

Данько М.В.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Научный руководитель: ст. преп. Коваленко М.В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В современном обществе учебные заведения сталкиваются с необходимостью повышения эффективности учебного процесса и адаптации студентов к быстроменяющемуся миру. Одним из наиболее перспективных направлений для улучшения когнитивных способностей является физическая активность. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое здоровье, но и на умственные способности.

Множество научных работ подтверждают, что занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению функционирования мозга, в частности, его структур, ответственных за обработку информации и принятие решений.

Несмотря на обилие теоретического материала, прослеживается нехватка практических исследований, в которых бы затрагивались особенности методики занятий физической культурой и спортом, позволяющих положительно воздействовать на память и внимание студентов. Определение и обоснование организационно-методических особенностей развития внимания и памяти представляет собой как научно-методический, так и социально-практический интерес.

Цель: установить степень воздействия занятий физической культурой и спортом на внимание и память студентов до и после занятий.

Материалы и методы. Основными методами исследования являются изучение научной литературы, обобщение имеющегося педагогического опыта, сравнительный анализ видов физических упражнений, тестирование студентов (тест при помощи таблицы В. Я. Анфимова – нахождение ошибок за 10 секунд, тест Мюнстерберга – нахождение слова в наборе букв за 30 секунд, тесты на зрительную и слуховую память) и математическая статистика.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено исследование методом тестирования со студентами до и после занятия физической культурой и спортом с целью определения уровня внимания и памяти, далее был проведен математический анализ. Мы использовали критерий Пирсона для того, чтобы сравнить два набора данных. Он позволяет понять, насколько полученные в эксперименте результаты (наблюдаемые значения) отличаются от того, что мы ожидали бы получить, если бы между факторами не было связи (ожидаемые значения). Нами была выявлена прямая зависимость между физической активностью и уровнем интеллектуальных способностей. Анализ результатов позволяет сделать вывод о том, что проведенное тестирование подтвердило положительное влияние занятий физической культурой и спортом на концентрацию внимания, запоминание и воспроизведение информации. Некоторая же отрицательная динамика цифр может свидетельствовать лишь о том, что предложенная физическая активность по-разному воспринимается студентами в зависимости от их физической подготовленности, настроения и иных подобных факторов.

Выводы. Статистическая достоверность полученных данных и цифры предполагают использование физических упражнений, сопоставимых с уровнем физической подготовки обучающихся. Таким образом, физическая активность играет важную роль в улучшении когнитивных функций студентов и их успеваемости. Оптимальная физическая активность улучшает логику и внимание, зрительную и слуховую память, способность решать незнакомые задачи и проблемы, воспринимать и запоминать новую информацию.