

ощущениях своего тела. Сначала переместите внимание на стопы и постепенно поднимайтесь выше, вплоть до макушки.

- Вспомните свою цель и позвольте мыслям течь спокойно, не концентрируясь на них и не вынося суждений.
- Дышите спокойно и естественно.
- По окончании медитации откройте глаза, сделайте глубокий вдох, повернитесь на правый бок, осторожно поднимитесь, опираясь на руки.

В заключение, можно сделать вывод, что последовательность асан йоги в качестве утренней гимнастики играет важную роль, так как включает в себя совокупность необходимых движений и ритуалов необходимых современному человеку в настоящее время.

Библиографический список:

1. Иванов, В.Д., Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — №4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ №19–013–20149\19. — С. 427–433. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. Текст: электронный.

2. Мягкоступова, Т.В. Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 106 с. Текст: непосредственный.

Степанова А. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально – педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

БРЕЙН-ФИТНЕС КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье представлены причины, из-за которых происходит снижение умственной деятельности человека и в связи с этим предложен способ, помогающий в восстановлении и поддержании работы мозга, такой как брейн-фитнес.

Ключевые слова: брейн-фитнес, умственная деятельность, умственные способности, работа мозга, цифровизация.

В настоящее время становится актуальна проблема снижения умственных функций, как со стороны взрослого поколения, так и со стороны молодежи. С одной точки зрения, этому может способствовать стремительное развитие различных цифровых технологий, популяризация социальных сетей таких, как ТикТок, Инстаграм и др., где в особенности молодое поколение стало проводить большее количество времени. Также, с другой точки зрения, немаловажным фактом можно считать последствия от заболевания новой коронавирусной инфекцией, вызывающей по данным некоторых исследований ухудшение умственных способностей, что может проявляться в нарушениях памяти, речи, внимания, мышления и др., и развития такого заболевания 21 века, как деменция [2; 3].

В связи с этим остро встает вопрос о восстановлении умственной деятельности человека. Наряду с какой-либо мышечной активностью и специальными медицинскими препаратами, важную роль занимает такое средство, как занятия брейн-фитнесом. Брейн-фитнес (**brain** (англ.) – мозг, **fitness** – здоровый, сильный, в хорошей форме) - комплекс различных упражнений и способов улучшения мыслительных способностей человека, на развитие которого повлияли психологи, неврологи и другие

специалисты, связанные с работой головного мозга. Данные тренировки могут быть актуальны для улучшения работы школьников и студентов, для профилактики возрастных заболеваний, реабилитации после различных болезней, в том числе коронавируса. Говоря о брейнфитнесе важно понимать, что это направление направлено на увеличение объема краткосрочной памяти, улучшение внимания, увеличение скорости принятия решений, развитие пространственного мышления, увеличение скорости переключения между задачами и др. [1].

В своей книге Макс Лисс «Фитнес для ума» также рассматривает различные тренировки для мозга и своими рассказами мотивирует на действия в сторону их выполнения. В доказательство автор приводит в пример, что тренировка мозга проще и менее затратна по времени, чем пробежка в городском парке, не нужно специально выкраивать для нее время, не нужно покупать кроссовки. Уже даже то, что вы не расслабляетесь перед телевизором, а активно получаете информацию, положительно воздействует на серые клетки [4].

Преимущества брейн-фитнеса в том, что для его выполнения не нужны специальные и дорогие приспособления-тренажеры, он подразумевает выполнение специальных развивающих упражнений, посредством задач, ребусов, карточек с цифрами и т.п., возможность использовать приложения на телефоне или компьютере. Самые популярные и известные упражнения: найти число, запомнить закрашенные поля, сложить части геометрических фигур в уме, сравнить числа. Усложнять можно с помощью ограничения времени, усложнения самих заданий. В этой деятельности нужна регулярность, постепенность действий, самодисциплина, самоконтроль, мотивация к работе и самое главное желание разносторонне развивать функции мозга.

В современном мире активно развивается так называемый «умный» фитнес, характеризующийся в тренировке именно тех

физических упражнений, которые приближены к повседневной жизни, именно через выстраивания правильных и целостных движений тела. В данном виде тоже наряду с физическими упражнениями идет внедрение фитнеса для мозга. Как этот метод реализуется: занимающийся может выполнять уже знакомое ему двигательное действие и в этот момент тренер или сам человек задает себе какую-либо задачу, например, сложить в уме цифры. Эффективность такой тренировки в разы увеличивается, как для развития мышц, так и для улучшения умственной деятельности.

Когда и где возможно осуществлять тренировку мозга? В любое удобное время и месте, будь то дома, по пути на работу или учебу в общественном транспорте. Также было бы целесообразно применение данной методики и на уроках физической культуры, как в качестве разнообразия занятия между перерывами отдыха, так и для эффективности учебного процесса в целом, ведь для таких упражнений много времени на выполнения не требуется, как уже говорили ранее.

Таким образом, можно сделать вывод, что такое современное средство восстановления и поддержания умственной деятельности человека как брейнфитнес в настоящее время имеет несравненную эффективность, потому что в 21 веке с каждым годом общество уходит в цифровизацию, человек перекладывает с себя множество задач на те же калькуляторы, специально разработанные программы по какому-либо анализу, расчету и т.д. Эти новшества в свою очередь способствуют развитию деменции, снижению умственных способностей, поэтому специальная тренировка мозга очень важна для развития современного человека, в том числе для восстановления последствий коронавирусной инфекции.

Библиографический список:

1. *Богачева, Р.А.* От брейнфитнеса к нейрофитнесу / Р.А. Богачева. Текст: непосредственный // Гуманитарная информатика. 2017. № 13. С. 54–60.
2. *Гордеева, Е.В.* Цифровизация в образовании / Е.В. Гордеева. Текст: непосредственный // Экономика и Бизнес. 2021. 4-1 (74). С. 7.
3. *Кондратьева, В.* Врачи рассказали о влиянии коронавируса на внимание и память / В. Кондратьева. URL: https://lenta.ru/news/2021/07/25/covid_cognitive_function. Текст: электронный. Лента. 2021. 25 июля.
4. *Лисс, М.* Фитнес для ума / М. Лисс. Издательство «Питер», 2011. 192с. Текст: непосредственный.

Степанова Е. В., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы внедрения адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физическая культура, адаптивная физическая культура, проблемы образования.

Среди студентов, ежегодно поступающих в высшие учебные заведения, около 14% относятся к специальной медицинской группе, на основании имеющихся диагнозов. Рост инвалидности среди обучающихся влечёт неблагоприятная экологическая обстановка, усложнение производственных процессов, а также увеличение бремени хронических нарушений здоровья людей.