

УДК: 612.062

ПЛАСТИЧНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Узалаева Ш.А

Студентка 5 курса

*ФБГОУ ВО Северо-Осетинская государственная медицинская академия МЗ
России.*

Владикавказ, Россия.

Санова А.З

Студентка 5 курса

*ФБГОУ ВО Северо-Осетинская государственная медицинская академия МЗ
России.*

Владикавказ, Россия.

Аннотация: в настоящее время изучение мозга и способностей человека изучается с особым интересом. В последние десятилетия многие ученые сделали огромный прорыв в этой области. В данной статье показана прямая параллель между образом жизни и изменением структуры мозга и в частности изменением возможностей человека.

Цель исследования. Подтвердить теорию пластичности мозга и влияния различного рода деятельности на умственные способности человека. Оценить соответствие между умственными способностями и образом жизни. Обследование проводилось на 20 студентах с разных курсов.

В результате было отмечено подтверждение теории пластичности мозга.

Ключевые слова: Пластичность мозга, коммуникационные связи, нейронные связи ,головной мозг.

PLASTICITY OF THE BRAIN

Uzalaeva Sh.A.

Student

North-Ossetian state medical Academy of the Ministry of healthcare of Russia.

Vladikavkaz, Russia

Sanova A.Z.

Student

North-Ossetian state medical Academy of the Ministry of healthcare of Russia.

Vladikavkaz, Russia

Summary: At present, the study of the brain and human abilities is being studied with particular interest. In recent decades, many scientists have made a huge breakthrough in this area. This article shows a direct parallel between the way of life and the change in the structure of the brain, and in particular, changes in the capabilities of man.

Purpose of research. Confirm the theory of the plasticity of the brain and the influence of various activities on the mental abilities of man. Assess the correspondence between mental ability and lifestyle. The survey was conducted on 20 students from different courses.

As a result, confirmation of the theory of brain plasticity was noted.

Key words: Plasticity of the brain, communication links, neural connections, brain.

Пластичность головного мозга - это способность нервной системы изменять свою структуру и функции в течении всей жизни. Еще в двадцатом веке считалось, что головной мозг формируется окончательно в детском возрасте и достигнув зрелости застывает, теряет способность изменять свою

структуру. Однако оказалось, что это суждение ошибочно, и было доказано такое понятие как- синаптическая пластичность.

В чем же заключается синаптическая пластичность? Это способность головного мозга запоминать полученный опыт за счет увеличения нейронных связей. Так же как в лесу образуется тропа, если по ней ходить часто, так и нейронные связи, укрепляясь, образуют более прочные коммуникационные связи.

Стимулируя головной мозг постоянной умственной деятельностью, читая литературу, выполняя различного рода задания или хотя бы просто активно участвуя в общественной жизни, человек создает новые и укрепляет уже имеющиеся нейронные связи. Вследствие чего головной мозг увеличивается. В обратном случае, происходит угнетение головного мозга, происходит разрушение нейронных связей, и, в конечном счете, уменьшение способности быстро воспринимать и запоминать различную информацию. Немало важным является то, что развитие памяти является единственной эффективной не медикаментозной профилактикой болезни Альцгеймера.

На основе прочитанной литературы по поводу пластичности мозга, развития мышления и памяти, мы решили провести опыт на студентах медицинской академии. Заключался он в исследовании памяти студентов второго курса, только начали свой путь обучения и студентов четвертого курса, пропустившие через себя огромный поток информации.

Набрав, с двух курсов по 20 человек мы разделили их на группы «А» и «В». В группу «А2» входили отличники второго курса, «В2»-студенты с отметками удовлетворительно. Аналогично, «А4»-отличники 4 курса, «В4»-студенты с отметками удовлетворительно четвертого курса.

Ими были пройдены тесты, направленные на исследование памяти студентов, способности воспринимать и понимать информацию различной сложности.

Результаты были вполне ожидаемыми и подтвердили теорию пластичности мозга.

Группа А4 усваивала и запоминала новую информацию гораздо быстрее, чем студенты других групп. Как правило, эти студенты помимо учебной литературы увлекались еще и художественной литературой, поэзией и изучением языков. Мозг этих студентов развивается непрерывно и это дает им преимущество и способность воспринимать информацию быстрее, чем студентам других групп.

В группе А2 способности студентов менее выражены, но их постоянная работа над собой дает им преимущество перед другими группами своего уровня и даже перед группой В4.

Данный опыт лишь подтверждает то, что мы сами создаем себя, и всегда можем преумножить свои способности. Чем больше мы работаем над собой, тем легче нам становится узнавать, что-то новое, воспринимать и понимать это. Это помогает во всех сферах деятельности. И что немало важно, значительно увеличивает уверенность в себе.

Гораздо легче понять эту теорию, если воспринимать мозг не как просто орган, а как живой организм, который при правильном питании и тренировках становится все лучше, развитей и способней. Различная мозговая деятельность, несомненно, помогает человеку самосовершенствоваться. И более того, благодаря развитию мозга улучшается общее и психическое самочувствие человека. Так же постоянное развитие уменьшает вероятность развития таких заболеваний как болезнь Паркинсона и Альцгеймера.

Все это лишь доказывает огромное значение мозга и мозговой деятельности в жизни человека.

Библиографический список.

1. Дойдж Норман. Пластичность мозга.-2010.-С.2-16.

2. Norman Doidge, 2007. All rights reserved.27c.
3. Daniel Amen. Change your brain, change your life.-2009.-31c.