

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 335-336.

УДК 37.016:796.011.3 (043.2)

Амонс В.В., Корчемний Р.С.
Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА РОЗУМОВІ ЗДІБНОСТІ

В сучасному інформаційному суспільстві більшість людей зосереджені саме на розвитку свого інтелекту, розумових здібностей, часто забуваючи про свій фізичний стан. Відомо, що важливий розвиток не тільки мозку, але й тіла. В нашому дослідженні розглянемо як стан одного впливає на розвиток іншого та які види спорту вам підходять.

Почнемо з того, що мозок фізично знаходиться в тілі, а якщо зовнішня оболонка слабка або хвора то в такому випадку й мозок бути здоровим не може.

Для того, щоб у здоровому тілі був здоровий дух, йому важливо підтримувати свою фізичну форму. Відомо, що недостатнє фізичне навантаження, за винятком часу сну, погано впливає на організм людини.

Так, щоб уникнути гіподинамії, за тиждень людині слід багато ходити пішки. Тому якщо ви хоча б декілька годин «на ногах», то у вас, з точки зору медицини, достатня фізична активність.

Якщо у людини відсутнє фізичне навантаження то тіло погано виглядає, при цьому ще й спостерігається надмірне харчування, то така людина, як правило, починає дуже швидко набирати надмірну вагу(може призвести до атрофії кори головного мозку – високий ризик розвитку хвороби Альцгеймера). Недостатнє харчування – слабка, худорляве тіло, недостатня вага (один із чинників ризику, які призводять до розвитку слабоумства).

Також, недостатнє фізичне навантаження для мозку по-перше негативно впливає на мозковий кровообіг. Наша кров насичує поживним (кисень, глюкоза та ін.) увесь організм, в тому числі і мозок. Коли тіло в тонусі, коли відбувається хоча б якийсь рух – кров більш активно циркулює по тілу, і швидше «очищає» мозок від шкідливого. Мозок дуже вразливий до змін у кровопостачанні, порушень мозкового кровообігу. При поганій циркуляції крові цілком реальні такі хвороби як: інсульт, ішемічна хвороба серця, остеопороз, цукровий діабет.

По-друге – підвищує схильність до стресу. Неможливо активно, правильно і без шкоди розвивати розумові здібності, коли ви себе добре відчуваєте тільки при ідеальному спокої, сидячи на стільці.

Як відомо, у професійних спортсменів теж виникають різні хвороби пов'язані з серцем. Основна причина – пере тренуваність, яка проявляється у слабкості, млявості, «ватності» в ногах. Це не зовсім так, при надмірних фізичних навантаженнях дуже серйозно виснажуються всі ресурси організму, адже вся енергія спрямовується в спорт. І тут проблема не в тому, що «ось треба вуглеводів побільше», а в тому, що ваш організм думає, що ви на десь на війні. Він намагається вижити, та направляє всі сили та засоби на спорт або як він думає, «на те, щоб вижити на війні». Таким чином, виснажується і ЦНС. Відбирається глюкоза у відділів мозку, і направляється це все на підтримку м'язів, інстинктів, на зміцнення нервово-м'язової зв'язку. В такій екстремальній ситуації організму буде не до розвитку мозку.

Крім того, найкращий рівень фізичного навантаження для розвитку розумового апарату це оптимальне насичення мозку без перевтоми організму в цілому. Крім цього, для мозку найкращим є тривале легке тренування, ніж різкі силові вправи.

І третє – надходження кисню, за рахунок легких, постійних і регулярних тренувань з тривалістю 60-90 хвилин. В ідеалі на відкритому повітрі. Це може бути банальна пробіжка

в парку. Так ми забезпечуємо організм, і мозок в тому числі, припливом кисню та нормальним кровообігом. Для нормальної роботи мозку важливі навантаження аеробного характеру, що дослівно означає навантаження «з киснем». Поїздки на велосипеді, пробіжки, навіть просто ходьба в швидкому темпі – чудовий приклад аеробного тренування.

Таким чином, на нашу думку, якщо ви хочете стати розумнішим – тренуйте тіло. Краще тренування тіла, яке підходить для розвитку мозку – аеробне тривалістю 60-90 хв. Види спорту: біг, плавання, кросфіт, воркаут, велоспорт, йога, боротьба (дзюдо, самбо) та частіше ходіть пішки, в швидкому темпі. Це набагато простіше, але також корисно. Також можливо використовувати контрастний душ як відмінний засіб для поліпшення мозкового кровообігу. В здоровому тілі не тільки здоровий дух, а й розум. Не може бути повністю здорового працездатного мозку, якщо тіло хворе.

Науковий керівник: Поліно Я.М., викладач