(cc) BY

Шевченко Богдан Владимирович
студент
Краснодарский филиал
ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ

Аннотация*: в статье рассмотрен вопрос связи когнитивной работоспособности с физической нагрузкой. Автором отмечена польза физической нагрузки для формирования когнитивных функций.*

Ключевые слова*: студенты вузов, когнитивные способности, физические упражнения, физическая культура, спорт, ЦНС.*

Результаты исследования и их обсуждение.

Физические упражнения полезны для формирования «общего здоровья» студентов, улучшения когнитивных функций. Воздействие физических упражнений на организм может быть связано с «кумулятивными реакциями» по формированию когнитивных способностей [3; 7].

Для укрепления и поддержания здоровья студентам рекомендуется выполнять достаточные объемы упражнений, например, упражнения средней интенсивности в течение не менее 30 минут в течение 5 минут, 5 дней в неделю или упражнения высокой интенсивности в течение 20 минут в течение 3 дней в неделю.

Важно отметить, что по сравнению с обычными упражнениями с меньшей интенсивностью, упражнения с более высокой интенсивностью могут эффективно улучшить сердечно-сосудистую систему и общие показатели здоровья [6].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Длительные высокоинтенсивные интервальные спортивные тренировки более эффективны, чем долгосрочные непрерывные упражнения средней интенсивности. Они повышают «переносимость» физических нагрузок у занимающихся. Они связаны с физиологическими факторами [1].

Физическая активность предотвращает «вредное воздействие» на организм, в том числе на ЦНС. Доказано благотворное влияние регулярных физических упражнений на когнитивные функции, эрудицию и психологическое здоровье [2; 4; 5].

Регулярные аэробные упражнения препятствуют снижению когнитивных функций занимающихся и способствуют сохранению психологического здоровья. Аэробные упражнения, в том числе улучшают пространственную память. Для поддержания функций мозга, в т.ч., когнитивных, требуется непрерывная «поставка» глюкозы и кислорода из мозгового кровообращения в мозг.

Позитивные физиологические процессы, протекающие в ЦНС под воздействием регулярных физических упражнений, эффективно способствуют обеспечению «здоровья мозга». Кроме того, увеличение концентрации лактата в крови в ответ на интенсивную нагрузку может способствовать улучшению когнитивных функций.

Заключение.

Необходимы дальнейшие исследования для «раскрытия эффекта» физических упражнений на функционирование ЦНС.

Предполагается, что механизмы, лежащие в основе позитивного воздействия систематических физических упражнений на функционирование ЦНС, многомерны. Они напрямую зависят от регулярных физических упражнений.

Таким образом, физическая нагрузка полезна для формирования когнитивных функций.

В дальнейших исследованиях целесообразно понять влияние и механизмы, лежащие в основе благоприятного воздействия упражнений на функцию мозга, чтобы разработать правильный «рецепт упражнений».

Список литературы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Александров С.Г. Повышение уровня силовой подготовленности студентов на основе применения изотонических и изометрических физических упражнений / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №1 (54). – С. 418–421.

2. Александров С.Г. Нормализация нервно-психических состояний студентов с использованием потенциала физической культуры и спорта / С.Г. Александров, Е.С. Гусева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №58. – С. 14–22.

3. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13.

4. Александров С.Г. Физкультура и спорт как средства предотвращения «эмоциональных перегрузок» у студентов / С.Г. Александров, С.А. Книжникова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 4–13.

5. Александров С.Г. Взаимосвязь духовного и физического развития личности студентов вузов (На примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, Э.С. Максимова // Инновационное развитие российской науки: сборник научных трудов III Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 17–25.

6. Александров С.Г. Влияние занятий оздоровительным бегом на организм студентов / С.Г. Александров, Д.И. Сушко // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации. Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 190-летию потребительской кооперации России. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 149–154.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)