

**Что такое нейрофитнес и для чего он нужен человеку**

**Нейрофитнес –** научно обоснованный способ контроля, улучшения и развития когнитивных процессов и эмоциональных состояний, основанный на формировании и развитии «мышц» (нейронных связей) нашего мозга.

Впервые в России слово «нейрофитнес» публично прозвучало в 2015 году, когда по отечественному телевидению был показан научно-популярный фильм «Лекарство от глупости», снятый в лаборатории психофизиологии МГУ им. М. В. Ломоносова. В документальной ленте было рассказано об исследованиях, направленных на расширение возможностей мозга.

Научный базис нейрофитнеса основан на исследованиях в области нейронаук и постулирует возможность нашего мозга меняться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия. В нейронауках это свойство называется *нейропластичностью*.

**Нейрофитнес помогает:**

* Улучшить концентрацию внимания, скорость мышления и другие когнитивные функции;
* Справиться с тревожностью, фобиями и задержками психического развития;
* Развить одновременно левое и правое полушария мозга;
* Снизить проявления СДВГ (Синдром дефицита внимания и гиперактивности) у детей;
* Повысить мотивацию и стремление к учебе;
* Стимулировать творческое и речевое развитие;
* Нарастить стрессоустойчивость и уверенность в себе.

*Для стимуляции когнитивных процессов разработаны специальные программные продукты* - компьютерные программы (тренажеры, нейрогарнитуры). Датчики нейрогарнитур считывают исходящие из мозга энергетические потенциалы и предают их на компьютер. А научение происходит благодаря стараниям человека и пластичности мозга. Нейрофитнес содержит комплекс упражнений, каждое из которых направлено на развитие определенных процессов, способностей, навыков.

С помощью нейро-приспособлений происходит восстановление и улучшение дезорганизованной работы различных систем мозга, лежащих в основе высших психических функций (памяти, внимания, мышления ид р).

Также нейротренажеры предполагают биологически обратную связь и обучение навыкам психофизиологической саморегуляции.

Недостатками нейрофитнеса является то, что для достижения результата необходимо большое количество занятий, а также необходимо специальное оборудование и высококвалифицированные специалисты.

Сегодня научными исследованиями и разработкой новых методик в этой области занимаются психологи, педагоги и специалисты нейронаук.

Все больше людей во всем мире выбирают нейрофитнес как безопасную альтернативу медикаментозным методам работы с когнитивными процессами и эмоциональными состояниями.

Рекомендуемая литература, для тех, кому интересна данная тема – Лисс Макс «Фитнес для ума».

*Отдел коммуникационных и общественных проектов,*

*психолог Безлепкина О.А.*