

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ТА НАВЧАЛЬНІ ДОСЯГНЕННЯ У СТУДЕНТІВ

Виконуючи регулярно фізичні вправи активуються багато частин головного мозку, одним з яких є нейротрофічний фактор, що має позитивний ефект на здоров'ї мозку і як наслідок – поліпшення настрою, розвиток пам'яті, зменшення рівня депресії та збільшення когнітивних функцій.

Студенти, які ведуть активний спосіб життя значно енергійніші та сконцентрованіші протягом дня, що неабияк впливає на їхню мотивацію у навчанні. Під час фізичної активності в організмі виділяються ендорфіни, що впливає на боротьбу організму зі стресом, зменшення тривожності та підвищення настрою, що впливає не тільки на фізичне, а й на психологічне здоров'я.

Фізична активність стимулює й нейрогенез – формування нових нейронів у мозку, що також покращує когнітивні функції, такі як пам'ять.

Активний спосіб життя впливає на якість сну, а як наслідок і на загальне самопочуття людини протягом дня і під час навчання.

Виконання фізичних вправ також впливають на рівень самоконтролю, мотивації у досягненні цілей, що викликає відчуття задоволеності собою, а це відображається й на самооцінці студента та впевненості у собі й своїх можливостях.

Є багато командних видів спорту, що вимагає співпраці у досягненні спільної цілі, розвиває критичне мислення, вміння спільно аналізувати факти, вміння шукати компроміси, що також неодмінно потрібно в навчанні, адже і навчальний процес потребує вміння комунікації.

Активний спосіб життя сприяє поліпшенню кровообігу, потраплянню кисню до мозку що збільшує ефективність його роботи.

Отже, фізична активність та розвиток когнітивних функцій неодмінно потрібна так само й у навчальному процесі як і у повсякденному житті студентів.

*Науковий керівник: Інна СКИДАН,
старший викладач*