

столько для простого выживания, сколько для достижения такого качества успешной жизни (в том числе и в профессиональной деятельности), который человек сам себе может выбрать. Наиболее эффективными для эволюции отношения руководителей к сохранению профессионального здоровья, на наш взгляд, являются педагогические воздействия в условиях образовательной среды через развитие приоритетности его в системе не только профессиональных, но и жизненных ценностей.

Библиографический список:

1. Амиров, Н. Х. Труд и здоровье руководителей / Н.Х. Амиров; под ред. М. М. Гимадеева. Москва: ГЭОТАР-МЕД, 2002. 136 с. Текст непосредственный.
2. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 480 с. Текст непосредственный.
3. Рафикова, А. Р. Советы специалиста. Здоровье руководителя – формула успеха / А. Р. Рафикова, И. И. Ганчеренок. Минск : Вышейш. шк., 2013. 174 с. Текст: непосредственный.
4. Существуют некоторые приемы манипуляции // Психологический онлайн-журнал «Родник», 12.10.2022. Текст электронный: <https://psyrodnik.ru/sushhestvuyut-nekotorye-priemy-manipulyacii/>. (дата обращения: 11.03.2024).
5. Хмарук, И. Н. Профессиональное здоровье в системе ценностей современного российского руководителя / И. Н. Хмарук, Ю. Н. Пономарев // Ценности и смыслы. 2012. №1(17). С. 106-114. Текст: непосредственный.
6. Шингаев, С. М. Исследование профессионального здоровья менеджеров / С. М. Шингаев // Вестник башкирского университета. 2011. Т. 16. № 4. С. 1414-1418.

УДК 378.037

Рябков А.Э., Сапегина Т.А.

Ryabkov A.E., Sapagina T.A.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

t.sapagina54@yandex.ru

***РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
DEVELOPMENT OF COGNITIVE ABILITIES OF STUDENTS BY MEANS OF
PHYSICAL EXERCISES***

Аннотация. В статье рассматривается положительное влияние физических упражнений на развитие когнитивных способностей студентов для эффективного усвоения иностранного языка. Показано, что физическая активность крайне положительно влияет на усвоение новой информации, и на усвоение лингвистических навыков в ходе изучения иностранного языка.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, когнитивные способности.

Abstract. The paper examines the positive impact of exercise on the development of students' cognitive abilities to effectively learn a foreign language. It has been shown that physical activity has an extremely positive effect on the assimilation of new information, and on the assimilation of linguistic skills during the study of a foreign language.

Keywords: students, exercise, cognitive abilities.

Проблема дефицита двигательной активности среди студентов становится в последнее время все острее. Основную часть времени студенты проводят за телефонами, компьютерами и другими гаджетами, все меньше времени уделяя физической нагрузке. Пандемия внесла в образовательный процесс ускоренное внедрение информационных интернет-технологий, что привело к необходимости искать новые формы и методы обучения, так как после окончания вуза студенты должны не только обладать знаниями и умениями своей профессиональной деятельности, но и должны быть способны прогнозировать свое будущее.

Ежегодные тестирования физической подготовленности и проведение простых проб функционального состояния студентов (проба Ромберга,), показывают низкие результаты развития физических качеств, что отрицательно влияет на функциональные системы организма, на скорость восстановительных процессов. Все это является следствием низкой двигательной активности на фоне увеличения интеллектуальных нагрузок.

Здоровье студентов играет немаловажную роль в результативности обучения.

Результативность учебной деятельности характеризуется следующими параметрами:

- психофизическое состояние студента;
- оптимальный баланс учебного труда и активного отдыха;
- устойчивый психоэмоциональный фон;
- индивидуальные характеристики личности студента;
- комфортная обстановка в коллективе.

Физическая культура в вузе бесспорно является одним из основных элементов образовательного процесса. Физическое воспитание не только осуществляет свои здоровьесберегающие функции, но и способствует развитию личностных характеристик, когнитивных способностей, творческой активности.

Целостное образование способствует расширению и усовершенствованию профессиональной подготовки студентов, помогает им находить новые пути в освоении будущей профессии, что необходимо для достижения значительных успехов в карьере.

