

Крамаренко В. І., старший викладач

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ НА РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено вплив занять складно-координаційними видами спорту на розвиток когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти. Встановлено, що систематичні заняття даними видами спорту сприяють поліпшенню уваги, концентрації, швидкості обробки інформації, пам'яті, сприйняття, мислення, мови та креативності у студентської молоді.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, когнітивні здібності, складно-координаційні види спорту,

Вступ. Систематична фізична активність сприяє поліпшенню концентрації, пам'яті та стійкості уваги [1].

Під впливом фізичних навантажень позитивно змінюється динаміка розумових процесів. Специфіка рухів, їх різноманітність поліпшує когнітивні здібності. Існуванні тісного взаємозв'язку між кількістю, якістю рухової активності та проявом сприймання, пам'яті, мислення, емоцій [2].

Заняття складно-координаційними видами спорту сприяють формуванню організаторських та професійно-прикладних умінь і навичок, необхідних для успішної професійної діяльності [3, 4].

Малорухливий спосіб життя спричиняє погіршення когнітивних здібностей [5].

Сучасне суспільство ставить перед студентською молоддю високі вимоги до когнітивних здібностей, які є ключовими для успішного функціонування в різних сферах життя. Особливо важливою є роль когнітивних здібностей у здобутті вищої освіти, де здобувачі повинні бути здатними до аналізу, синтезу та критичного мислення. Однак, не завжди в університетському середовищі надається достатньо можливостей для розвитку цих здібностей.

У сучасному світі, де вимоги до когнітивних здібностей постійно зростають, важливо досліджувати вплив різних аспектів на їх розвиток. Одним з потенційних факторів, які можуть впливати на когнітивні здібності, є заняття складно-координаційними видами спорту. В контексті здобувачів вищої освіти, дослідження цього питання може мати значущі наслідки для їхнього навчання та розвитку.

Мета дослідження: вивчити вплив занять складно-координаційними видами спорту на розвиток когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття складно-координаційними видами спорту здобувачами вищої освіти сприяють:

1. Поліпшенню сприйняття.

Заняття складно-координаційними видами спорту сприяють поліпшенню здатності сприймати інформацію із навколишнього середовища швидше та ефективніше. Це може бути корисним для здобувачів вищої освіти у процесі аналізу та інтерпретації нової інформації під час навчання.

2. Підвищенню рівня уваги та концентрації.

Заняття складно-координаційними видами спорту вимагають великої уваги до деталей, швидкості реакції та концентрації, щоб вчасно реагувати на події на полі або корті. Це може допомогти покращити здатність утримувати увагу на завданні та концентруватися на важливих деталях.

3. Розвитку пам'яті.

Фізична активність, пов'язана зі складно-координаційними видами спорту, сприяє поліпшенню пам'яті та здатності до збереження інформації. Це може допомогти здобувачам вищої освіти легше запам'ятовувати матеріал та використовувати його під час вивчення.

4. Розвитку мислення.

Регулярна фізична активність сприяє поліпшенню мислення. Уміння розв'язувати проблеми та приймати рішення. Це може бути корисним для здобувачів вищої освіти у процесі аналізу складних завдань та пошуку оптимальних рішень.

5. Поліпшенню креативності. Виконання різноманітних рухів та комбінацій у складно-координаційних видах спорту стимулює креативне мислення та сприяти розвитку нових ідей.

6. Поліпшенню мовлення. Заняття складно-координаційними видами спорту позитивно впливають на мовлення у здобувачів вищої освіти, допомагаючи поліпшити чіткість вимови, точність моторики мовлення та інші аспекти комунікації.

7. Поліпшенню швидкості обробки інформації. При виконанні технічних елементів із складно-координаційних видів спорту потрібно швидко приймати рішення та виконувати рухи, що сприяє покращенню швидкості обробки інформації. Це може допомогти здобувачам вищої освіти швидше засвоювати новий матеріал та ефективніше вирішувати навчальні завдання.

Поліпшення когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти під час занять складно-координаційними видами спорту пояснюється тим, що:

- при заняттях складно-координаційними видами спорту активно задіяні різні частини мозку, покращується кровообіг та постачання кисню до мозку;

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

- складно-координаційні види спорту вимагають від спортсменів швидкого прийняття рішень, точності виконання рухів, високої концентрації уваги та координації рухів;
- вправи для розвитку координації можуть сприяти розвитку нейронних зв'язків у мозку, що, в свою чергу, позитивно впливає на когнітивні процеси.

Отже, заняття складно-координаційними видами спорту позитивно впливають на стан когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти, сприяючи їх успішному навчанню та розвитку як особистостей.

Висновки. Систематичні заняття складно-координаційними видами спорту сприяють поліпшенню уваги, концентрації, швидкості обробки інформації, пам'яті, сприйняття, мислення, мови та креативності у студентської молоді. Це вказує на важливість фізичної активності для успішного навчання здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив циклічних видів спорту на розвиток когнітивних здібностей у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Бовкун С. В. Позитивний вплив різновидів оздоровчої фізичної активності людини. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф., 27 квіт. 2023 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 24–26.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
3. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика : навч. посіб. / укладачі : І. В. Зеніна, В. І. Шишацька, В. Е. Добровольський. Київ : Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», 2023. 140 с.
4. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах : навч. посіб. / уклад. : І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», 2019. 64 с.
5. Ярмоленко Ю. П. Рекреація та її значення в житті людини. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф., 27 квіт. 2023 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 249–251.