

ВЫЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ УРОВНЯ IQ

Бунькова Екатерина Александровна

студент, Оренбургский государственный педагогический университет, РФ, г. Оренбург

Евтюхина Ирина Сергеевна

студент, Оренбургский государственный педагогический университет, РФ, г. Оренбург

Практически все современные люди слышали о таком понятии, как уровень IQ. Но, к сожалению, не все, слыша об этом, понимают о чём идёт речь. Так что же означает это понятие?

Уровень IQ человека – это, иными словами, уровень его интеллекта. Под понятием “интеллект” в данном контексте подразумевается уровень логического, пространственного и математического мышления. Также уровень IQ является коэффициентом развития человека.

Анализируя деятельность того или иного человека, которые зачастую весьма отличаются, немецкий учёный Вильгельм Штерн заметил серьёзные недостатки умственного возраста и в 1912 году ввёл понятие коэффициента интеллекта (уровня IQ). Частное от деления умственного возраста на хронологический Штерн предложил использовать в качестве показателя интеллекта. IQ впервые был использован в шкале интеллекта Стенфорда-Бине в 1916 году.

Выявляется уровень IQ при помощи специально разработанных тестов. В наше время интерес к таким тестам весьма возрос, в отличие от востребования таких тестов во времена их изобретения и в последующее время.

Вместе с интересами, возросло и количество этих тестов. Сейчас на многих сайтах интернета можно бесплатно проверить уровень своего интеллекта. Но, к сожалению, не все тесты, находящиеся в интернете, разработаны профессионалами. А такие тесты могут не корректно работать в данном направлении. Так как же отличить профессиональный тест от теста, составленного рядовым человеком?

Обычный пользователь интернета навряд ли сможет найти отличия в таких тестах. Но некоторые нюансы, всё же, можно учесть.

В хорошем многофункциональном профессиональном тесте на выявление уровня IQ должны входить различные задания нарастающей сложности. Среди них должны быть тестовые задания на логической и пространственное мышление, а также задания других типов, например, арифметические. В тесты IQ также должны входить задания на ориентирование в практических ситуациях, умение самостоятельно сопоставлять и обобщать известные факты, творческий подход, нестандартное мышление, аргументацию, проверку оперативной памяти и тому подобные задания. Уровень IQ подсчитывается по результатам теста. При этом, обязательно учитывается возраст испытуемого.

Для чего проверяется уровень интеллекта? Учёные проводили множество исследований, в результате которых установили, что чем выше у человека уровень интеллекта, тем лучше и быстрее он усваивает новые знания и справляется с поставленной задачей.

Учёными также были выявлены причины различий уровня интеллекта людей. К ним

относятся: генетика, различие расы, окружающая среда и личные особенности каждого человека.

Также, вопреки распространенным стереотипам, у красивых мужчин и женщин более высокий коэффициент интеллектуального развития, чем у менее симпатичных людей, выяснили ученые Лондонской школы экономики. Как сообщает Sify News, после многолетних испытаний ученые пришли к выводу, что мужчины и женщины с более привлекательными внешними данными, как правило, лучше успевают в учебе и в итоге добиваются больших жизненных успехов.

Уровень развития можно проверить у всех людей, в том числе у детей и подростков. Причём, у ребёнка восьми лет и тринадцатилетнего подростка может быть один и тот же уровень IQ, так как при его расчёте учитывается возраст испытуемого.

Повысить уровень развития интеллекта можно. Для этого нужно решать определённые задачи, причём, чем чаще их решать, тем они начинают казаться легче.

Иными словами, для повышения уровня IQ, в частности у детей и подростков, необходимо решать определённые упражнения, которые способствуют развитию мышления. Как правильно подобрать такие упражнения?

Самые простые задания из тестов на проверку уровня IQ учащиеся начинают решать ещё во втором классе на уроке математики. Например: «Вставьте пропущенные числа 2, 5, 4, 6, 6, 7, ...,» Во втором классе многие ученики легко справляются с таким заданием. Здесь нужно найти закономерность, по которой расставлены по порядку числа. Ряд чисел разбивается на два ряда: «2, 4, 6, 8» и «5, 6, 7, 8» - это числа, стоящие на нечётных и чётных местах соответственно. Естественно, ответом будет пара «8, 8». Задания такого типа встречаются в тестах довольно часто, но, чаще всего, они усложнены.

Тесты также содержат и логические задания на подборку слов, на пространственное мышление, воображение, расстановку букв.

Подобный тест проходила ученица седьмого класса. Девочке 13 лет, она учится в простой сельской школе, отличница. Тест прошла на 120 баллов, допуская ошибки, в основном, на составление слов и пространственное мышление. Очень мало математических ошибок. По результату теста можно сказать, что уровень развития подростка немного выше среднего. У неё развито больше логическое мышление, в связи с чем можно сказать, что ей легче даются естественные науки, нежели гуманитарные. А вот развить пространственное мышление ей необходимо. Продолжая учиться в школе, скорее всего, она будет развиваться дальше. У неё появятся такие предметы, как черчение. Да и геометрия очень хорошо развивает воображение. Иными словами, у девочки хорошие данные, которые нужно развивать. Как лучше это сделать?

Во-первых, нужно стараться учиться. Учеба укрепляет головной мозг. По мере приобретения новых знаний активизируются нейроны, которые стимулируют любознательность и повышают скорость запоминания информации. Поэтому с раннего детства полезно отдавать ребенка во всевозможные кружки. Будь то кружок по рисованию, математический кружок, способствующий развитию логического мышления, всевозможные кружки для изучения иностранных языков, дополнительные уроки и факультативы в школе и многие другие развивающие занятия.

