

**Лаборатория
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И АКТИВАЦИИ
РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

**Заведующий лабораторией
к.т.н., доцент П.В. Хало**

Таганрог 2019

ПЛАН РАБОТЫ НА 2019 ГОД

Месяц	Содержание деятельности
Март	Торжественное открытие междисциплинарной научно-исследовательской лаборатории «Здоровьесбережения и активации резервных возможностей человека». Проведения практикума со студентами по теме: «Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности».
Апрель	Прохождение ППС практикума по работе с приобретенным для лаборатории оборудованием «Медиком МТД». Проведения практикума со студентами по теме: «Современные информационные технологии в обеспечении научной и методической деятельности».
Май	Разработка нормативных документов лаборатории.
Июнь	Разработка возможных дополнений к рабочим программ по дисциплинам в виде лабораторных работ
Июль	Разработка анкет для определения готовности к научно-исследовательской деятельности студентов
Сентябрь	Разработка планов научно-исследовательской деятельности в следующих областях: <ul style="list-style-type: none">- активации резервных возможностей человека;- здоровьесбережения;- осуществления прогнозирования и профотбора в спорте. Анкетирование студентов на готовность к научно-исследовательской деятельности
Октябрь- Ноябрь	Проведение лабораторных и научно-исследовательских работ по выбранным темам.
Декабрь	Подведение итогов деятельности междисциплинарной научно-исследовательской лаборатории за 2019 год, подготовка публикаций по результатам научно-исследовательской деятельности студентов и ППС, подготовка бизнес-плана для организации возможного сотрудничества с заинтересованными организациями.

КРОМЕ ТОГО, БЫЛИ ПОДГОТОВЛЕНЫ

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПРОГРАММ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ: «ТРЕНЕР НЕЙРОФИТНЕСА» И «ПСИХОНЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОДУКТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ» (В СООТВЕТСТВИИ С «АТЛАСОМ НОВЫХ ПРОФЕССИЙ» (СКОЛКОВО)) ТАКЖЕ ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ СОЗДАНИЕ НА БАЗЕ ЛАБОРАТОРИИ «ТОЧКИ КИПЕНИЯ» ОТ АГЕНТСТВА СТРАТЕГИЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ.

Термин «Психонетика» ввел в 1970 году японский предприниматель Кадзума Татеиси для обозначения технологической эпохи, которая последует за эрой био- и информационных технологий. В 1997 году вышла книга О.Г. Бахтиярова «Постинформационные технологии: введение в психонетику», а в 2010 году - его же работа «Активное сознание», в которых психонетика рассматривается как дисциплина, направленная на решение прагматических задач взаимодействия сознания с новыми технологиями. Разработка психонетики и связанных с ней психотехник проводилась на базе созданного в 1999 г. Университета эффективного развития (Киев). А с 2006 г. - Института психонетики (Москва), Института психонетических исследований и разработок (Москва), Института психотехнологий (Санкт-Петербург). В марте 2011 г. в Санкт-Петербурге был проведен 1-й Психонетический конгресс, на котором была учреждена Международная ассоциация психонетики. В июне 2011 г. создана секция «Философские вопросы психонетики» в составе Российского философского общества.

АКТУАЛЬНОСТЬ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

В XXI ВЕКЕ МИР СТОЛКНУЛСЯ С ЕДИННЫМИ ДЛЯ ВСЕХ СТРАН ГЛОБАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ: СРЕМИТЕЛЬНЫМ СТАРЕНИЕМ НАСЕЛЕНИЯ; НАРАСТАНИЕМ СЛОЖНОСТИ ТЕХНОСФЕРЫ; УВЕЛИЧЕНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ПОТОКОВ И ДР. ЕЖЕГОДНЫЙ РОСТ ЧИСЛА ДЕПРЕССИЙ И НЕЙРОДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ ПЕРЕСТАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ С НАРАСТАЮЩЕЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ НАГРУЗОК. ТАК, СЕГОДНЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ УРОВЕНЬ ПОТЕРЬ ЕВРОСОЮЗА В ГОД ПРЕВЫШАЕТ 900 МЛРД. €. СХОДНАЯ СИТУАЦИЯ НАБЛЮДАЕТСЯ В США, КИТАЕ, ЯПОНИИ И ДР. СТРАНАХ. В РОССИИ ТОЛЬКО ЗА ПЕРИОД 2000-2012 ГОДОВ ЧИСЛО ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 14 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ НЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ УВЕЛИЧИЛОСЬ НА 33,5 %. В СВЯЗИ С ЭТИМ ОСОБУЮ АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИОБРЕТАЮТ ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МАЙНД-ФИТНЕСА.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «МАЙНД-ФИТНЕС»

