

Мойсова Елизавета Дионисовна

студентка

Институт истории и международных отношений

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

УВЕЛИЧЕНИЕ МОЗГОВОЙ АКТИВНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Аннотация: в данной статье раскрывается влияние физической деятельности человека на работу мозга, а также рассматривается обратная связь мозга и тела, т.е. воздействие на физические показатели путем активизации полушарий головного мозга.

Ключевые слова: мозговая активность, физические нагрузки.

В мире существует множество факторов, влияющих на человеческую деятельность. Каждый из нас стремится успеть больше, для этого требуется высокая скорость мышления. В связи с этим, возникают вопросы: а возможно ли увеличить работоспособность мозга? Получится ли повлиять на мозг физическими нагрузками? Если «да», то работает ли эта связь в обратную сторону, т.е. можно ли оказать воздействие на физические способности человека изменением активности мозга?

В первую очередь, главным компонентом, влияющим на нормальное функционирование человека, является полноценный сон. В современном мире с его «бешеным» ритмом жизни хронический недосып – обычное явление. Когда люди поздно ложатся и спят больше нормы, способности мозга к концентрации, а также его продуктивность падают. Можно найти много различных советов по улучшению работы мозга: человеку следует быть в гармонии с самим собой, больше дышать, развивать память и другие. Но движение, как оказалось, полезно для умственной деятельности даже больше, чем другие факторы. Благодаря ему мозг насыщается кислородом, его продуктивность увеличивается, приходит энергия, концентрироваться становится проще.

Многие ученые, исследователи задумывались над вопросом улучшения памяти и работоспособности мозга с помощью физических нагрузок и всячески пытались это доказать. Так, например, ученые из Института Биологических Исследований «Salk», штат Калифорния, выяснили, что у мышей, бегающих во вращающемся колесе, вдвое больше клеток в той области мозга, которая отвечает за изучение и память. А в «Journal of Alzheimer's Disease» опубликовано исследование, доказывающее, что физические упражнения улучшают память. В эксперименте проводятся шестиминутные занятия на велотренажерах, которые помогали людям старшего возраста лучше запоминать незнакомые картинки. К сожалению, это кратковременный результат, но существуют действия, при постоянном выполнении которых улучшается работа мозга. Полом Деннисоном была разработана Программа «Гимнастика Мозга» в 70-х гг. XX в. Он разработал систему движений, приносящих пользу любому человеку. В 1987 г. Был проведен эксперимент, в котором принимали участие 19 учеников специальной школы. Каждый ученик делал упражнения по 10–15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

Развитие интеллектуальных, творческих способностей, улучшение работы памяти как кратковременной, так и долговременной, повышение способностей к обучению, усвоение большего количества информации – все это получит человек, завершив курс.

Программа позволяет восстанавливать нарушенные межполушарные связи функциональной асимметрии и устанавливать баланс между правым и левым полем человека. Если рассматривать это высказывание с другой стороны, то можно предположить, что также можно повлиять и на физические способности путем активизации мозга. Ведь важнейшим свойством человека, влияющим на распределение его психологических функций, является функциональная асимметрия полушарий мозга. Асимметрия присуща всему живому. Именно поэтому мы все правши или левши, но у каждого человека наблюдается индивидуальное

сочетание доминирования. Любая психологическая функция осуществляется благодаря совместной работе обоих полушарий. Наш мозг работает так: левши – это правополушарные люди, а правши – левополушарные. Правое полушарие отвечает за образное мышление, за воображение, а левое – за абстрактное мышление и логику. Зная все это, мы можем активизировать мозг.

Я провела небольшой эксперимент, перед уроком физкультуры дети писали 10 минут несвойственной им рукой (правши брали ручку в левую руку, левши в правую), и можно было заметить, что активность росла в несколько раз. Это можно было увидеть не только в подвижных играх. Я измеряла время на короткую дистанцию, и выяснилось, что у детей улучшился результат, а все потому, что мы активизировали мозг. Ученые рекомендуют утром, чтобы быстро проснуться, чистить зубы другой рукой, но это метод не следует использовать часто, потому что он вызывает привыкание и перестает действовать.

Таким образом, я не только проиллюстрировала примерами, но и сама убедилась в том, что тело и мозг непрерывно связаны и могут влиять друг на друга. Физические нагрузки стимулируют повышение многих умственных способностей, а активизируя мозг, в свою очередь, мы улучшаем физические показатели.

Список литературы

1. [Electronic resource]. – Access mode: <http://vuztest.ru/2012/03/24/5-sposobov-aktivizirovat-mozg-i-povyisit-intellekt/#ixzz5GF1vdncW>
2. [Electronic resource]. – Access mode: http://www.razumniki.ru/kompleks_upragneniy_1_gimnastika_mozga.html