

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

**Гресва В. І.,**

старший викладач

Державний університет «Одеська політехніка»

(Одеса, Україна)

**Веденьєв А.О.,**

Здобувач вищої освіти

Державний університет «Одеська політехніка»

(Одеса, Україна)

### **ЯК СТАТИ РОЗУМНІШИМ**

Почати тренування! Величезне значення має систематичність, тривалість, інтенсивність тренувань, за 1 раз цього не зробити. Розроблено багато комплексів вправ для мозку які зможуть поліпшити нейронні зв'язки: комплекс Цуцумі для кистей і пальців, вправа з тенісними м'ячами, жонгливання, асиметричні рухи. Важливо знати - на роботу мозку впливає кровопостачання. Постава, якщо судини шиї пережаті - мозок недоотримує їжі. Масажуємо голову та шию, а також поглиблення під ключицею, інша рука на пупку, або якщо довго плескати в долоні мозок оживає, розминати вушні раковини, стопи, між пальцями рук, потерти долоні, холодна вода, дихання - активізує мозок, вправа для шиї, плечей, очей, біг, танці, плавання, катання на ковзанах, лижах, ходьба, спортивні ігри, особливо шахи.

Головний мозок людини є органом центральної нервової системи, що складається з безлічі взаємозалежних нервових клітин і відростків. Мозок розділений на дві півкулі, які здатні виконувати функції незалежно одна від одної. Права та ліва півкулі мозку пов'язані великою кількістю нервових волокон. У здоровому мозку обидві півкулі взаємодіють між собою. Існує думка, що кожна півкуля відповідає за певні види діяльності.

Ліва півкуля відповідає за: аналітику; логіку; орієнтацію на деталі і факти, числа; слова. Права півкуля відповідає за: креативність; вільне мислення; інтуїцію; візуалізацію.

Однаково розвинені півкулі, роблять нас гармонійними людьми. Але іноді одна з півкуль переважає над іншою. Щоб гармонізувати роботу півкуль, рекомендується мінімум 2 години на тиждень займатися фізичними навантаженнями.

Існують прості, але ефективні вправи для гармонізації роботи правої та лівої півкуль. Ці вправи сприяють поліпшенню працездатності, допомагають скласти іспит, а також зняти втому і напруження.

Нейробіка – це набір вправ, який тренує, стимулює і відтворює нові зв'язки між нейронами. Коли ми з дня на день виконуємо одну і ту ж роботу,

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

стає важче зосередитися на новому – пам'ять слабшає, концентрація уваги падає. Наші розумові здібності знижуються, тому що між нервовими клітинами головного мозку погіршується зв'язок.

Потрібно робити все по новому - нове відчуття. Писати, чистити зуби, малювати лівою рукою або двома руками одночасно і різні тексти. Ходити спиною вперед, читати догори ногами, робити записи від руки, використовувати нові технології «Когніхід» гри для пам'яті, вивчати іноземні мови, спортивне орієнтування, асинхронні рухи, бойові мистецтва, програмування, навчатися грі на музичних інструментах, жонглюванню олівцем, грати з кубіком Рубіка, скілл тойс, судоку та інші.

Але головне що робить мозок - сінтез, котра задіє всі почуття: зір, слух, смак, колір, обсяг, температуру та інше.

Подорожуйте, розвивайте свій інтелект: застосовуйте усний рахунок в зворотному порядку від 100 до 1, рахунок 3-ками (300, 297, 294), рахуйте використовуючи ваш мозок, а не калькулятор, придумайте слова на кожну букву алфавіта, розгадуйте кросворди, придумуйте нові властивості для предметів, концентруйте увагу, ведіть щоденник. Придумуйте для себе мету або мрію та йдіть до неї у зворотньому напрямку. Будьте оптимістом, радійте усьому, тому що на світі чи мало гарного та й цікавого. Відокремлюйте важливу інформацію від неважливої, тренуйте робочу пам'ять, математичні здібності, техніку читання і мови, думайте швидко (різні ігри на швидкість, при перегляді відео – робіть його хоча б у 1,25 рази швидше), коментуйте те, що відбувається. Тренування робочої пам'яті лікують від гіперактивності, нестачі уваги і гіменції.

Ведіть здоровий спосіб життя! Не паліть, не вживайте алкогольні напої та займайтеся фізичним вихованням! Висипайтеся (7-8 годин на добу, а також перед тим, як засипати подумайте о своїй проблемі та вона вирішиться швидше), робіть перерву для свого мозку (посидіть десь 15 хвилин у день в темноті), харчуйтеся правильно (волоські горіхи, риб'ячий жир, какао боби, оливкова олія, свіжі овочі та фрукти), пийте 1 стакан води на 10 кг своєї ваги, контролюйте рівень стресу, виїздіть на природу, практикуйте йогу і медитацію, слухайте музику Моцарта, займайтеся фізичним вихованням, проводьте час з друзями і близькими, дотримуйтеся особистої гігієни, тримайте робоче місце в чистоті і поряд

### Додаток А

#### Вправи з тенісними м'ячами

1. 2 м'ячі обертаємо в долоні із закритими очима.
2. Підкидаємо м'ячі вгору обома руками.
3. Один – підкидаємо, а інший – обертаємо.

