

Влияние физических нагрузок на работу мозга

Чёткина Алина Вячеславовна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние физических нагрузок на работу мозга. А также их виды и положительное влияние на человека.

Ключевые слова: спорт, здоровье, мозг, физическая активность.

The effect of physical activity on the brain

Chyotkina Alina Vyacheslavovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

This article examines the impact of physical activity on the brain. As well as their types and positive impact on humans.

Keywords: sports, health, brain, physical activity.

Регулярные тренировки очень полезны для человека, а также его мозга. Спорт улучшает сон (во время которого образуются новые нейронные связи), притупляют реакцию на стресс, улучшают когнитивные способности и память.

Целью данного исследования является – показать и понять, как физические нагрузки влияют на головной мозг.

Заниматься каждый день, при этом тягая веса и бегая марафоны, необязательно. Важно – заниматься регулярно, не перегружая свой организм нагрузками. Особенно если есть проблемы с заболеваниями вен сосудами.

Спокойные и умеренные физические нагрузки ведут к стимуляции многих тканей организма и органов, в том числе к стимуляции работы нервных клеток мозга.

Таким образом, с помощью легких физических нагрузок начинаю успешно образовываться и расти ответвления наших нервных клеток. Следовательно, повышаются интеллектуальные способности.

Рассмотрим виды наиболее эффективных физических нагрузок:

- Плавание. В этом процессе нагрузка распределяется на все группы мышц человеческого тела, в сочетании с дыхательными нагрузками положительно сказывается на развитии мозга и его кровоснабжении.

- Ходьба. Лучше всего это ходьбы именно на свежем воздухе, что способствует лучшему обогащению клеток кислородом.

- Гимнастика. Неважно какая по сложности, важна регулярность занятий. Она также положительно влияет на кровообращение в организме, а также и на головной мозг.

- Йога. Этот комплекс упражнений с элементами гимнастики в дополнении с дыхательными упражнениями обеспечивают тонус тела и мозга.

- Танцы. Это занятие, в котором люди могут продемонстрировать свои умения, способности своего тела, умение находиться в балансе со своим телом и музыкой. Помимо этого танцы тренируют координацию и осанку.

- Дыхательная гимнастика. Она не требует много свободного времени, поэтому ей можно заниматься между делом. Она улучшает приток кислорода к мозгу, следовательно, улучшая когнитивные способности и память.

- Спорт в форме игры. Сюда входят футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон и другие. Эти виды спорта сочетают в себе много важных моментов для человека – не только физическую активность, но и положительные эмоции, а также улучшение скорости и внимания.

При занятиях физической культурой стоит избегать:

- Сильных и частых экстремальных занятий. Конечно, они допустимы, но не стоит ими часто увлекаться, так как они влекут за собой высокий риск травм.

- Занятия должны проходить в спокойном и умеренном режиме, вы не должны чувствовать сильную истощенность, так как хорошее занятие придает лишь легкую усталость, а после прилив бодрости и сил.[1,72-76]

Таким образом, можно сказать, что спорт положительно влияет на мозговую деятельность так как:

1) во время занятий спортом память, выносливость, координация и внимание совершенствуются за счет кардиотренировки, которая активизирует процессы создания нейронов в гиппокампе;

2) физические нагрузки повышают болевой порог, что помогает мозгу справляться с усталостью и саморегулировать психические и эмоциональные состояния.

К тому же, человек, который занимается спортом, находится в хорошей физической форме, поэтому чувствует себя увереннее.

Любая физическая активность положительно влияет как на состояние тела, так и на состояние психического и эмоционального состояния. Это

является способом привести себя в хорошую физическую форму, сбросить лишний вес, а также урегулировать функций мозга, улучшить работоспособность и умственную активность.[2, 76-78]

Подводя итоги хочется выделить основные причины занятия спортом.

Первое конечно же это то, что физическая активность увеличивает приток кров к мозгу. Всё это положительно сказывается на нервных клетках, так как к ним поступает больше количества кислорода, в также питательных веществ. Что в результате приводит к изменениям на биохимическом уровне: у человека улучшается внимание и память, а также развивается мышление.

Второе - у человека понижается уровень стресса и повышается настроение, так как при физических нагрузках повышается выработка гормонов счастья: серотонина, эндорфинов и дофамина.

Третье – у вас улучшится зрение и слух. Наш мозг контролирует множество функций в организме, также зрительное и слуховое восприятие. В процессе занятий спортом повышается выработка глутаминовой кислоты, которая участвует в передаче информации через органы слуха и зрения. Таким образом, постоянные тренировки могут улучшить ваше зрительное и слуховое восприятие.

И четвертое – развитие дивергентного мышления. Это означает поиск наибольшего количества способов рения разных задач. Был поставлен эксперимент, с целью выяснения влияния физических нагрузок на дивергентное мышление. Для проведения этого эксперимента были приглашены около 100 человек, из которых 50% вела пассивный образ жизни, а другие активный. Вспомогательным инструментом был велосипед. После регулярных поездок на велосипеде, был проведен тест, на котором люди, занимающиеся спортом показали лучше результат, чем те, кто раньше не занимался.[3, 55-58]

Библиографический список

1. Ердуков А.В., Глинкин В.Н. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. 2019. С. 72-76.
2. Осокин Д.А. Влияние спорта на мозг: как занятия физическими упражнениями влияют на умственную работоспособность курсантов высших учебных заведений МЧС России // Вопросы педагогики. 2019. С. 76-78.
3. Стасевич Кирилл. Физическая активность и мозг // Наука и жизнь. 2017. С. 55-58.