

7. Тюпа В.В. Биомеханические основы техники прыжка в длину. / В.В. Тюпа. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 126 с.

8. Чесноков Д.Е. Тезаурусно-дидактическое моделирование при обучении гимнастическим упражнениям : автореф. дис ... канд. пед наук / Чесноков Денис Евгеньевич. Санкт-Петербург, 2007. – 24 с

REFERENCES

1. Mekhrikadze, V., Pozyubanov, E., Monastyrkov, S. and Maistruk, A. (2010), *Long jump from run-up*, Minsk.

2. Mironenko, I.N. (2019), *Saltology: basics of jumping locomotion, tutorial*, Scientific book, Voronezh.

3. Ogandzhanov, A., Mironov, D. and Salamatov, M. (2018), "Modern long jump technique and methodology evaluation", *News of the Tula state university "Physical culture. Sport"*, No. 3, pp. 12–14.

4. Platonov, V.N. (2005), *Training system of athletes in Olympic sport*, Soviet sport, Moscow.

5. Ryzhkova, L.G. (2019), "The use in an individual lesson of the method of "verbal installation of the coach" for the formation of special skills among fencers at the stage of sports specialization". *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170). pp. 178–182.

6. Tatarinov, I., Mironenko, I. and Semenenko, N. (2022), "Modeling of long jump technique based on biomechanical parameters world top jumpers". *News of the Tula state university "Physical culture. Sport"*, No. 3, pp. 96–101.

7. Тюпа В.В. (2011), *Biomechanical basics of long jump technique*, TVT Division, Moscow.

8. Chesnokov D.E. (2007), *Thesaurus-didactic modeling in teaching gymnastic exercises*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: tatarinov.id@gtzolifk.ru

Статья поступила в редакцию 09.01.2023

УДК 372.46

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К УЧЕБЕ ШКОЛЬНИКОВ С ПРОЯВЛЕНИЯМИ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ) С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Наталья Юрьевна Токмакова, кандидат биологических наук, доцент, **Екатерина Станиславовна Волкова**, доктор биологических наук, профессор, Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Уфа

Аннотация

Исследование было направлено на изучение эффективности не медикаментозных средств реабилитации на повышение мотивации к учебе школьников средних классов с проявлениями синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Выявлено/подтверждено благотворное влияние ароматерапии и телесно-ориентированной практики на когнитивно-поведенческие процессы, в частности, за счет антифобического, антистрессового и адаптогенного эффектов.

Ключевые слова: синдром дефицита внимания и гиперактивности, ароматерапия, телесно-ориентированная практика, когнитивно-поведенческие процессы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p498-502

INCREASING MOTIVATION TO LEARNING IN SCHOOLCHILDREN WITH DISORDERS BY MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION

Natalya Yurievna Tokmakova, the candidate of biological sciences, docent, **Ekaterina Stanislavovna Volkova**, the doctor of biological sciences, professor, Bashkir institute of physical culture (branch) of Ural State of physical culture, Ufa

Abstract

The aim of the research was to study the effectiveness of non-medication means of rehabilitation to increase the motivation to study of middle school students with symptoms of attention deficit and hyperactivity disorder. The beneficial effect of aromatherapy and body-oriented practice on cognitive-behavioral processes was revealed/confirmed, in particular due to anti-phobic, anti-stress and adaptogenic effects.

Keywords: attention deficit hyperactivity disorder, aromatherapy, body-oriented practice, cognitive-behavioral processes.