МАЙНД-ФИТНЕС

БРЕЙН-ФИТНЕС

НЕЙРОФИТНЕС

Формирование когнитивных навыков

Определение индивидуальных особенностей

Формирование нейрорегулятивных навыков

Запоминания

Межполушарная латеризация

Нейро-пилотирование

Функций внимания

ЭЭГ-паттерны

Управление ЭЭГ-активностью

Скоротчения

Структура ментальных стратегий

Вхождения в заданные состояния сознания

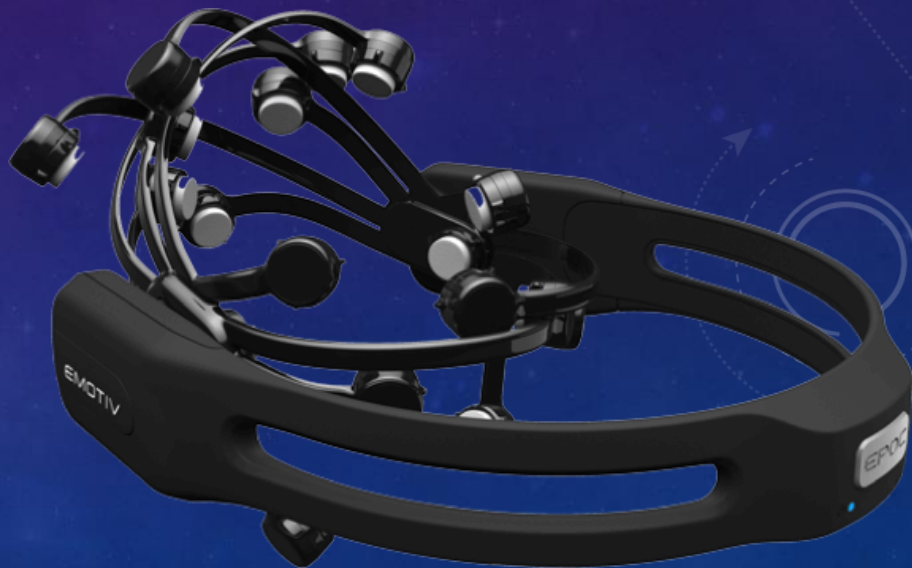
Эйдического мышления

и прочее.

и прочее.

и прочее.

Майнд-фитнес (от англ. mind – разум, fitness – соответствовать, тренироваться).



нейрошлем

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НА ОСНОВЕ ДОРОЖНОЙ КАРТЫ НЕЙРОНЕТ (СКОЛКОВО) 2019–2035

НЕЙРООБРАЗОВАНИЕ

- обучение с использованием нейрошлемов и виртуальной реальности;
- использование нейрокомпьютерных интерфейсов в образовании;
- использование элементов гибридного интеллекта в научных исследованиях и обучении;
- образование по ускоренным методикам с использованием нейрокомпьютерных интерфейсов.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И СПОРТ

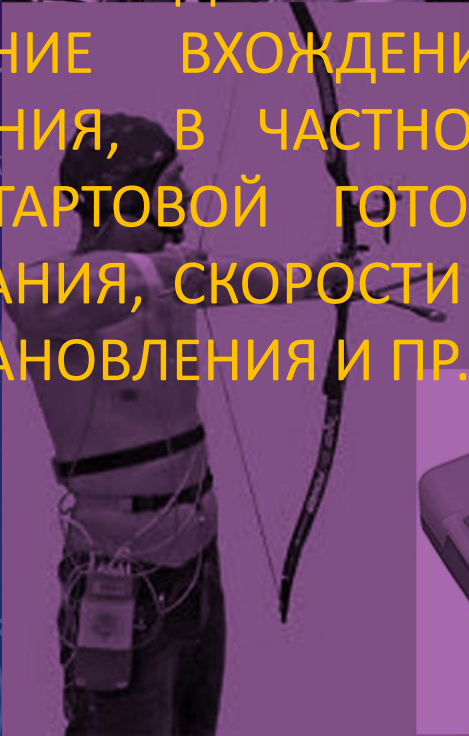
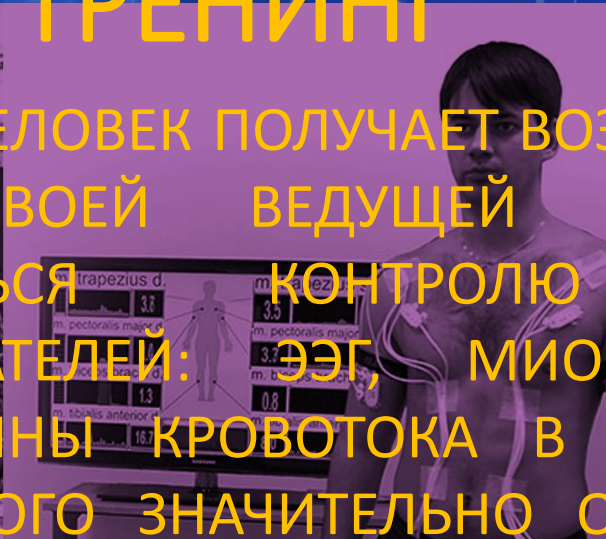
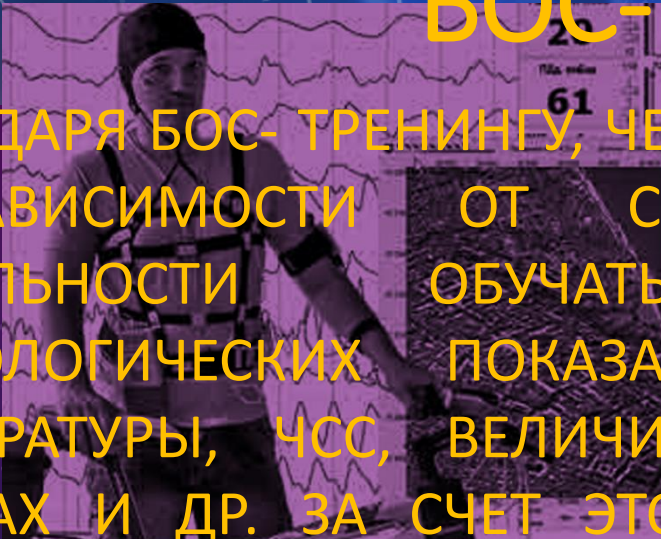
- контроль и коррекция потенциально опасных и неэффективными психоэмоциональных состояний;
- ранняя профориентация (программа JuniorSkills) и скрининг;
- брейн-фитнес;
- работа с ресурсными состояниями сознания;
- использование нейроассистирующих адаптационных систем;
- нейроразвлечения и спорт: кибатлон, нейротлон и пр.

