

РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Мухамедова Л.А.

*Мухамедова Лола Анваровна – ассистент,
кафедра физической культуры и спорта,*

Ташкентский государственный аграрный университет, г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: *физические нагрузки напрямую влияют на умственную деятельность человека. Динамические упражнения способствуют развитию механизмов защитно-приспособительных реакций в головном мозге. Занятия спортом, улучшающие общее физическое состояние и уровень здоровья, а также прививание человеку физической культуры могут оказывать благоприятное влияние на академическую успеваемость студентов.*

Ключевые слова: *студенты, физические упражнения, занятия спортом, когнитивные способности.*

В современном обществе появилось огромное количество автоматизации, компьютеризации, что ведет к значительному уменьшению доли физического труда. Из-за того, что упор перешел с движения на умственную работу, происходит снижение свойственной для человека двигательной активности.

Обучение в высшем учебном заведении приносит с собой все время то возрастающее, то падающее нервное напряжение, которое, когда приходит время сдачи экзаменов, достигают максимальных значений. Кроме того, появляющееся напряжение сочетается с другими окружающими и воздействующими факторами, что может привести к плохому исходу, например, к различным нервным или психическим срывам.

Стали актуальны требования не только к интеллектуальным, умственным способностям студента, но и к его возможностям к адаптации. Но, влияние многих факторов (к ним относятся значимость человека в современном обществе, удовлетворение, духовное просвещение) на побуждение студентов к занятиям физическими упражнениями от младших курсов постепенно переходя к старшим постоянно падает.

Положительный эффект, который дают физические упражнения, если выполнять их регулярно (так называемая тренированность), определяется следующими изменениями:

- повышение ЦНС: у людей, которые регулярно тренируются, замечена более низкая возбудимость нервной системы; во время работы же у них повышаются возможности для того, чтобы возникнуть повышенной возбудимости;
- появление положительных реорганизации в опорно-двигательном аппарате;
- меньший расход энергии, когда организм находится в состоянии покоя;
- заметное уменьшение периода реабилитации после любой физической нагрузки [1].

Кроме того, тренированность организма имеет и другой эффект: возрастает способность организма быть защищенным по отношению к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (таких как стрессовые ситуации, повышение или понижение температуры, радиация, травмы).

Среда жизни и учебной деятельности, в которой находится человек, имеет большую роль в успешности обучения студента, в том, как организм способен реагировать на учебную нагрузку. Учебная нагрузка студентов по своему количеству превышает нагрузку любого человека, занимающегося умственным трудом, с упорядоченным рабочим днем. Учебная деятельность студентов обычно неправильно распределена во времени, предназначенном для обучения. Также неравномерно распределяются домашние задания, контрольные работы, проверка знаний.

В процессе систематических физических нагрузок происходит формирование навыков моторных действий, тактического мышления, что особенно важно в спортивных играх и единоборствах. Отсутствие в указанных видах спорта стандартных программ двигательной деятельности требует высокого внимания к текущим ее условиям. В процессе физической культуры среди студенческой молодежи особую популярность приобретают игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон), которые привлекают своей высокой эмоциональностью, зрелищностью, многообразием проявления физических кондиций и когнитивных способностей [2].

В настоящее время теория и методика физического воспитания студентов дополняется новыми данными о воздействии дозированных физических нагрузок и обливания холодной водой на показатели умственной работоспособности студентов, о возможности комплексного использования дозированных физических упражнений и обливания холодной водой в рамках академических и самостоятельных занятий физической культурой.

Сущность влияния движений на организм состоит в следующем. Движения, даже сравнительно несложные, осуществляются при участии большого числа мышц (например, в акте дыхания участвуют около 90 мышц). Работа одних мышц направлена на обеспечение основного двигательного акта (целенаправленное действие), сокращение других способствует тому, чтобы движение было координированным, деятельность третьей группы мышц создает наиболее выгодную для данного движения позу тела путем распределения мышечного тонуса.

Двигательная деятельность представляет собой процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и многие участки нервной системы от периферийных нервов - до высших центров коры больших полушарий мозга. В работающих мышцах возникают сигналы, которые оказывают стимулирующее влияние на ЦНС, поддерживая работоспособность нервных центров. Систематический поток таких сигналов положительно сказывается на развитии и функциях мозга, состоянии вегетативной нервной системы.

Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств - силы, быстроты, выносливости и др. Следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности.

Исследования показывают, что суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше - 39-46% от уровня, когда студенты на каникулах. Именно уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность молодых людей в движениях.

К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминутки) [2].

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечнососудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. Исследования показывают, что эффективность влияния физкультурной паузы проявляется при 10-минутном ее проведении в повышении работоспособности на 10-12%, при 5-минутном - на 5-6%.

Установлено, что память и внимание являются доминирующими когнитивными способностями, определяющими качество усвоения знаний студентами-спортсменами. Это объясняется тем, что у студентов, активно занимающихся спортом, занятия способствуют развитию зрительной памяти. В связи с этим для студентов спортивных специализаций более эффективными являются наглядно-образные методы обучения.

У студентов игровых видов спорта отмечена высокая взаимосвязь между всеми исследуемыми показателями. Это отличает данный контингент исследуемых студентов от других групп видов спорта, а также свидетельствует, что развитие именно зрительной, слуховой памяти и концентрации внимания являются непосредственными факторами влияния на уровень знаний.

Всестороннее развитие физических способностей студентов с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели и укрепляет здоровье. А также доказано, что студенты, занимающиеся физической культурой, более успешны в обучении и обладают высоким уровнем когнитивных способностей. В итоге студенты принимавшие участие в активных физических упражнениях в вузе и после, длившихся не менее одного часа, продемонстрировали значительное улучшение концентрации внимания, лучшую работоспособность на занятиях и большую гибкость при переключении с одной познавательной задачи на другую, по сравнению со студентами, ежедневная физическая активность которых была незначительной.

Список литературы

1. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки. СГУ, 2007.
2. Бурцев В.А., Бурцева Е.В. Экспериментальное исследование когнитивного компонента спортивной культуры студентов в процессе занятий настольным теннисом // Международный журнал экспериментального образования, 2018. № 4. С. 12-18.