ВВЕДЕНИЕ

В современную жизнь прочно вошел термин «Синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ) и в педиатрии он занял достаточно широкую нишу (от 2 до 18%). Не всегда оправданно синдром используется в постановке диагноза психоневрологического профиля, что создает понятные трудности как для родителей, так и для детей. Проявляется СДВГ в отклонениях поведенческих реакций, а именно выраженным снижением внимания и не контролируемыми, порой, вспышками импульсивности, вплоть до агрессии. Отчасти это отражает врожденную дисфункцию головного мозга у ребенка, когда ведущее значение придается морфофункциональной незрелости структур центральной нервной системы, в частности коры головного мозга и, как правило, развивающуюся в пренатальный период. Биохимическим же субстратом в патогенезе СДВГ являются нарушения катехоламинового обмена. В любом случае, СДВГ является частью симптомокомплекса, который определяет специфические поведенческие отклонения и другие нейробиологические нарушения [2]. Хотя эти состояния не относятся к заболеваниям, ведущим к инвалидизации, тем не менее требуют специальных коррекционных мероприятий. К сожалению, не прошедших определенной терапии детей и подростков, достаточно большое количество (по некоторым авторам до 60–70%) и задача специалистов в разных областях, облегчить данному контингенту адаптацию к разнообразным проявлениям жизни в социуме. По заключению научного сообщества, вылечить СДВГ полностью невозможно. В связи с неустойчивой социальной обстановкой в нашем обществе, уровень различных отклонений в личностном развитии и, соответственно, поведении подрастающего поколения будет только расти. Постараться устранить/нивелировать ключевое патогенетическое звено при СДВГ, а, в дальнейшем и предотвратить рецидив в будущем, является крайне важной задачей нашего общества. Грамотно выстроенная когнитивно-поведенческая терапия способствует успешной социализации детей/подростков с СДВГ [1]. Гипотеза нашего исследования была основана на том, что применение ароматерапии и телесно-ориентированного воздействия в рамках учебной практики на учебных занятиях будет эффективно дополнять процесс педагогического обучения и воспитания школьников и, соответственно, влиять на успеваемость.

Цель исследования: изучить перспективы использования ароматерапии и телесно-ориентированного обучения на организм в качестве не медикаментозных средств коррекции нарушенных психофизиологических функций.

На кафедре физиологии и спортивной медицины Башкирского института физической культуры, студенты направления 49.03.02 «Адаптивная физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», прошедшие подготовку по применению данных средств реабилитации, использовали полученные навыки при прохождении учебной практики (педагогическая практика) в общеобразовательных учебных заведениях.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения выдвинутой гипотезы была сформирована группа (n=9) детей среди учеников 5 классов массовой общеобразовательной школы. Главным условием для вовлечения в группу и проведения эксперимента было наличие результатов, свидетельствующих о присутствии ведущих проявлений (по диагностическим критериям СДВГ):

гиперактивности, импульсивности и снижении внимания, с этой целью использовали опросник Д. Коннерса [2].

Для решения поставленной цели и подтверждения исходной гипотезы нами был проведен комплекс методов исследования:

1. Теоретические методы – анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования;
2. Методика Филлипса. Диагностика по методике Филлипса позволяет охарактеризовать общее эмоциональное состояние школьника, психический фон, который влияет на его социальные контакты, в том числе и со сверстниками;
3. Тест на агрессивность по методике А. Романова;
4. Снижение внимания оценивали с помощью методики «Красно-черные таблицы Шульте-Платонова», который проводится с помощью программно-аппаратного комплекса «НС-Психотест» [3].

При выборе методик учитывали доступность и надежность методик, пригодность для групповых обследований и возможность математической обработки результатов.

Ароматерапия у детей с ведущими проявлениями СДВГ проводилась в течение 21 дня. Способ применения масла ветивера – пассивная ингаляция (использование аромакулона). Данное масло обладает широким спектром воздействия на организм, оно способствует концентрации внимания, помогает справиться с беспокойством и неуверенностью в себе. В сочетании с ароматерапией использовали телесно-ориентированную терапию по Райху, детей обучали «дыханию животом». Ребенок данную практику применял самостоятельно, в течение дня, когда это было ему необходимо (при вспышке гнева, неуверенности в своих силах, фобических атаках). «Дыхание животом» ребенком выполнялось на протяжении 6 недель, информация о выполненной практике фиксировалась в дневнике самонаблюдений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По окончании курса коррекционных мероприятий, проводили оценку психоэмоционального состояния детей, которые отражены в таблице.

