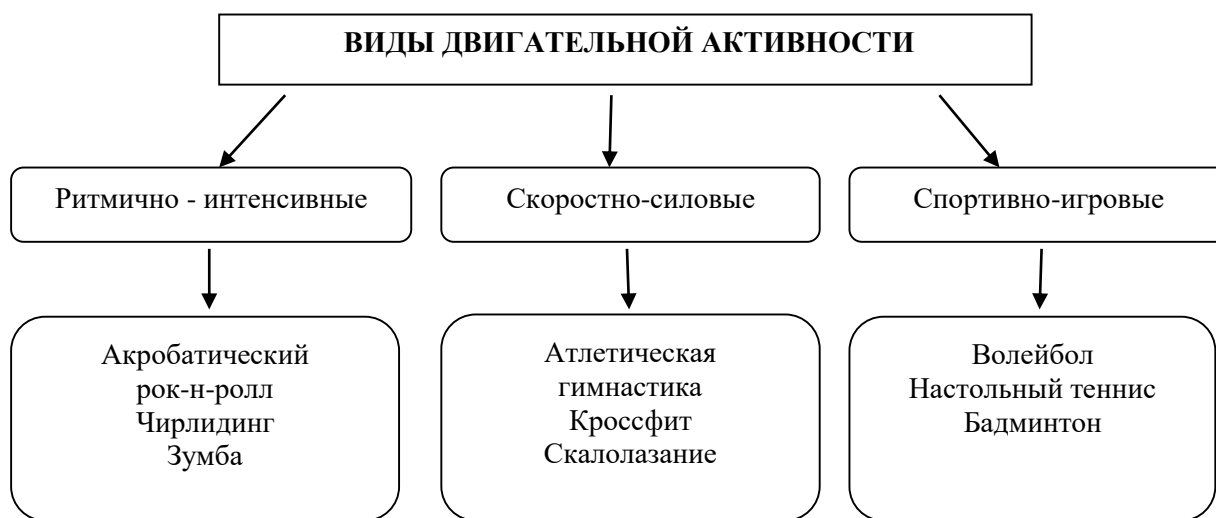


Рисунок 1 - Виды двигательной активности для студентов

На начальном этапе эксперимента в сентябре 2023 года у двух групп средний балл по тестированию осваиваемых учебных дисциплин выявлен на уровне 4,0 и оказался равным в бальном эквиваленте. Уже после двух месяцев занятий экспериментальная группа проявляла более активное стремление к учебе и демонстрировала прирост в оценках. В контрольной группе ребята были менее

сфокусированы на самих занятиях, полученные знания не достаточно усваивались.

На протяжении всего периода времени, отведенного для проведения эксперимента, разница между группами заметно росла. Постепенно, с каждой неделей эксперимента, контрольная группа отставала по успеваемости по сравнению с экспериментальной по скорости мыслительных процессов и усвоения нового материала, а также применения его в практической подготовке.

В экспериментальной группе наоборот материал не просто быстро усваивался, но изучался с энтузиазмом. Уровень дисциплины стал почти идеальным, спортивный вид и общее настроение для получения знаний значительно улучшилось.

На заключительном этапе эксперимента в декабре 2023 года результаты проведенной контрольной аттестации по 8 образовательным дисциплинам средний балл у студентов в экспериментальной группе составил 4,7 балла, а показатель успеваемости в контрольной группе был на уровне 4,2 балла.

Этот результат в первую очередь обусловлен тем, что во время автоматизированной проверки результатов данные об академических достижениях обучающихся были быстро обработаны и преобразованы в доступные для пользователя форматы, а также структурированы и представлены понятными для анализа достижениями и передачи всем участникам контроля для анализа и самооценки достижений. Поэтому каждый смог оценить себя по однотипным предметам, увидеть подробную информацию о своих достижениях и проблемах, понять, какие действия следует предпринять для дальнейшей работы.

Оценка, полученная при одинаковых условиях для всех предметов действует конструктивная обратная связь, обеспечивающая развитие ряда личностных характеристик студентов, таких как самоконтроль, самонаблюдение, самовоспитание и повышенная мотивация к занятиям физической культурой.

Вывод. Подводя итоги, мы выяснили место физической культуры в жизни современного студента, а также рассмотрели влияние физических упражнений на состояние организма студента. Также в ходе исследования было подтверждено

положительное влияние двигательной активности на умственную активность обучающихся, результаты улучшились на 0,5 балла. У студентов с активным образом жизни наблюдается большая концентрированность внимания, более быстрая скорость принятия решения и более высокий средний балл по учебным дисциплинам в контрольном тестировании. Навыки обрабатывались с помощью тестовых материалов и технологий, формировались сверхпредметные навыки, что особенно важно при подготовке к государственной аттестации.

Список литературы:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. М.: Альфа-М. 2017. 352 с.
2. Биргалиева З. И., Волкова Е.А. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов вуза // Теория и практика современной науки. 2022. № 12(90). С. 306-309.
3. Лешкевич С. А. Мотивационные направления оздоровления организма средствами физического воспитания // EurasiaScience: Сборник статей XII международной научно-практической конференции. Москва. 15 декабря 2017 года. Часть I. Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Актуальность.РФ». 2017. С. 200-201.
4. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 2-1. С. 12-16.

UDC 378.016

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS' COGNITIVE ABILITIES

Elena Iv. Potemkina
Senior Lecturer
coach_basket@mail.ru

Sevastopol State University

Sevastopol, Russia

Abstract. This article examines the impact of physical education on the development of cognitive abilities among students. The purpose of the study was to determine the system of motor activities for students that have a positive effect on mental abilities and the speed of thought processes during their studies at the university. The beneficial effect of physical activity of first-year students who studied according to the developed system of physical activity to improve the development of academic subjects has also been proven.

Keywords: physical education, student, motor activity, cognitive abilities, thought processes, healthy lifestyle.

Статья поступила в редакцию 30.01.2024; одобрена после рецензирования 20.03.2024; принята к публикации 22.03.2024.

The article was submitted 30.01.2024; approved after reviewing 20.03.2024; accepted for publication 22.03.2024.