

*Шевченко Антон Валерьевич*

магистрант

Академия психологии и педагогики

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

*Грабаровская Людмила Викторовна*

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ**

*Аннотация:* задачами исследования являлись снижение уровня компьютерной зависимости как препятствия, снижающего эффективность образовательного процесса, а также повышение уровня двигательной и познавательной активности у детей младшего школьного возраста упражнениями образовательной кинезиологии. Для осуществления поставленных задач был использован комплекс упражнений, входящих в концепцию П. Денисона «Гимнастика мозга». В исследовании приняли участие 30 детей младшего школьного возраста. Результаты исследования показали успешное решение поставленных задач.

*Ключевые слова:* зависимость, аддикция, активность, образовательная кинезиология, гимнастика мозга, развивающие упражнения.

Уникальность текущей социальной ситуации развития заключается в тесном сотрудничестве между человеком и информационно-коммуникационными технологиями. С одной стороны, данное обстоятельство способствует интеллектуальному развитию детей, с другой же создает новую группу препятствий для эффективного протекания образовательного процесса. На сегодняшний день дети среднего школьного возраста не представляют свою жизнь без компьютер-

ных средств. Те возможности, которые предоставляет сфера информационно-коммуникационных технологий, помножает на ноль желание детей реализовывать себя в реальности. Виртуальный мир включает в себя гораздо больший ассортимент развлечений, в тоже время, исключая образование каких-либо проблемных ситуаций. Вследствие этого, неудивительно, что подростки предпочитают виртуальный мир миру реальному. Такая склонность в крайнем своем проявлении и образует то, чему психологи сегодня дают название «компьютерная аддикция». Одним из наиболее пагубных последствий такой зависимости является гиподинамия, как следствие особенности модели поведения, сформированной в результате развития данной аддикции. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению функций организма, что, в конечном счете, сказывается и на результатах обучения. С целью профилактики компьютерной аддикции, а также развитию познавательной и двигательной активности у детей среднего школьного возраста, была разработана и реализована система упражнений, основанная на программе «Гимнастика мозга». Данная программа была разработана кинезиологами Полом Дэниссоном и Карлой Ханнафорд, именно с целью профилактики и коррекции поведенческих особенностей детей, имеющих проблемы в обучении. Кинезиология, как наука о движении тела, а также упражнения, входящие в концепцию образовательной кинезиологии, направлены на гармонизацию работы разных отделов головного мозга и интеграцию их в согласованно действующий механизм.

Анализ психолого-педагогических исследований позволил выявить высокий коэффициент корреляции между двигательной активностью детей и их индивидуальными результатами в ходе образовательного процесса. Таким образом, основной задачей, решаемой посредством внедрения системы упражнений в образовательный процесс, является комплексное развитие всей системы практических навыков: двигательных, мыслительных, сенсорных и поведенческих.

Реализованная система упражнений, включает в себя пять техник, предложенных в рамках программы «Гимнастика мозга»:

1. «Кнопки мозга». Упражнение выполняется следующим образом, большим и указательным пальцами левой руки производится массаж точек, которые можно описать как углубления между первыми и вторыми ребрами с двух сторон под ключицами. В это время ладонь правой руки находится на пупке, что позволяет дополнительно зафиксировать внимание на центре тяжести тела. Спустя 20 секунд руки следует поменять и повторить технику еще раз.

2. «Крюки». Для выполнения данного упражнения необходимо скрестить ноги, а затем вытянуть руки вперед, скрестив и соединив ладонями друг к другу пальцами в замок. После этого следует выкрутить руки вовнутрь на уровне груди таким образом, чтобы локти смотрели вниз. После выполнения описанной последовательности действий, повторить технику с измененным хватом.

3. «Колено – локоть». Для выполнения упражнения из положения, стоя необходимо приподнять левую ногу и согнуть колено, затем произвести касание колена левой ноги локтём правой руки, затем произвести тот же самый набор движений другими рукой и ноги. Повторить упражнение от восьми до десяти раз.

4. «Сгибание пятки». В сидячем положении поместить лодыжку на колено другой ноги. Затем найти руками на ощупь места напряжения икроножной мышцы и, придерживая их, произвести сгибание и разгибание стопы. Повторить вышеописанную технику для другой ноги.

5. «Кулак – ребро – ладонь». Данное упражнение состоит из трёх положений руки на плоской поверхности, последовательно сменяющие друг друга. Первое положение – сжатый кулак, следующее положение – ребро ладони, лежащее на плоскости, и заключительным положением руки является распрямленная ладонь, лежащая на плоскости поверхности. Данное упражнение выполняется в объеме до 10 повторений, вначале одной рукой, потом другой, и затем обеими руками.

На реализацию данного комплекса, состоящего из пяти упражнений, достаточно пяти минут, по минуте на выполнение каждого. Каждое из упражнений несет положительное воздействие на интеграцию разных областей головного

мозга между собой, а, следовательно, способствует стимулированию познавательной активности. Данный комплекс был включен непосредственно в процесс обучения, и выполнялся перед началом урока.

Анализ результатов реализации данной системы в течение четверти учебного года показал следующее:

- 100% детей перестали проявлять двигательную активность в процессе урока и в тоже время стали более подвижны во внеурочное время в рамках школы;
- 67% детей перестали проявлять компульсивное стремление к использованию компьютерных средств в процессе урока;
- 34% детей перестали использовать информационно-коммуникационные технологии во внеурочное время в рамках школы;
- 78% детей показали признаки повышения интереса к процессу обучения, что говорит об увеличении уровня познавательной активности.

Таким образом, комплекс упражнений зарекомендовал себя не только как эффективное средство повышения уровня познавательной активности в процессе обучения, но и как действенный метод профилактики компьютерной зависимости в ходе образовательного процесса.

### ***Список литературы***

1. Денисон П.И. Гимнастика мозга 101. Сбалансированность на каждый день / П.И. Денисон, Г.И. Денисон. – М., 2007 – 99 с.
2. Денисон П.И. Гимнастика мозга: Простые упражнения для учения целостным мозгом / П.И. Денисон, Г.И. Денисон; пер. с англ. – 2 изд. – М., 2012.