Таблица – Психоэмоциональное состояние детей среднего школьного возраста (11-12 лет) в процессе коррекции не медикаментозными средствами ($X \pm m$)

Показатели	Фоновые замеры	Промежут. замеры (10 день)	Итог. замеры (21 день)	Уровень значимости
Тест на агрессивность, баллы	80,5±5,6	64,3±4,8	58,2±3,6	p<0,05
Методика Филлипса, %	70,3±18,9	55,3±10,5	38,7±8,8	p<0,05
«Красно-черные таблицы Шульте-Платонова», сек	258,0±24,3	230,4±20,9	195,6±15,8	p<0,05

Для целенаправленного наблюдения за проявлениями агрессии использовали методику А. Романова [2]. По общей сумме баллов определяли уровень агрессивности у детей и динамику ее изменений в процессе исследований (рисунок 1).

Как видно из рисунка 1, в начале исследований отмечали 2 уровень агрессивности, что свидетельствует о потенциальной опасности закрепления патохарактерологических реакций, когда ребенку требуется помощь в контроле за собственным поведением. Наблюдая тенденцию к улучшению психоэмоционального состояния, на конец исследований фиксировали показатели на 1 уровне выраженности ситуационно-личностных агрессивных реакций. Это говорит о том, что вспышки импульсивности проявляются эпизодически и у детей нет опасности закрепления агрессивных реакций, то есть дети способны самостоятельно контролировать свои эмоции.

Одновременно с определением агрессивности, применяли специальный тест школьной тревожности Филлипса. Изучая уровень и характер тревожности, присущий, собственно, для всех учащихся, но, особенно для школьников младших и средних клас-

сов, в силу возрастных особенностей и лабильности психических процессов выявили следующее: на начало исследований общее несовпадение ответов с ключом теста на уровне 70,3% говорит о повышенной тревожности ребенка, которая в динамике исследований снижается, достигая к окончанию коррекционных мероприятий показателей, характерных для стабилизации общего эмоционального фона учащихся. Необходимо заметить, что для углубленной и индивидуальной характеристики уровня тревожности или его отсутствия у конкретного ребенка, важно интерпретировать показатели по определенным факторам внимания. Результаты представлены в таблице и на рисунке 2.

Анализируя состояние внимания по модифицированной методике «Красно-черные таблицы Шульте-Платонова» также выявили положительную динамику в процессе коррекционных мероприятий (таблица, рисунок 3).

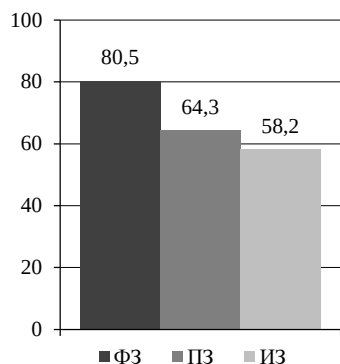


Рисунок 1 – Динамика уровня агрессивности в процессе коррекционных мероприятий, баллы

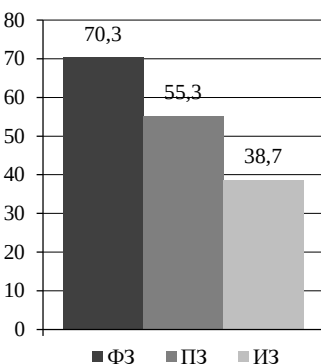


Рисунок 2 – Динамика уровня тревожности в процессе коррекционных мероприятий, %

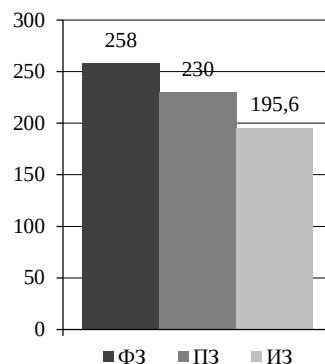


Рисунок 3 – Динамика состояния внимания в процессе коррекционных мероприятий, сек

Суммарное время, потраченное на выполнение 2-х простых и 3-ей сложной пробы к концу наших исследований у всех участников наблюдаемой группы статистически значимо уменьшилось.

