

Макотченко Ольга 

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської міської ради,

м. Харків, Україна

olenka.makotshenko2004@gmail.com

ВЕЛНЕС ЯК ПОМІЧНИК У ЕФЕКТИВНОМУ НАВЧАННІ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** Заняття фізичною культурою і спортом, активний відпочинок, спортивна рекреація – все це має вплив не тільки на фізичний та емоційний стан людини, але й являється великим помічником у навчанні. У статті розглядається вплив фізичної активності та розумового навантаження на когнітивні та розумові функції організму молоді. Проведений аналіз та результати наукових досліджень стверджують, що саме фізична культура і спорт, зокрема фітнес, допомагають мозку людини краще засвоювати необхідну інформацію. Розглядаються механізми, завдяки яким фізичні вправи сприяють покращенню навчання; позитивні зміни, що відбуваються під час тренування в головному мозку. Також представлені практичні рекомендації щодо інтегрування активних фізичних вправ в освітній процес. Уважне ставлення до ефективного освітнього процесу молоді виявляє, як саме допомогти їм під час навчання в закладі освіти використати всі їхні розумові ресурси.*

***Ключові слова:** велнес, фітнес, рекреація, когнітивні здібності, освітній процес.*

***Annotation.** Physical education and sports, active recreation, sports recreation - all this has an impact not only on the physical and emotional state of a*

person, but also is a great helper in learning. The article examines the impact of physical activity and mental load on the cognitive and mental functions of the body of young people. The analysis and results of scientific research suggest that it is physical culture and sports, in particular fitness, that help the human brain better absorb the necessary information. The mechanisms by which physical exercise contributes to improved learning are examined; the positive changes that occur during training in the brain. Practical recommendations for integrating active physical exercise into the educational process are also presented. A careful approach to the effective educational process of young people reveals how to help them use all their mental resources while studying at an educational institution.

Key words: *wellness, fitness, recreation, cognitive abilities, educational process.*

Вступ. Система навчання в нашій країні набуває серйозних змін. Багато часу, зусиль та фінансів приділяється тому, як і яку інформацію треба надавати здобувачам в закладах освіти. Кількість освітніх компонентів зростає і разом з ними зростає навантаження. Проблема сьогодення є в тому, що не дивлячись на багаті зусилля авторів новітніх програм, здобувачам освіти не стало легше їх засвоювати та запам'ятовувати. Питання в тому, що не тільки знання підіймають рівень життя нашої країни, але й, безумовно, фізичний та емоційний стан. І саме це впливає на бажання чи не бажання навчатися. Такої актуальної проблеми набуває сьогодення [3; 4].

Останні роки виявилися випробовуванням для наших дітей і молоді. Спочатку епідемія, яка посадила всіх вдома, а потім страшна війна (говоримо про розвиток молодого покоління). Тож, як би ми не намагалися їх навчати та надавати якомога більше базових знань, треба пам'ятати про те, що потрібно наповнювати їх первинну потребу у фізичній активності. Інакше ми не зможемо отримати від молоді гарного результату в розвитку особистості. Неможливо, не покриваючи необхідність у руховій активності, очікувати результатів в когнітивній сфері, тому що це взаємопов'язано між собою і є доповненням одне одного. В цьому і є актуальність нашого дослідження.

Мета статті – охарактеризувати велнес як помічника, який сприяє ефективному навчанню учнівської та студентської молоді.

Результати дослідження. Велнес – це активний процес усвідомлення та прийняття рішень для здорового та повноцінного життя. Він охоплює широкий спектр практик і звичок, спрямованих на покращення фізичного, психічного та емоційного благополуччя. Звісно, освітній процес теж являється невід’ємною частиною здорового і щасливого життя. Той факт, що учнівська та студентська молодь більшість часу проводять за комп’ютером при вивченні того чи іншого освітнього компонента каже про те, що необхідно забезпечити здобувачів освіти ефективними інструментами, які допоможуть відновлюватись та налаштуватися на плідну навчальну працю.

Так, Барбара Оклі – американська дослідниця, освітянка, викладачка, інженерка та письменниця, в своїй праці «Навчитися вчитися» досліджує це питання від початку ХХІ століття. За її думкою нейробіологи зробили значний поступ у розумінні двох різних типів систем, між якими перемикається мозок: стану високої концентрації й більш розслабленого стану спокою. Процеси мислення, що відповідають цим двом типам систем, ми називатимемо сфокусованим (зосередженим) і розпорошеним (розсіяним) мисленням – ці режими надзвичайно важливі для навчання [2]. За її думкою перший режим – зосереджений, тут все начебто зрозуміло і ми знаємо, що треба його використовувати на повну; але ми забуваємо про розсіяний режим, саме той режим мислення, в якому продовжує працювати наш мозок, навіть тоді, коли ми відпочиваємо. Якщо зосередитись саме на молоді, то їм дуже важко тримати увагу на протязі 90 хвилин, і повторювати це від п’яти до семи разів підряд з перервою в десять хвилин. Так, перерва – це гарний час для активного відпочинку, але, на жаль, цю можливість використовують не для корисного відпочинку. Зазвичай під час перерви здобувачі освіти продовжують зосереджувати свою увагу на гаджетах.

