

Порядина А. А.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ
СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель ст. преп. Иоффе С. Н.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, оказывая влияние не только на физическое, но и на психологическое благополучие. Хотя взаимосвязь между физической активностью и когнитивными функциями предполагалась веками, только недавно начали проявляться механизмы, лежащие в основе этой взаимосвязи.

Современной наукой было доказано, что физические нагрузки влияют на состояние центральной нервной системы. Оздоровительная физическая активность приводит к стимуляции работы нейронов мозга, улучшает проведение сигналов в синапсах, разветвление и рост нейронных отростков в мозге. Также, улучшается насыщение тканей кислородом за счёт увеличения кровотока. Все это оказывает благоприятное влияние на когнитивные функции, что особенно важно для обучающихся в высших учебных заведениях.

В ряде исследований российских университетов отмечается улучшение результатов тестирования на внимание (по методике Мюнстерберга, с помощью таблиц В.Я. Анфимова, Шульте) и на оперативную память, содержащие 12 цифр (зрительная память) и 10 слов (слуховая память) после однократных физических нагрузок.

В исследованиях датских ученых показано, что регулярные физические нагрузки могут повышать уровень нейротрофического фактора мозга, что может стать превентивной мерой в предупреждении развития деменции и болезни Альцгеймера.

Исследования подтверждают, что физическая активность играет важную роль в поддержании когнитивных функций у студентов и может способствовать успешному обучению и адаптации в учебной среде, а также служить превентивным фактором в развитии деменции и болезни Альцгеймера.