

DUŻO W MIĘŚNIACH... DUŻO W GŁOWIE!

Wśród znacznej części społeczeństwa panuje niesłuszne przeświadczenie, że sprawność fizyczna na ogół nie idzie w parze z lotnością umysłu. Sportowcy bywają postrzegani jako ludzie, którzy uwagę poświęcają jedynie treningowi swoich mięśni, jednocześnie zaniedbując rozwój intelektualny. Czy uprawianie sportu rzeczywiście nie sprzyja ćwiczeniu pamięci i podnoszeniu sprawności umysłowej? Okazuje się, że jest dokładnie odwrotnie.

Za młodu...

Sport już na najwcześniejszym etapie naszego życia pobudza mózg do lepszej pracy. Jak dowodzą naukowcy z Vancouver w Kanadzie, ćwiczenia aerobowe (np. jazda na rowerze, jogging, pływanie) wspomagają rozwój intelektualny dzieci. Aktywne fizycznie maluchy są bardziej kreatywne i mają lepszą percepcję oraz koncentrację niż ich rówieśnicy, którzy unikają ruchu. To wszystko rzutuje na lepsze wyniki w szkole i wyższy współczynnik IQ. Naukowcy z Uniwersytetu Stanu Illinois odkryli z kolei, że dzieci, które zażywają sporo ruchu, notują znacznie lepsze wyniki w testach pamięciowych i mają wyższą zdolność do podejmowania prawidłowych decyzji, a oprócz tego są bardziej znacznie bardziej spostrzegawcze. Ponadto, dzieci aktywne fizycznie mają mniejsze kłopoty z formułowaniem myśli i komunikacją. Zbawienny wpływ sportu dotyczy także ludzi w młodym i średnim wieku. Lepiej ukrwiony i dotleniony mózg pracuje znacznie wydajniej, dzięki czemu rośnie nasza spostrzegawczość, koncentracja, kreatywność i podzielność uwagi. Większa jest także ilość substancji odżywczych, transportowanych do mózgu, co, rzecz jasna, również ma pozytywny wpływ na jego funkcjonowanie. Uprawianie sportu kształtuje także inteligencję emocjonalną i w konsekwencji pozwala budować lepsze relacje rodzinne, zawodowe oraz towarzyskie.

Nie tylko pamięć i koncentracja

Jak pokazują rozmaite badania, ćwiczenia fizyczne dodatkowo wpływają także na inne ośrodki mózgu, między innymi na ten, który jest odpowiedzialny za myślenie przestrzenne. Dzięki aktywności, zyskujemy lepsze wyczucie kształtów, dystansu i wyobraźnię przestrzenną. Mózg człowieka aktywnego jest także bardziej produktywny. Okazuje się, że ma to ścisły związek z wysiłkiem fizycznym, gdyż w dni, w których podejmujemy aktywność, nasz mózg jest prawie o 1/4 bardziej produktywny niż wtedy, gdy spędzamy czas biernie. Ćwiczenia powodują także wzrost liczby neuronów, zwiększają czas ich przeżycia i przyspieszają regenerację. Mózg człowieka aktywnego także znacznie szybciej przetwarza informacje. Według badań, wystarczy już 30 minut treningu, by nasz wewnętrzny „procesor” przyspieszył podobnie jak oddech czy puls.

ODPOWIEDZIE PROSZĘ NA PYTANIE:

Czy według artykułu z fithero ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na pracę mózgu?

W tym tygodniu proponuję trening z Qczajem. Proszę przygotować bezpieczne miejsce i strój sportowy. Zapraszam do ćwiczeń

<https://www.youtube.com/watch?v=Ruk11hLYGfc>