



**«Взломать
ограничения:
нейропластичность
и физическая
реабилитация»**

Феномен нейропластичности



Наш мозг обладает удивительной способностью перестраиваться и формировать новые нейронные сети. Когда привычный маршрут передачи сигнала поврежден из-за травмы или болезни, АФК помогает проложить обходной путь.

Это не просто восстановление движений — это буквально перепрограммирование мозга на клеточном уровне.

Мозг на пределе возможностей



Когнитивная нагрузка

Каждое движение становится сложнейшей интеллектуальной задачей, требующей максимальной концентрации



Новые связи

Решая двигательные задачи, мозг буквально восстанавливает сам себя, создавая новые нейронные маршруты



Целенаправленное развитие

Повторяющиеся упражнения закрепляют правильные паттерны и ускоряют восстановление





Движение развивает мышление

Физическая активность неразрывно связана с когнитивными функциями мозга



Оперативная память

Необходимо помнить положение тела, координацию и последовательность действий



Концентрация

Полная фокусировка на задаче для выполнения упражнения на баланс



Моторное планирование

Продумывание действий, оценка положения тела, команда мышцам

Балансировочная доска: мост между полушариями

Межполушарное воздействие

Чтобы удержать баланс, правое и левое полушария мозга должны работать абсолютно синхронно. Регулярные тренировки утолщают мозолистое тело — сплетение нервных волокон между полушариями, ускоряя обмен информации.

Связь с лобными долями

Выстраиваются прочные нейронные пути между мозжечком и лобными долями коры, которые отвечают за высшие исполнительные функции — планирование, контроль импульсов и способность удерживать внимание на одной задаче.



Многозадачность как ускоритель

01

Двигательная нагрузка

Удержание равновесия на
балансировочной доске

02

Интеллектуальная нагрузка

Перекидывание мяча, игра в
сову или решение
математических примеров

03

Новые маршруты

Мозг прокладывает нейронные пути, которые не формируются в
обычных условиях



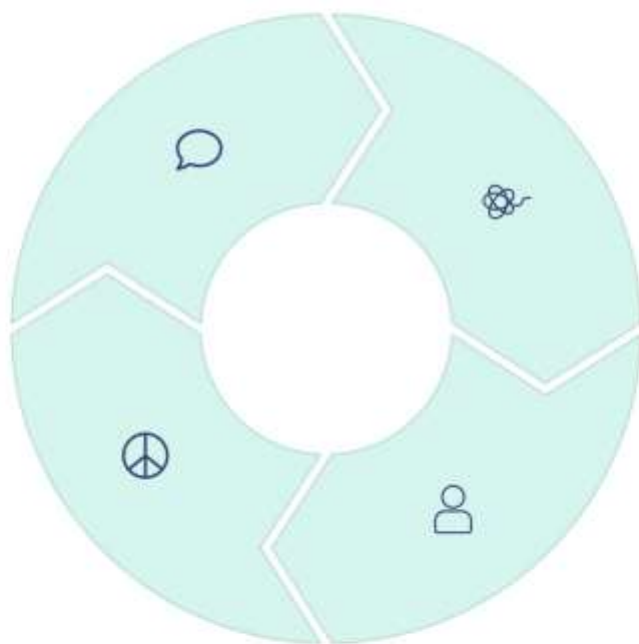
Сенсорная интеграция и снижение тревожности

Нейроотличия

Аутистический спектр, СДВГ

Безопасность

Чувство контроля и понимания границ



Хаос стимулов

Слишком яркие ощущения вызывают тревогу

Проприоцепция

Ощущение мышц и суставов

Через физические упражнения человек получает мощную проприоцептивную обратную связь. Как только человек начинает четко осознавать границы своего тела, уровень его базовой тревожности падает.



Интегративный подход к реабилитации

Разделять тело и психику в контексте реабилитации — ошибка

Адаптивная физическая культура — это не просто набор упражнений для людей с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря развитию нейронных связей, происходят значительные улучшения в когнитивных и эмоциональных функциях.

Результаты адаптивной физической культуры



Концентрация

Заметно повышается усидчивость и способность концентрироваться на задачах



Эмоциональная устойчивость

Снижается тревожность и гиперактивность, нервная система становится более устойчивой к стрессам



Чтение и письмо

Ускоряется процесс чтения, улучшается почерк, легче усваивается новая информация



Снижение стимминга

Уменьшается потребность в аутостимуляциях — навязчивых раскачиваниях, кружении вокруг своей оси

Возвращение контроля над жизнью

Адаптивная физическая культура — мощнейший инструмент нейрокогнитивной терапии, который возвращает человеку не только свободу движений, но и ясность ума, уверенность в себе и контроль над собственной жизнью.

Ясность ума

Улучшение когнитивных функций и мышления

Уверенность

Повышение самооценки и веры в свои силы

Контроль

Восстановление свободы движений и независимости

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

