

Занятия рисования и выполнения функции в рабочей памяти префронтальной области коры головного мозга

Махмуд Маъруфович Бадиев
Дилдора Махмудовна Бадиева
Бухарский государственный университет

Аннотация: Нейрографика дает возможность снять внутренние ограничения и сформировать новый нейронный код, который будет соответствовать поставленной задаче. Рисуя, мы меняем впечатления о реальности, формируем новые. Мы «оживляем» эту новую реальность для сознания и начинаем управлять обстоятельствами. Занятия рисованием, лепкой успокаивают, снимают напряжение, зажимы в теле. Особенно полезны творческие занятия детям, склонным к капризам, неврозам. Искусство благотворно влияет на психику человека: помогает ощутить внутреннюю гармонию, разрешить личностные конфликты, просто получить положительные эмоции от контакта с прекрасным. Существует несколько типов организации нервной системы, представленные у различных систематических групп.

Ключевые слова: нервная система, нейрографика, рисования, творческие занятия, функция нервной системы, искусство, эмоция от контакта

Drawing and performance functions in working memory prefrontal cortex

Makhmud Marufovich Badiev
Dildora Makhmudovna Badieva
Bukhara State University

Abstract: Neurographics makes it possible to remove internal restrictions and form a new neural code that will correspond to the task. By drawing, we change our impressions of reality and form new ones. We “revive” this new reality for consciousness and begin to control circumstances. Drawing and modeling classes calm you down, relieve tension and tightness in your body. Creative activities are especially useful for children prone to whims and neuroses. art has a beneficial effect on the human psyche: it helps to feel inner harmony, resolve personal conflicts, and simply get positive emotions from contact with beauty. There are several types of organization of the nervous system, represented in various systematic groups.

Keywords: nervous system, neurography, drawing, creative activity, function of the nervous system, art, emotion from contact

Занятия рисованием, лепкой успокаивают, снимают напряжение, зажимы в теле. Особенно полезны творческие занятия детям, склонным к капризам, неврозам. Нейрографика дает возможность снять внутренние ограничения и сформировать новый нейронный код, который будет соответствовать поставленной задаче. Рисуя, мы меняем впечатления о реальности, формируем новые. Мы «оживляем» эту новую реальность для сознания и начинаем управлять обстоятельствами.

Считается, что искусство благотворно влияет на психику человека: помогает ощутить внутреннюю гармонию, разрешить личностные конфликты, просто получить положительные эмоции от контакта с прекрасным. Неудивительно, что в конце концов на эту особенность художественного творчества обратила внимание психотерапия. Широко известно, что рисование развивает взаимную координацию руки и глаза, усиливает умение видеть то, что находится прямо перед вами, и улучшает способность к зрительному мышлению, что очень полезно при разработке творческих идей. Благодаря рисованию улучшается память, и увеличивается запоминание почти вдвое. Происходит это из-за того, что человек при рисовании обрабатывает информацию несколькими способами: визуально, кинестетически и семантически. Были проведены эксперименты, которые проводили эксперты в области науки о памяти.

Глиальные клетки более многочисленны, чем нейроны и составляют по крайней мере половину объёма ЦНС, но в отличие от нейронов они не могут генерировать потенциалов действия. Нейроглиальные клетки различны по строению и происхождению, они выполняют вспомогательные функции в нервной системе, обеспечивая опорную, трофическую, секреторную, разграничительную и защитную функции.

Существует несколько типов организации нервной системы, представленные у различных систематических групп животных.

Диффузная нервная система - представлена у кишечнополостных. Нервные клетки образуют диффузное нервное сплетение в эктодерме по всему телу животного, и при сильном раздражении одной части сплетения возникает генерализованный ответ - реагирует все тело.

Стволовая нервная система (ортогон) - некоторые нервные клетки собираются в нервные стволы, наряду с которыми сохраняется и диффузное подкожное сплетение. Такой тип нервной системы представлен у плоских червей и нематод (у последних диффузное сплетение сильно редуцировано), а

также многих других групп первичноротых - например, гастротрих и головохоботных.