Ученые выявили взаимосвязь между физическими упражнениями и когнитивными способностями человека. При регулярных занятиях физическими упражнениями нейроны мозга становятся более гибкими, нейронные связи становятся устойчивыми. Это дает возможность гораздо легче воспринимать и усваивать учебный материал. Гормон норэпинефрин, который вырабатывается в гипоталамусе и мозговом веществе надпочечников, интенсифицирует концентрацию внимания. Регулярные занятия физическими упражнениями стимулируют мозг к восприятию и переработке большого потока информации [1].

Физическая активность содействует быстрому образованию новых нейронных связей, в связи с этим повышаются когнитивные способности человека.

Ежедневное присутствие физических упражнений в жизни студентов во время всего обучения необходимо для сохранения высокого уровня

интеллектуальной деятельности. Активный отдых должен стать нормой, включающей в себя пешие прогулки, лыжные походы, спортивные игры на свежем воздухе. На аудиторных занятиях важно применять кратковременные физические нагрузки, которые способствуют предупреждению возникшего утомления, повышению работоспособности студентов, удержанию внимания на учебной деятельности [2].

Формирование здоровьесберегающих установок нуждается в устойчивой мотивации. Студенты должны сами понимать пользу занятиями физическими упражнениями для своего здоровья, ощущать повышение умственной активности и работоспособности.

В мире, насыщенном культурным и языковым многообразием, владение иностранными языками становится ключевым фактором успешной коммуникации, профессионального развития и культурного обогащения. В современном образовательном контексте учение иностранных языков требует инновационных подходов, способных эффективно совмещать академические методы с практическими стратегиями для максимального усвоения языка. Одним из перспективных и многогранных методов обучения, привлекающим внимание исследователей и педагогов, является интеграция физической активности и физической культуры в процесс изучения иностранного языка.

Изучение иностранного языка связано с развитием коммуникативной компетенции. Для более эффективного процесса обучения необходимо осуществлять формирование коммуникативной компетенции в процессе общения студентов не только во время учебных занятий по лингвистике, но и попытаться внедрить это общение на других дисциплинах.

Статья нацелена на изучение и анализ влияния физической активности на усвоение иностранного языка. Рассмотрим различные аспекты этой симбиотической связи, исследуя эффективность физических упражнений и активных форм обучения как инструментов, способствующих повышению продуктивности обучения языку. На примере научного исследования проследим влияние физической активности на когнитивные процессы и психологические аспекты, связанные с усвоением иностранного языка. Обсудим возможные практические рекомендации для применения этих методов в образовательной практике.

Повысить важность и потенциал физической культуры как дополнительного ресурса для эффективного усвоения иностранного языка является целью данной статьи. Разбираясь в механизмах воздействия физической активности на познавательные процессы, видится должным предложить новые практические подходы, способствующие оптимизации процесса обучения и расширению горизонтов в изучении иностранных языков.

В эпоху современности овладение иностранными языками представляет собой неотъемлемый компонент жизни, открывающий беспрецедентные горизонты для личного и профессионального развития. В ходе этого увлекательного путешествия в мир языков, однако, встречаются неизбежные трудности, связанные с запутанной грамматикой, непониманием устной речи, затруднениями в правильном произношении и с проблемами в чтении. В этом

контексте введение физической активности в учебный процесс обретает значение не только как мера заботы о здоровье, но и как неожиданное решение ряда языковых вызовов, стоящих перед обучающимися.

Студенчество значимый период для развития личности, формирования его общего мироощущения. Этот период характеризуется увеличением нагрузок как физического, так и интеллектуального характера [3].

Основной оценкой когнитивных способностей студентов являются показатели его работоспособности и уровня знаний на протяжении всего семестра.

Как показывает практика, физическая активность позитивно влияет на усвоение лингвистических навыков в ходе изучения иностранного языка. Так, в 2017 году группа ученых из Китая и Италии провела исследование, раскрывающее взаимосвязь между физической активностью и усвоением иностранного языка взрослыми студентами.