Малорухливість призводить до жахливих наслідків погіршення фізичного і психічного здоров’я дітей, підлітків і молоді, на які треба звертати увагу:

- Захворювання серцево-судинної системи.
- Ожиріння та метаболічні порушення.
- Розвиток цукрового діабету.
- Захворювання опорно-рухового апарату.
- Зниження м'язової сили та витривалості.
- Депресія, тривожність, стрес.
- Погіршення когнітивних функцій.
- Втрата енергії, втома, погіршення сну.
- Зниження соціальної активності.

Саме достатня кількість фізичних вправ необхідна для здорового та гармонійного розвитку молоді. Ось чому так важливо займатися фізичною культурою та спортом, зокрема фітнесом, усім верствам населення, а особливо тим, хто навчається.

Розглянемо вплив рухової активності на організм людини.

Фізичні вправи сприяють кращому кровопостачанню мозку, що забезпечує надходження кисню та поживних речовин, необхідних для його нормальної роботи.

Фізична активність стимулює утворення нових нейронів у гіпокампі, області мозку, що відповідає за пам'ять та навчання.

Фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу, що позитивно впливає на когнітивні функції, такі як концентрація уваги та прийняття рішень.

Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, гормонів щастя, що покращують настрій та мотивацію.

Тож, можна впливати на процес навчання таким чином, щоб допомогти краще засвоювати інформацію та надати можливість заповнити першочергову потребу в активності.

Кожен тип фізичного навантаження чи різновид фітнесу має свої особливості і переваги.

Розуміючи це, *можна впливати на розумові здібності за допомогою різноманітних фізичних вправ:*

1. Аеробні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді). Особливо корисні для покращення пам'яті, уваги та виконавчих функцій.

2. Силові тренування. Можуть покращити швидкість обробки інформації та когнітивну гнучкість.

3. Тренування на баланс та координацію (гімнастика, тай-чі). Сприяють покращенню просторового мислення та уваги.

4. Танцювальні напрями. Допомагають переключити увагу, зняти стрес, тривожність та покращити самооцінку.

5. Ігрові види спорту. Покращення серцево-судинної системи. Розвиток соціальних навичок, покращення когнітивних функцій.

Кожен здобувач освіти може знайти для себе відповідний напрям активності, але це повинно бути доступним для нього. Тому, сьогодні необхідно додавати в освітній процес цікаві, різноманітні активності, які допоможуть молодому поколінню, не зважаючи на оточуючі обставини, розвиватися всебічно.

За твердженням Б. Оклі [2], якщо справді потрібно покращити пам'ять і загальну здатність до навчання, то один із найкращих методів – це фізичні вправи.

Дійсно, останні дослідження показали, що регулярні тренування можуть суттєво поліпшити пам'ять і загальні здібності [1; 3]. Фізичні вправи, імовірно, допомагають створювати нові нейрони у відповідних ділянках пам'яті, а також створюють нові сигнальні алгоритми.

Різні типи вправ – наприклад, біг чи ходьба й силові тренування – напевно, на молекулярному рівні дають різні ефекти. Але результати поєднання вправ різного типу можуть бути дуже позитивними.

Коли перед вчителями чи викладачами стоїть виклик під назвою «малорухливість», то перше місце, де можна виправити це – заклади освіти. Саме тут сучасна молодь проводять більшість часу і можуть взаємодіяти між собою, граючи в активні ігри та займаючись спортом. Якщо приділяти більше часу на активний відпочинок і фізичні вправи, які подобаються здобувачам

освіти, то це не забере багато часу від вивчення серйозних освітніх компонентів, а навпаки забезпечить спроможність вивчати їх із налаштованим для цього мозком і можливістю сприймати та обробляти надану інформацію.

Висновки. Таким чином, впровадження розглянутої системи в заклади освіти сприятиме не лише покращенню фізичного та психоемоційного здоров'я здобувачів освіти, а й створить сприятливі умови для їхнього всебічного розвитку. Виконуючи регулярно фізичні вправи, у молоді активуються багато частин головного мозку, одним з яких є нейротрофічний фактор, що має позитивний ефект на здоров'ї мозку і як наслідок – поліпшення настрою, розвиток пам'яті, зменшення рівня депресії та збільшення когнітивних функцій.

Список використаних джерел

1. Макотченко О., Школа О. Інтеграція системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності в закладі освіти. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, 04.12.2024 р.). Харків : ХДАФК, 2024. С. 242-243. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024; URL: <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/651/%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%84-2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 26.02.2025).
2. Оклі Б. Навчитися вчитися. Як запустити свій мозок на повну / пер. з англ. А. Замоцний. 2 вид. Кив : Наш формат, 2019. 272 с.
3. Школа О.М., Макотченко О. А., Баранов Д. В. Використання фітнес-вправ оздоровчо-рекреаційної спрямованості для вдосконалення рухових здібностей старшокласників у позакласній роботі. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф.* (м. Київ, 12.12.2024 р.). Київ : Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. С. 172-175. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/98327/1/Lohvynenko_International_Classification.pdf;jsessionid=1DB611A3898D462F78E543CCD46B608B (дата звернення: 26.02.2025).

4. Яворська О. Вплив фізичної активності на когнітивні функції та навчальні досягнення у студентів. *Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: XXIV Міжнародна науково-практична конференція здобувачів вищої освіти і молодих учених*: [у 2-х т.]. Т. 2 (м. Київ, 02-05.04.2024 р.). Національний авіаційний університет. Київ : НАУ, 2024. С. 455-456. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/65039> ; <https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f24b779a-43b1-4828-910a-6d4fa0c5faa4/content> (дата звернення: 26.02.2025).