НЕЙРОФИТНЕС

НЕЙРОФИТНЕС (НЕЙРОФИДБЭК, НЕЙРОУПРАВЛЕНИЕ, НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЕ, НЕЙРОТРЕНИНГ) - ЭТО КАК ПРАВИЛО, ОСНОВАННЫЕ НА ПРИНЦИПЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ТРЕНИРОВКИ ПО УПРАВЛЕНИЮ РИТМИКОЙ МОЗГА. ЗА 15 СЕАНСОВ МОЖНО ПОВЫСИТЬ АЛЬФА-РИТМ (РЕЛАКСАЦИЯ), ПОВЫСИТЬ БЕТА-РИТМ (ВНИМАНИЕ), ПОВЫСИТЬ ТЭТА-РИТМ (ВОЙТИ В СОСТОЯНИЕ ПОВЫШЕННОГО УСВОЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ). В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО КОМПАНИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НЕЙРОФИТНЕСОМ: ПСИФАКТОР+ (МГУ); ОНЛАЙН ШКОЛА "СУПЕРМОЗГ» (МОСКВА); ЦЕНТР "НЕЙРОФИТНЕС» (РОСТОВ НА ДОНУ) И ДР.

БОС-ТРЕНИНГ

БЛАГОДАРЯ БОС- ТРЕНИНГУ, ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СВОЕЙ ВЕДУЩЕЙ СЕНСОРНОЙ МОДАЛЬНОСТИ ОБУЧАТЬСЯ КОНТРОЛЮ СВОИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ: ЭЭГ, МИОГРАММЫ, ТЕМПЕРАТУРЫ, ЧСС, ВЕЛИЧИНЫ КРОВотоКА В РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНАХ И ДР. ЗА СЧЕТ ЭТОГО ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧАЕТСЯ ОБУЧЕНИЕ ВХОЖДЕНИЮ В ПРОДУКТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ, В ЧАСТНОСТИ, ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ПРЕДСТАРТОВОЙ ГОТОВНОСТИ, ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ, СКОРОСТИ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ, БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПР.



Выводы:

1. Термин майнд-фитнес не является пока общеупотребительным. В атласе новых профессий под ним очевидно понимают одновременно две технологии брейн-фитнес и нейрофитнес.
2. В настоящее время обе технологии не дают качественного прироста когнитивных показателей - значительного увеличения объемов памяти, скорости мыслительных процессов и пр. как это часто пишут в рекламных проспектах некоторых компаний работающих в этой области, а лишь способствуют облегчению процессов обучения путем приобретения навыков оптимизации мыслительных процессов и навыков управления собственным функциональным состоянием, что тоже немаловажно.
3. Как ожидается, качественный скачок в данной области, который действительно может привести к существенному увеличению когнитивных показателей обучающихся должен произойти после накопления достаточного исследовательского материала в области нейрофитнеса, который позволит осуществить полное картирование работы мозга с учетом индивидуальных различий.
4. В целом работа в области технологий майнд-фитнеса являются на сегодняшний день весьма востребованной, и входит в число приоритетных исследований обозначенных министерством науки и высшего образования РФ.

Благодарю за внимание!

