(cc) BY

Ковалева Анна Константиновна

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТЬ СТУДНТОВ

Аннотация*: студентам часто трудно поддерживать оптимальную концентрацию и эффективно запоминать информацию. Исследования показывают, что включение физической активности в повседневную жизнь студентов может оказать глубокое влияние на их когнитивные способности. В статье исследуется взаимосвязь между физической активностью и улучшением концентрации внимания и памяти у студентов. Изучая различные научные исследования и их результаты, мы стремимся пролить свет на значительные преимущества физической активности для когнитивных функций студентов.*

Ключевые слова*: физическая активность, концентрация, память, когнитивные функции, внимание, студенты вузов.*

Результаты исследования и их обсуждение. В современном быстро меняющемся мире студенты сталкиваются с многочисленными проблемами, когда дело доходит до концентрации внимания и сохранения информации. Отвлечение на электронные устройства, напряженный учебный график и стресс могут помешать их способности эффективно концентрироваться и запоминать важные детали. Однако новые исследования обнаружили многообещающее решение: физическая активность. Было обнаружено, что регулярные физические упражнения и физическая активность улучшают концентрацию, улучшают сохранение памяти и улучшают общую когнитивную функцию студентов [1, 2, 3].

Физическая активность увеличивает выработку нейротрофических факторов, таких как нейротрофический фактор головного мозга. Эти факторы поддерживают выживание и рост нейронов, особенно в гиппокампе, области мозга,

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

имеющей решающее значение для формирования и сохранения памяти. Способствуя нейрогенезу и синаптическим связям, физическая активность создает оптимальные условия для повышения концентрации и функции памяти [4, 5].

Регулярная физическая активность связана с улучшением функций, которые имеют решающее значение для концентрации внимания. Они охватывают ряд когнитивных процессов, включая рабочую память, когнитивную гибкость и тормозной контроль. Упражнения улучшают эти исполнительные функции, что приводит к улучшению контроля внимания и способность игнорировать отвлекающие факторы [6,7].

Увеличение производства нейротрофических факторов, играет решающую роль в улучшении памяти, что приводит к улучшению её производительности. Аэробные упражнения, характеризующиеся увеличением частоты сердечных сокращений и постоянными физическими усилиями, особенно связаны с улучшением когнитивных функций. Аэробные упражнения, такие как бег, плавание или езда на велосипеде, оказывают прямое положительное влияние на внимание, память и скорость обработки информации. Аэробные упражнения увеличивают мозговой кровоток, доставку питательных веществ в мозг. Это поддерживает функционирование различных когнитивных процессов, включая внимание и память. Аэробные упражнения стимулируют высвобождение эндорфинов, которые поднимают настроение и снижают стресс, дополнительно улучшая когнитивные функции [8, 9, 10].

На академическую успеваемость влияют различные факторы, в том числе способность к концентрации и памяти. Выявлена положительная корреляция между физической активностью и успеваемостью. Студенты, которые регулярно занимаются физической активностью, как правило, демонстрируют более высокие результаты тестов, более высокие оценки и более активное участие в занятиях, что подчеркивает решающую роль упражнений в академической успеваемости. Физическая активность способствует созданию благоприятной учебной среды за счет снижения стресса, повышения настроения и улучшения общего самочувствия. Физически активные студенты испытывают меньше бес-

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

покойства и лучшую эмоциональную регуляцию, что позволяет им более эффективно сосредоточиться на академических задачах [11, 12].

Важно изучить способы интеграции физических упражнений в образовательную среду. Такие стратегии, как активные перерывы во время учебных занятий, программы физического воспитания и занятия физическими упражнениями, показали результаты в улучшении когнитивных способностей. Интенсификация занятий физкультурой предоставляет возможности для получения студентами когнитивных преимуществ.

Заключение. Увеличение физической активности повысит удержание информации, является инструментом, который может значительно повлиять на концентрацию внимания и память студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают когнитивные функции, внимание и «сохранение памяти», что может привести к улучшению академической успеваемости и общего когнитивного благополучия.

Практические рекомендации. Преподавателям физического воспитания важно признать важность физической активности для улучшения когнитивных способностей и создать условия, способствующие активному образу жизни студенчества, что можем предоставить студентам возможность раскрыть свой потенциал и преуспеть в учебе.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

3. Александров С.Г. Повышение уровня силовой подготовленности студентов на основе применения изотонических и изометрических физических

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

упражнений / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №1 (54). – С. 418–421.

4. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

5. Александров С.Г. Подходы к организации спортивной подготовки студентов, специализирующихся в велоспорте, в условиях самоизоляции / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, И.А. Кавун // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 154–157

6. Александров С.Г. Подходы к организации спортивной подготовки студентов, специализирующихся в велоспорте, в условиях самоизоляции / С.Г.Александров, Д.В. Белинский, И.А. Кавун // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации. Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 154–157.

7. 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.

8. Александров С.Г. К вопросу о модернизации физкультурного образования и воспитания студентов вуза / С.Г. Александров, А.С. Соловьева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №59. – С. 24–34.

9. Бондарь А.И. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов / А.И. Бондарь, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее. Сборник научных статей по материалам докладов и сообщений II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск, 2022. – С. 48–53.

10. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновацион-

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

ных технологий: Материалы VI научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203

11. Сорокина Д.А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как ресурс повышения двигательной активности студентов вуза / Д.А. Сорокина, С.Г. Александров // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут: СургГУ, 2022. – С. 93–96.

12. Чуприянов Н.Е. К вопросу о духовном и физическом совершенствовании студентов, занимающихся каратэ-до / Н.Е. Чуприянов, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: Материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д.: РГГУ, 2021. – С. 236–239.

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