Узловая нервная система, или сложная ганглионарная система - представлена у аннелид, членистоногих, моллюсков и других групп беспозвоночных. Большая часть клеток центральной нервной системы собраны в нервные узлы - ганглии. У многих животных клетки в них специализированы и обслуживают отдельные органы. У некоторых моллюсков (например, головоногих) и членистоногих возникает сложное объединение специализированных ганглиев с развитыми связями между ними - единый головной мозг или головогрудная нервная масса (у пауков). У насекомых особенно сложное строение имеют некоторые отделы протоцеребрума («грибовидные тела»).

Трубчатая нервная система (нервная трубка) характерна для хордовых.

Рисование стимулирует образование новых нейронных связей, благодаря этому улучшается работа мозга. Во время творческого процесса улучшается настроение. Если заниматься регулярно, позитивное мышление станет привычкой, поможет видеть светлые стороны жизни. Повышение самооценки, человек становится увереннее в себе. Нейрографика решает любые вопросы: самореализация, карьера, отношения, здоровье. Все то, чем наполнена наша жизнь. Любую проблему можно решить графически. Этот метод в 2015 году создал российский художник и психолог Павел Пискарев, который сумел таким способом доказать связь между нейронами мозга и картинками.

Нейрографика позволяет сделать процесс ответов на эти важные для каждого человека вопросы простым и понятным. Не используя понятийного процесса, мы через линию, своими руками соединяем наше настоящее с желаемым будущим. Мы рисуем впечатления, своё новое ощущение реальности. В процессе рисования на полях вы помогаете мозгу запоминать информацию. Ученые говорят, что усваивается она на 29% эффективнее. Практика получила название «дудлинг» - бессознательный рисунок, который способствует концентрации.

Процесс обучения рисованию это - симбиоз движений глаз, рук и работы мозга, который требует повторения для построения нейронных связей. Мозг может передавать навыки рисования в бессознательный отдел, позволяя художникам рисовать во время прослушивания музыки или аудиокниг без потери качества. Результаты показали, что за время рисования уровень кортизола снизился в среднем с 18 до 15 единиц, что считается значительным. Снижение слабо зависело от пола и возраста участников, времени дня и опыта в рисовании.

Рисование помогает тренировать и укреплять память и мышление, помогает по-другому взглянуть на привычные вещи. 3. Взрослому человеку очень непросто дается самовыражение, в отличие от детей, и поэтому рисование - это отличная возможность выразить себя, свои мысли и чувства с помощью красок.

Лучше всего поможет развить память игры в шахматы и шашки, скрабл (составление слов из букв), игры с текстом и карточками, кроссворды, головоломки, sudoku. Выбирайте любую понравившуюся игру и развивайте память в свободное время. Кстати, игры помогают также расслабиться и отвлечься от работы.

Вы можете использовать разные методы для запоминания информации, такие как ассоциации, зрительные образы, «дворец памяти» и т. д. Также можно учить стихи, иностранные языки, играть в шахматы, кроссворды, пазлы и другие интеллектуальные игры, которые стимулируют работу мозга и укрепляют нейронные связи.