Получив положительный эффект от воздействий не медикаментозных средств реабилитации, считаем, что одним из ключевых и важнейших звеньев коррекционного процесса, является также мотивация отобранных участников исследования, мотивация на успешную учебу. Предварительно проработав конечную цель коррекционной работы с родителями школьников, с учителями и самими учащимися, была создана установка на повышение успеваемости, а также на улучшение взаимодействий в триаде: педагог, ребенок, родители. В дальнейшем, считаем, это приведет к улучшению межличностных отношений вообще, что является фундаментом успешной социализации.

Используя ароматерапию и приемы телесно-ориентированной практики, наблюдали антифобический, антистрессовый и адаптогенный эффекты. Известно влияние нейромедиаторов/катехоламинов на важнейшие процессы в организме, в частности на настроение, на адаптацию к стрессу. Снижение концентрации норадреналина, серотонина, дофамина приводит к падению функциональной активности головного мозга. Дефицит указанных нейромедиаторов в головном мозге может быть связан с подавлением активности ретикулярной формации и, следовательно, нарушением нормальной координации обучения и памяти, поддержания внимания и обработки поступающей информации. Например, уменьшение серотонина может приводить к подавленности и агрессии. При позитивных же эмоциях, то есть при положительном подкреплении, выделяется много дофамина, что в свою очередь, стимулирует к определенной мотивированной деятельности, в частности, к повышению внимания. Физиологическими основами внимания являются формирование в соответствующем участке центральной нервной системе доминанты, определяющей избирательность внимания, и, соответственно, общий уровень

активности нервной системы.

Таким образом, не в осложненных случаях, применение ароматерапии и телесно-ориентированной методики, благотворно влияет на когнитивно-поведенческие процессы и, соответственно, способствует нивелированию проявлений СДВГ. Тем не менее, даже определение концентрации гормонов, не даст достаточной уверенности в «правильном» влиянии, поскольку важно не среднее количество, а присутствие в нужном месте и в нужное время. В этой связи планируем провести исследование влияние указанных средств не медикаментозной коррекции на организм ребенка, с использованием биохимических, физиологических методов исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми / В.С. Колганова. – Москва : АЙРИС-пресс, 2022. – 416 с.
2. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии / А.Р. Лурия – Москва : Академия, 2015. – 384 с.
3. Психолого-педагогическая диагностика : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамная, Т.А. Добровольская. – Москва: Академия, 2016. – 320 с.

REFERENCES

1. Kolganova, V.S. (2022), *Neuropsychological activities with children*, IRIS-press, Moscow.
 2. Levchenko, I.Yu., Zabramnaya, S.D. and Dobrovolskaya, T.A. (2016), *Psychological and pedagogical diagnostics*, Academy, Moscow.
 3. Luria, A.R. (2015), *Fundamentals of neuropsychology*, Academy, Moscow.
- Контактная информация:** kny.87@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.01.2023

УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Николай Андреевич Хитрик, кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки Черноморского высшего ордена Красной Звезды военно-морского училища имени П.С. Нахимова, Севастополь; Евгений Анатольевич Иванов, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Олеся Валериевна Ляшенко, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургская государственная консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова, Санкт-Петербург; Игорь Григорьевич Федоров, научный сотрудник, Военный университет Министерства Обороны имени Князя Александра Невского Российской Федерации, Москва

Аннотация

В статье рассматривается проблема формирования нравственных качеств обучаемых в высшем учебном заведении как регулятора поведения, определяющего жизненные цели личности и средства достижения этих целей. Анализируются волевые качества человека, которые выступают как необходимые психологические концепты для воплощения этих целей в практической деятельности. Отмечается, что нравственная направленность личности существенно влияет на оценку ее волевых свойств: развитие целеустремленности, настойчивости, выдержки, смелости. Обосновывается роль физической подготовки, как эффективного средства, обладающего широкими возможностями формирования нравственно-волевых качеств. Рассматривается проблема нейтрализации деструктивной агрессии, что проявляется в готовности обучаемого к сотрудничеству, честности, уверенности в себе, самостоятельности в обстоятельствах, требующих от личности контроля агрессивных реакций, как в спорте, так и в повседневной жизни.