Ещё одним способом развития ребёнка является правильная подборка развивающих игр. Подобные игры повышают визуальное восприятие и координацию всевозможных моторных движений. Доказано, что это увеличивает способности умственного восприятия. Кроме того, некоторые игры весьма интересны и увлекательны. Здесь, главное, подобрать игры, соответствующие данному возрасту, а иначе нужного результата можно не достичь.

И вообще, чем в наше время занимаются дети в свободное время? Играют в виртуальные игры. Вместо них, можно посоветовать детям разгадать кроссворд или ребус. Такое занятие принесёт им больше пользы, чем игра за компьютером, ведь оно способствует возникновению

мыслей и предположений, которые, в свою очередь, и есть путь к развитию головного мозга.

Не нужно забывать о том, что чтобы правильно динамично развиваться, необходимо здоровое питание, своевременный сон и соблюдение режима дня в целом.

Что касается питания, нужно есть больше морепродуктов и рыбы. Жирные виды рыбы богаты полиненасыщенными жирными кислотами или Омега 3. Эти вещества на 40% отвечают за формирование клеточных мембран и, соответственно, улучшают нейронный обмен. Кислота Омега-3, как полагают ученые, является структурным веществом мозга и сетчатки глаза, обеспечивая их оптимальное функционирование. В экспериментах на животных было обнаружено, что у детенышей необратимо нарушалась страсть к обучению, если у их матерей не хватало незаменимой жирной кислоты Омега 3.

Не только рыба и морепродукты стимулируют работу головного мозга. А ещё и продукты, содержащие кофеин. Старшим школьникам это вещество можно получить, употребляя такой простой и обыденный напиток, как чай. Зелёный или чёрный. Небольшая его доза будет полезна для головного мозга. Главное, чтобы чай был некрепким, а иначе, можно навредить организму ребёнка.

Ещё одним не маловажным нюансом в развитии старшего школьника, да и вообще, любого человека, является прогулка на свежем воздухе. На ряду с ней идут и физические нагрузки. Можно скомбинировать эти занятия и получить одно: подвижные игры на свежем воздухе. Кислород способствует становлению всего организма, а не только головного мозга. Получить его максимальную дозу можно при физической активности, которая укрепляет не только мышечные ткани, но и способствует даже развитию головного мозга. Этот факт доказан учёными. Не нужно забывать об этом и добавить ещё один обязательный пункт в режим дня.

Режим дня, правильное питание, всевозможные развивающие мышление упражнения и прочие советы будут способствовать повышению уровня IQ только при отсутствии стрессов и перенапряжений. В то время, как стресс в небольших дозах обостряет умственные способности, сильный стресс имеет обратный эффект. У ребенка должно быть время на общение с друзьями, игры и хобби. Многие родители мечтают и пытаются всеми усилиями вырастить маленького гения, так сильно нагружают ребенка кружками, секциями и обучением, что у ученика не остается времени на полноценное детство. Во всём должна быть своя мера. И познание должно быть интересно, а иначе, это может привести к стрессу, который, в свою очередь, приводит к нервному срыву и депрессии.

Итак, уровень развития каждого человека можно выявить при помощи специальных тестов на проверку уровня IQ. Не только физиологические способности влияют на коэффициент интеллекта, но и желание самого человека.

Рой Кадош из Оксфордского университета и его коллеги улучшили арифметические способности нескольких британцев, стимулируя некоторые отделы их мозга при помощи так называемых случайных электромагнитных шумов. Электростимуляция некоторых областей мозга, вместе с особым набором упражнений, значительно повысила способность нескольких британцев производить в уме сложные арифметические операции, говорится в статье в журнале *Current Biology*.

"Всего за пять дней тренировок и безболезненной стимуляции мозга, наши подопечные приобрели долгосрочные улучшения в работе мозга и их умственных способностях. Математика является крайне сложным умственным навыком, сочетающим в себе сотни разных элементов. Если нам удалось улучшить математические способности, то есть неплохой шанс того, что нам удастся стимулировать и более простые навыки", — заявил Рой Кадош (Roi Kadosh) из Оксфордского университета (Великобритания).

Кадош и его коллеги улучшили арифметические способности нескольких британцев, стимулируя некоторые отделы их мозга при помощи так называемых случайных электромагнитных шумов (TRNS). Это особая форма электростимуляции мозга, которая повышает пластичность нейронов, способность образовывать новые связи. Считается, что пластичность необходима для приобретения новых воспоминаний и навыков.

Повысить уровень развития можно многими способами. Но самым эффективным из них является решение специальных тестов IQ. Хотя над вопросом эффективности таких тестов также размышляли британские учёные. Путём исследований, они опровергли связь таких тестов с уровнем выявления и развития IQ. Хотя решение таких тестов будет способствовать тому, что испытуемый научится избегать подобных своим ошибок и поймёт все большие закономерности не только в словах, фигурах, числах, но и в окружающем мире.

Список литературы:

1. Ушаков Д.В. Психология интеллекта и одаренности. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. — 464 с.
2. Давыдов А.А. Коэффициент интеллектуальности (IQ) и инновационное развитие. - М.: «Изд-во Просвещение», 2013. - 341 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология /Под редакцией В.В. Давыдова. - М.: Педагогика, 2011.- 420 с.
4. Бабанский Ю.К. Педагогика. /Ю.К. Бабанский.-М.: Просвещение,-2013- 479с.