Связь между памятью и физической активностью подтверждается в различных научных исследованиях. Учащиеся проявляют более высокие результаты в тестах, если их обучение сопровождается физической активностью.

В нашем исследовании приняла участие группа студентов, занимающихся изучением иностранного языка, которая была разделена на две подгруппы. Первая подгруппа продолжала обучение в обычном режиме, вторая же дополняла свои занятия физическими упражнениями. Перед началом занятий у второй подгруппы проводились занятия по общей физической подготовке, а во время занятий включались физкультурные паузы, с акцентом на аэробную нагрузку.

Обе группы студентов активно изучали новую лексику иностранного языка на занятиях, используя методику, основанную на показе слов вместе с изображениями, олицетворяющими их значения. За каждый урок участникам было предъявлено до 40 новых слов, которые систематически повторялись в различной последовательности. После короткого перерыва студентам предлагали компьютерный тест, чтобы проверить их способность запоминания только что пройденной лексики и использования её в формировании смысловых предложений. Этот цикл из восьми занятий был растянут на два месяца. Результаты тех, кто сочетал обучение с физическими нагрузками, оказались постоянно выше, чем у участников контрольной группы.

В результате нашего исследования можно сделать вывод, что физическая активность крайне положительно влияет на усвоение новой информации, если говорить точнее, то на долговременное запоминание новых слов.

Изучение взаимосвязи между физической активностью и усвоением иностранного языка заставляет задуматься о взаимосвязи работы нашего мозга и тела. Каким образом движение может оказывать влияние на способность человека запоминать и использовать новые языковые конструкции [4].

Мысль о том, что физическая активность может улучшить память и познавательные способности, представляет удивительную перспективу. Кажется, что наш ум и тело неизменно связаны, и одно может воздействовать на другое в неожиданных и интересных способах.

Результаты исследований, демонстрирующие преимущества сочетания обучения иностранному языку с физическими упражнениями, заставляют

задуматься о том, какие еще потенциальные связи и влияния могут существовать между нашим физическим состоянием и способностью учиться и понимать новые языки. Это открывает новые горизонты в области образования и дает нам возможность пересмотреть привычные методы обучения с учетом важности физической активности для мозговой деятельности.

Теперь же хотелось перейти к ряду практических рекомендаций как физическая культура и изучение иностранных языков могут взаимодополнять друг друга, которые мы определили в ходе нашего исследования.

– Интеграция физических упражнений в учебный процесс.

Необходимо включать в учебные занятия короткие перерывы для физической активности во время изучения языка. Это может быть зарядка, стретчинг или даже активные игры, способствующие более эффективному запоминанию материала.

– Активное использование иностранного языка во время физической нагрузки.

Важно говорить или думать на изучаемом языке во время занятий спортом или физическими упражнениями. Это помогает ассоциировать язык с физической активностью и укрепляет связь между ними.

– Групповые занятия физическими упражнениями.

Необходимо организовывать групповые занятия по изучению языка с активными упражнениями. Это сделает процесс изучения более интересным и социальным.

Комбинирование учебы и физической активности может дать удивительные результаты в улучшении усвоения иностранного языка. Главное – экспериментировать и находить наиболее подходящие для себя методы, которые совместят учебу с физической активностью так, чтобы они дополняли и улучшали друг друга.

Библиографический список:

1. *Алексеева, В.Е.* Влияние занятиями физической культурой и спортом на когнитивные способности мозга человека // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2019. №5. Текст: непосредственный.

2. *Ефремова, Н.Г.* Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов // Материалы VI международной научно-практической интернет-конференция «Гуманитарное образование в экономическом вузе». 2017. № 007(4). Текст: непосредственный.

3. *Ионов, А.А.* Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. № 3 (8). Текст: непосредственный.

4. *Простяков, А.А.* Влияние регулярных занятий спортом на работу мозга // Интерактивная наука. 2020. №1 (47). С. 19-20. Текст: непосредственный.

УДК 396

Сальникова Ю.А.

Salnikova Y.A.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Ural State University of Railways Communications,