

Научно-методический журнал

novainfo

2017, №76, т.1



Novainfo.Ru, 2009–2017 гг.
<http://novainfo.ru>
e-mail: articles@novainfo.ru

БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ = УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ?

Спортивная и умственная деятельность... Многие воспринимают эти два понятия как не соотносящиеся друг с другом. Как небо и земля, на первый взгляд, соотносится голова и ноги. Но, как и небосвод связан с землёй, так и наша физическая активность связана с интеллектуальной деятельностью. Да не просто связана, а прямо пропорционально влияет!

Не секрет, что люди, которые ведут активный и здоровый образ жизни, как правило, намного интеллектуальнее развитее, нежели те, кто ведёт противоположный образ жизни. Парадоксально, даже загадочно, не правда ли?

К сожалению, здесь нет никакого волшебства (а так хочется верить в чудеса!). Все можно объяснить с точки зрения биологии, анатомии. Есть особая закономерность, свойственная человеческому организму: во время физической активности к человеческому мозгу более активно приливает кровь с полезными и питательными веществами, а самое главное с кислородом. Наш мозг устроен так, что он не может работать без кислорода, для него он необходим в колоссальном количестве. Чем больше кислорода поступает к мозгу, тем активнее работает «серое» вещество, тем самым происходит процесс повышения умственной активности человека. Есть ещё масса доводов, приводимых биологами на данную тему:

1. Физическая активность — стимулятор органов и тканей организма
2. Физическая нагрузка — толчок к образованию и росту ответвлений нервных клеток.
3. Спорт — способ самоизлечения организма от многих болезней.

Всё это ведёт к тому, что состояние человеческого организма улучшается, что, в свою очередь, ведёт к улучшению мозговой деятельности. Кстати, у внимательного читателя, вероятнее всего сразу же родится следующий вопрос: «Значит, спортсмены должны обладать сверхспособностями в плане умственной деятельности»? Однозначно на этот вопрос ответить нельзя. И да и нет. Действительно, научно доказан тот факт, что у спортсменов гораздо выше, нежели у людей, не занимающихся спортом, уровень мозговой активности. Но тогда значит, что все спортсмены должны быть Ломоносовыми и Эйнштейнами? Должны быть, но не хотят. Многие спортсмены после тренировок «заваливаются» на диван для просмотра занимательного фильма. Куда уж тут до духовной пищи! Конечно, винить таких людей нельзя, но и оправдывать тоже. Ведь приложить немного усилий — и можно добиться невероятных высот! Например, как Платон, который был философом и неплохим борцом или как известный немецкий учёный-физик В.К.Рентген, который занимался альпинизмом, греблей, санным спортом, коньками. В настоящее время среди спортсменов также много таких «разносторонних личностей», которые успевают совмещать несколько совершенно противоположных видов деятельности.

Если рассматривать вопрос с точки зрения психологии, то можно выделить ряд причин и следствий, благодаря которым, по мнению психологов, спорт улучшает мозговую деятельность:

1. Самое первое и самое главное — спортивная деятельность учит человека самоорганизовывать свою жизнь, правильно распределять и использовать свободное время. 2

2. . Физическая активность ведёт к стрессоустойчивости, что помогает человеку акцентировать внимание не на своих переживаниях, а на усвоении материала.
3. 3. Противоположности притягиваются.

Тело, получившее физическую нагрузку, требует духовной пищи. Есть еще множество теорий и просто точек зрения относительно данной темы. Однако вывод у всех у них схож: спорт положительно влияет на интеллектуальную активность. Но какие виды спорта, в данном случае, являются наиболее эффективными?

Это:

—танцы;

—гимнастика;

—ходьба;

—йога;

—дыхательная гимнастика;

—плавание;

—теннис;

—бадминтон;

—волейбол;

—футбол.

На наш взгляд, начинать нужно с самого простого и с самого важного — дыхательной гимнастики. Только освоив её, вы сможете правильно дышать, занимаясь физическими упражнениями. Напомню, что для мозга самое главное — обильный приток кислорода. Так начните же «баловать» свой мозг. Мы приведем здесь один пример такой техники, который, на наш взгляд, кажется самым эффективным.

Солнечно-лунное дыхание. Данная техника основывается на теории зависимости ежедневного дыхательного цикла от солнца, луны и звёзд. Мы дышим приоритетно или левой или правой ноздрей в течение всего дня. Если мы дышим правой ноздрей, а левая «забита», значит, мы слишком устали, а если «забита» правая ноздря, то, значит, мы находимся в состоянии сильного нервного напряжения.

Чтобы гармонизировать наш организм, необходимо выполнить следующие упражнения:

1. сначала большим пальцем правой руки необходимо закрыть правую ноздрю, вдыхать воздух через противоположную ноздрю в течение 2 секунд. Сделайте паузу равную двум секундам, а затем выдохните воздух ровно за 4 секунды.
2. Повторите те же манипуляции, только с зажатой левой ноздрей. Упражнения следует повторять поочередно 10-12 раз для каждой ноздри.

Это упражнение позволяет расслабить организм, вывести из состояния усталости и нервного напряжения, тем самым, уравновесить работу левой и правой ноздри.

Хочется повторить, что данная техника не единственная. Есть целые комплексы разработанных упражнений «на любой вкус». Дыхательную гимнастику можно использовать как самостоятельную технику, так и в составе других упражнений.

После выполнения упражнений почувствовали недомогание? Прекратите выполнение упражнения, успокойтесь, подумайте о чём-то хорошем, не паникуйте. Если ваше состояние сильно тревожит вас — незамедлительно обратитесь к врачу. Так же, обратите внимание, что выполнение дыхательной гимнастики для некоторых лиц может быть не рекомендовано или даже противопоказано. Если у вас есть проблемы с сердцем или с органами дыхания, прежде всего, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, ведь безопасность — превыше всего! Самое главное — обеспечьте в помещении приток свежего воздуха. Чаще улыбайтесь, ведь всё, что вызывает у нас положительные эмоции, идёт нам на пользу. Занимайтесь с удовольствием!