

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДЛЯ УСПІШНОГО СКЛАДАННЯ СЕСІЇ

Воробйова Є.В., Аманов Орал, Юсупов Тайли

National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Kharkiv

Велика кількість досліджень, які демонструють, що фізична активність покращує фізичне і психічне здоров'я. Бути активним зменшує ризик ожиріння, діабету, куріння в майбутньому і депресії. Фізична активність також може призвести до кращих соціальних результатів, таких як щастя і довіра до інших. Дослідження також демонструють, що фізична активність підтримує виконавчу функцію і метакогніцію, і вона асоціюється з покращенням академічних досягнень. В останні роки деякі країни зменшили час, витрачений на фізичну активність та освіту в освітніх закладах, спрямовуючи більше часу на академічні предмети з надією, що це приведе до покращення академічної успішності і, зрештою, результатів у подальшому житті. Однак це не завжди так, і насправді зменшення часу, витраченого на фізичну активність і рух, може призвести до гірших академічних результатів. Більше того, цифрова революція суттєво зменшила час, який студенти проводять у активному стані, і сидячий час перед екраном пов'язаний з гіршим психічним і фізичним здоров'ям.

Нейронаукові дослідження, зосереджені на покращенні як виконавчої функції, так і метакогніції, визначили втручання в фізичну активність, які можуть покращити аспекти виконавчої функції, такі як робоча пам'ять і здатність швидко міркувати і абстрактно думати для розв'язання проблем.

Існує кілька способів, як викладачі можуть використовувати рух і фізичну активність цілеспрямовано, щоб сприяти позитивній поведінці та навчанню. По-перше, вони можуть зосередити увагу на кількості часу, витраченого на фізичну активність, і на її інтенсивності: наприклад, одноразова сесія аеробної активності може бути використана для підвищення рівня адреналіну та дофаміну в тілі, що негайно покращує увагу. Практика аеробної активності протягом кількох тижнів збільшує формування нових кровоносних судин і нейронів у мозку, і ці стійкі зміни в структурі мозку сприяють покращенню пам'яті та навчання.

Також можливо інтегрувати види фізичної активності, які мають цільові академічні чи навчальні переваги поряд з академічним навчанням у групі. Ширший підхід до видів фізичної активності полягає в застосуванні когнітивно збагачених рухових фізичних активностей.

Фізичну активність можна вмістити у день студента через рутинні діяльності в процесі навчання. Це може включати активні перерви, які тривають від п'яти до десяти хвилин і включають фітнес, аеробні вправи, такі як біг або стрибки зіркою, або деякі з вище згаданих активностей та ігор.

Однак основним способом, яким студенти можуть відчувати фізичну активність, є курс фізичного виховання.