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

4. Підкидаємо 2 м'ячі по кругу (до себе, від себе, по та проти часової стрілки).
5. Відпускаємо м'яча та одразу ловимо його.

### Жонглювання 3-ма м'ячами

1. Підкидаємо м'яч 30 разів на 30-40 см вгору лівою рукою.
2. Правою рукою.
3. Обома руками.
4. Кидаємо хрест навхрест, з однієї руки до іншої.
5. Перекидаємо 2 м'ячі (по 1) з однієї до іншої руки.
6. Жонглюємо 3-ма м'ячами (2 – у правій, 1 – у лівій).

### Вправи з долонями із чергуванням рук

1. Кулак – долоня.
2. 2 всплески – хрест руками, тримаючись за вуха.
3. Піддашок – всплеск.
4. Одна рука – знак “V”, інша – знак “O”.
5. Ріжки – ніжки.
6. Одна рука – вказівний та середній пальці прями, інша рука – безіменний та мізинець прями.
7. Великий палець однієї руки торкається усіх інших на другій руці з чергуванням при торканні.
8. Вуха + ніс – всплеск, збільшуючи темп.

### Додаток Б

#### «Кнопкамозку»

1. Поставте ноги зручно на ширині плечей, трохи «скосолапивши» їх, зігнувши ноги в колінах.
2. Покладіть одну руку на пупок. Великим і середнім пальцем іншої руки масажуйте поглиблення між першими і другими ребрами під ключицями ліворуч і праворуч від грудини.
3. Поміняйте руки і повторіть вправу.
4. Продовжуйте виконувати вправу за власними відчуттями, дихайте у звичайному темпі.

#### «Перехресні кроки»

1. Ліктем лівої руки потягніться назустріч коліну правої ноги, злегка торкніться його.
2. Поверніться у вихідне положення.

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

3. Ліктем правої руки потягніться назустріч коліну лівої ноги, злегка торкніться його.

4. Продовжуйте виконувати вправу за власними відчуттями (приблизно 4-8 разів), дихайте у звичайному темпі.

#### «Гаки»

1. Схрестіть щиколотки.

2. Схрестіть руки. Для цього витягніть руки вперед тильними сторонами долонь одну до одної, великими пальцями вниз. Перенесіть одну руку через іншу і з'єднайте у замок долонями всередину. Опустіть руки вниз і виверніть їх всередину на рівні грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз.

3. Поверніться у вихідне положення.

4. Продовжуйте виконувати вправу за власними відчуттями (приблизно 4-8 разів), дихайте у звичайному темпі.

#### «Ледачі вісімки для очей»

1. Обидві руки витягніть вперед і зчепіть у замок, великі пальці спрямовані вгору і утворюють перехрестя («Х»). Зосередьтеся на центрі перехрестя.

2. Прямо перед собою руками починайте рух по формі перевернутої вісімки (знак нескінченності).

3. Повторіть рух як мінімум по три рази кожною рукою, плавно і безперервно.

#### «Слон»

1. Поставте ноги на ширині плечей, розслабте коліна. Щільно притисніть ліве вухо до лівого плеча. Витягніть ліву руку, як хобот. Очі дивляться на пальці витягнутої руки.

2. Рукою малюйте «ледачу вісімку», починаючи від центру, йдучи вгору за годинниковою стрілкою. Очі стежать за рухом кінчиків пальців.

3. Виконуйте вправу повільно від трьох до п'яти разів лівою рукою і стільки ж правою.

#### «Сова»

1. Правою рукою візьміть м'яз посередині лівого плеча.

2. Поверніть голову трохи вліво, до руки, яка стискає м'яз. Одночасно виконуйте наступні рухи: рука стискає м'яз, шия витягується трохи вперед, підборіддя випинається, очі розширюються, губи згортаються трубочкою і вимовляють звук «УХ».

Міжнародної науково-практичної конференції  
«УКРАЇНА У СУЧАСНОМУ МІЖНАРОДНОМУ ПРОСТОРИ»  
16-18 червня 2021 року, м. Одеса

3. Повертаємося в початкове положення: рука відпускає м'яз, шия і очі займають своє початкове положення, губи розслабляються.

4. Те саме лівою рукою.

5. Виконуйте вправи, чергуючи пункти 2 і 3. З кожним «УХ» переміщуйте голову у напрямку від плеча, яке стискає рука, до іншого плеча (5 - 6 «УХ»).

**Список використаних джерел:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=3YBzlyzLTxI>
2. <https://brainapps.ru/blog/2015/09/uprazhneniya-dlya-mozga-kak-stat-umnee/>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=jzL-iIO4Frg>
4. <http://kirulanov.ua/kak-stat-umnee-kompleks-effektivnyx-uprazhnenij-dlya-mozga/>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=UyorAPy2GzU>
6. <https://info.sibnet.ua/article/549120/>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=KCZg0obEOJ0>
8. <https://lifehacker.ru/kak-stat-umnee-2/>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=Y7hlmvAODDM>
10. Джон Медіна «Как заставить мозг».
11. Гери Джон Бімоп «Парься меньше – живем больше».
12. Рубі Уекс « Крути свой мозг».
13. Сара Дево «Расслабься или 100 способов получить удовольствие».