Нервная система состоит из нейронов, или нервных клеток и нейроглии, или нейроглиальных (или глиальных) клеток. Нейроны - это основные структурные и функциональные элементы как в центральной, так и периферической нервной системе. Нейроны - это возбудимые клетки, то есть они способны генерировать и передавать электрические импульсы (потенциалы действия). Нейроны имеют различную форму и размеры, формируют отростки двух типов: аксоны и дендриты. Дендритов может быть много, несколько, один или не быть вообще. Обычно у нейрона несколько коротких разветвлённых дендритов, по которым импульсы следуют к телу нейрона, и всегда один длинный аксон, по которому импульсы идут от тела нейрона к другим клеткам (нейронам, мышечным либо железистым клеткам). Нейроны, по форме и характеру отхождения от них отростков, бывают: униполярные (одноотростковые), биполярные (двуотростковые), псевдоуниполярные (ложноотростковые) и мультиполярные (многоотростковые). По размерам нейроны бывают: мелкие (до 5 мкм), средние (до 30 мкм) и крупные (до 100 мкм). Длина отростков у нейронов различна: например, у одних длина отростков микроскопическая, а у других до 1,5 м. Так, например, нейрон находится в спинном мозге, а его отростки заканчиваются в пальцах рук или ног. Передача нервного импульса (возбуждения), а также регуляция его интенсивности, с одного нейрона на другие клетки происходит посредством специализированных контактов - синапсов.

Рисование это - отличный способ выразить свои эмоции, запечатлеть памятные моменты и даже конструктивно использовать свободное время. Рисование это - способ выражения, альтернативный действиям и словам. Это

важный способ общения, который позволяет и детям, и взрослым выражать свои чувства и мысли.

Рисование - отличный способ «закрасить» свои личные проблемы, забыть о них хотя бы на время, спокойнее преодолеть переходный период. Пример - Уинстон Черчилль. В 1915 году он покинул кабинет министров и был в шаге от депрессии. Чтобы отвлечься, он попробовал нарисовать пейзаж.

Правое полушарие предпочитает воображать, рисовать, вести машину по шоссе, расставлять мебель в комнате и чувствовать эмоциональный накал.

Принцип нейрографики очень прост: через рисунок человек задействует нейронные связи и проецирует их на остальные жизненные стратегии. Так, например, скругляя острые углы у фигур, человек смягчает конфликтные зоны и прорабатывает негативные эмоции. Проработка запроса, целей, задач занятия, погружение в мир познания себя, в максимально комфортной обстановке. Данный уровень по курсу Нейрографики подойдет всем желающим, кто имеет минимальные представления о работе с людьми, психологии, интересуется коучинг - тренингами, желает развиваться и познавать себя. Нейрографика дает возможность снять внутренние ограничения и сформировать новый нейронный код, который будет соответствовать поставленной задаче. Рисуя, мы меняем впечатления о реальности, формируем новые. Мы «оживляем» эту новую реальность для сознания и начинаем управлять обстоятельствами.

Использованная литература

1. Jean Riolan the younger. Manuel Anatomique Et Pathologique, Ou Abrege de Toute L'Anatomie: - 1661 edition reprint. - Hachette Livre BNF, 2012. - 836 с.

2. Galen. Galen On Anatomical Procedures: Translation of the Surviving Books with Introduction and Notes : [англ.] : in 15 vol. / Charles Singer. - 1st edition. - Oxford: Oxford University Press, 1956. - Т. 1-9. - 289 с.

3. Galen. Galen on Anatomical Procedures: The Later Books : [англ.] : in 15 vol. / M.C. Lyons, B. Towers, Wynfrid Laurence Henry Duckworth. - Reissue Edition. - Cambridge University Press, 2010. - Т. 9-15. - 304 с.

4. Claudius Galenus. Sieben Bücher des Galen: Band 1: Arabischer Text. Band 2: Deutscher Text mit Kommentar : [нем.] : in 15 Bd. / Max Simon. - Reprint d. Ausg. 1906. - Biblio-Verlag, 1995. - Т. 1-15. - 877 с.

5. Avicenna. Avicenna's Medicine: A New Translation of the 11th-Century Canon with Practical Applications for Integrative Health Care : [англ.] / Mones Abu-Asab, Amri Hakima, Micozzi Marc. - 1st edition. - Healing Arts, 2013. - 480 с.

6. Andreas Vesalius. De humani corporis fabrica libri septem: [лат.] / J. Dalton, G. Hartenfels. - Book on Demand Ltd., 2014. - 572 с.

7. Andreas Vesalius. The Fabric of the Human Body: An Annotated Translation of the 1543 and 1555 Editions of "De Humani Corporis Fabrica Libri Septem": [англ.] / Daniel H. Garrison, Malcolm H. Hast. - 1st edition. - Basel: Karger AG, 2013. - 1338 с.

8. Thomas Willis. Cerebri Anatome: Cui Accessit Nervorum Descriptio Et Usus: [лат.]. - Forgotten Books, 2017. - 442 с.

9. Thomas Willis. Pathologiae cerebri, et nervosi generis specimen. In quo agitur de morbis convulsivis, et de scorbuto. Studio Thomae Willis, ex AEdae Christi Oxon. ... Professoris Sidleiani: [лат.]. - 1668 - year reprint. - EEBO Editions, ProQuest, 2010. - 378 с.

10. К.Б. Холиков. Педагогическое корректирование психологической готовности ребенка к обучению фортепиано в музыкальной школе. Science and Education 4 (7), 332-337

11. К.Б. Холиков. Характеристика психологического анализа музыкальной формы, измерение ракурса музыкального мозга. Science and Education 4 (7), 214-222

12. К.Б. Холиков. Защитный уровень мозга при загрузке тренировочных занятиях и музыкального моделирование реальных произведениях. Science and Education 4 (7), 269-276

13. К.Б. Холиков. Мозг и музыкальный разум, психологическая подготовка детей и взрослых к восприятию музыки. Science and Education 4 (7), 277-283

14. К.Б. Холиков. Внимание и его действие обученному музыканту и оценка воз производительности тренировок. Science and Education 4 (7), 168-176

15. К.Б. Холиков. Прослушка классической музыки и воздействия аксонов к нервной системе психологического и образовательного процесса. Science and Education 4 (7), 142-153

16. К.Б. Холиков. Измерение эмоции при разучивании музыки, функция компонентного процессного подхода психологического музыкального развития. Science and Education 4 (7), 240-247

17. К.Б. Холиков. Внимания музыканта и узкое место захвата подавление повторения, сходство многовексельного паттерна. Science and Education 4 (7), 182-188

18. К.Б. Холиков. Психика музыкальной культуры и связь функции головного мозга в музыкальном искусстве. Science and Education 4 (7), 260-268

19. К.Б. Холиков. Ответ на систему восприятия музыки и психологическая состояния музыканта. Science and Education 4 (7), 289-295

20. К.Б. Холиков. Аксоны и дендриты в развиваемый музыкально психологического мозга. Science and Education 4 (7), 159-167

21. К.Б. Холиков. Проект волевого контроля музыканта и воспроизводимость музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 189-197
22. К.Б. Холиков. Абстракция в представлении музыкально психологического нейровизуализации человека. *Science and Education* 4 (7), 252-259
23. К.Б. Холиков. Измерения непрерывного занятия и музыкальная нейронная активность обучения музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 312-319
24. К.Б. Холиков. Сложная система мозга: в гармонии, не в тональности и не введении. *Science and Education* 4 (7), 206-213
25. К.Б. Холиков. Фокус внимания и влияние коры височной доли в разучивании музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 304-311
26. К.Б. Холиков. Рост аксонов в развивающийся музыкально психологического мозга в младшем школьном возрасте. *Science and Education* 4 (7), 223-231
27. К.Б. Холиков. Своеобразность психологического рекомендация в вузе по сфере музыкальной культуре. *Science and Education* 4 (4), 921-927
28. К.Б. Холиков. Психолого-социальная подготовка студентов. Социальный педагог в школе: методы работы. *Science and Education* 4 (3), 545-551
29. К.Б. Холиков. Музыка и психология человека. *Вестник интегративной психологии*, 440-443 2 (1), 440-443
30. К.Б. Холиков. Музыка как релаксатор в работе мозга и ракурс ресурсов для решения музыкальных задач. *Science and Education* 3 (3), 1026-1031