Научная статья
Original article
УДК 373.31

НЕЙРОГИМНАСИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ

NEUROHYMNASTICS AS A MEANS OF IMPROVING ACADEMIC PERFORMANCE AT SCHOOL

Суранова Татьяна Алексеевна, студентка 2 курс ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова» (163002 Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), suranova_tatyana@mail.ru

Поскотинова Марьяна Алексеевна, студентка 2 курс ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова» (163002 Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), poskotinova.m@edu.narfu.ru

Журавлев Андрей Вячеславович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова» (163002 Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), andrey.zhuravlev.2811@mail.ru

Suranova Tatiana Alekseevna, student 2 grade of Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov (17 embankment of the Northern Dvina st., Arkhangelsk, 163002 Russia), suranova_tatyana@mail.ru

Poskotinova Maryana Alekseevna, student 2 grade of Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov (17 embankment of the Northern Dvina st., Arkhangelsk, 163002 Russia), poskotinova.m@edu.narfu.ru

Zhuravlev Andrey Vyacheslavovich, senior lecturer,school of physical and health education, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov (17 embankment of the Northern Dvina st., Arkhangelsk, 163002 Russia), andrey.zhuravlev.2811@mail.ru

Аннотация. В статье проанализированы результаты научного исследования, в рамках которого был использован комплекс упражнений, разработанный Полом И. Деннисом в 70-х годах в Америке. Данные упражнения были изначально ориентированы на детей с ЗПР, аутизмом и другими психическими отклонениями, в том числе, полученными в результате травм и различных болезней. Результаты исследований показали улучшение умственных показателей. В статье был сделан вывод о необходимости внедрения подобных упражнений в общеобразовательные организации с целью повышения успеваемости за счёт улучшения когнитивных способностей и других психо-физических качеств.

Abstract. The article analyzes the results of a scientific study in which a set of exercises developed by Paul I. Dennis in the 70s in America was used. These exercises were initially focused on children with ASD, autism and other mental disorders, including those resulting from injuries and various diseases. The research results showed an improvement in mental performance. The article concluded that it is necessary to introduce such exercises in general education organizations in order to improve academic performance by improving

Ключевые слова: нейрогимнастика, когнитивная гимнастика, когнитивные способности, физкультминутка, кинезеологическая практика.

Keywords: neurohymnastics, cognitive gymnastics, cognitive abilities, physical training, kineseological practice.

Влияния технологий на когнитивные процессы современных детей на данный момент изучены плохо, но многие психологи и педагоги отмечают ухудшение способностей в создании ассоциативных связей, уменьшении кругозора, трудности в абстрактном мышлении и концентрации. Данные когнитивные функции являются неотъемлемыми в процессе обучения в школе.

Перед педагогами и родителями встает новая задача: улучшение когнитивных способностей. Во ФГОС НОО прописана необходимость использования физминуток, но, исходя из ухудшения успеваемости и появления сложностей в усвоении информации, можно сделать вывод, что они не обладают необходимой эффективностью. Встает вопрос о поиске альтернативного варианта классическим физминуткам. Необходимо найти комплекс упражнений, который бы способствовал развитию познавательных (когнитивных) процессов, снижал утомляемость и был интересен детям.

В данной статье мы поставили целью выявление эффективности нейрогимнастики в процессе обучения.

Для ее достижения необходимо выполнить следующие задачи:

1. Проанализировать учебную литературу;
2. Выявить достоинства и недостатки;
3. Определить основные правила использования.

Когнитивные (познавательные) процессы, происходящие в психике человека – это совокупность операций, связанных с получением, хранением, обработкой и выдачей информации. Когнитивные процессы являются предметом когнитивной психологии, направленной на поиск максимально эффективных методик, позволяющих обрабатывать информацию, поступающую к человеку.

Ежегодно объем информации в мире увеличивается на 30%, следовательно, и возрастает потребность в более быстром и эффективном ее усвоении. Когнитивная психология ставит перед собой цель понять принципы работы человеческой психики.

Начало в изучении и разработке когнитивной гимнастики положил американский ученый Пол И. Деннис в 70-х годах. Изначально данные упражнения были предназначены для детей, имеющих проблемы в обучении. Комплекс упражнений способствовал укреплению нейронных связей, улучшению психоэмоционального состояния и восстановлению межполушарных связей. В этом эксперименте принимали участие 19 учеников специальной школы. Каждый ученик делал упражнения по 10-15 минут ежедневно. Прогресс обучающихся за год составил около 50%. Значительно повысился уровень концентрации при выполнении заданий, качество их выполнения. Так же данные упражнения не утомляли детей, что является важным фактором при работе с дошкольниками и младшими школьниками.

В дальнейшем его комплекс упражнений был внедрен в реабилитационные центры. Медицинские работники использовали гимнастику при помощи людям, пережившим инсульт и различные травмы головы. Полученные данные показывали позитивную динамику в процессе восстановления межполушарных связей, мелкой и крупной моторики.

Система, разработанная Полом Деннисоном, включает в себя следующие разновидности:

- Движения, пересекающие среднюю линию тела. Упражнения этой группы направлены на одновременную деятельность рук, ног и глаз (задействуются все парные органы). Такие движения способствуют активизации работы обоих полушарий мозга, что оказывает благоприятное воздействие на координацию, равновесие и пространственное ориентирование.
- Энергетические упражнения. Улучшают саморегуляцию и внимание, а также повышают скорость осознанного чтения.
- Растягивающие движения. Направлены на развитие навыков к длительному удержанию внимания, расслабления сухожилий, а также избавления от мышечного напряжения.

• Упражнения, направленные на углубление позитивного мышления. Нацелены на самоконтроль и стабилизацию нервных процессов. Активизируют внимание и память, помогают сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

Организация Образовательной Кинезиологии была основана в Америке в 1987 году (Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение). С этого времени Гимнастика Мозга начала распространяться по всему миру и принесла замечательные результаты в развитии учеников как общих, так и специальных учебных заведений.

В Россию нейрогимнастика пришла в 1988 г. Сейчас её активно используют в работе педагогии психологической помощи в 15 крупных городах страны (Москва, СанктПетербург, Томск, Уфа, Орехово-Зуево и др.). Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

К сожалению, данная практика распространена преимущественно при работе с детьми с задержкой в развитии, различными логопедическими проблемами и более серьезными психическими и физическими заболеваниями.

Важным фактором в использовании данной гимнастики – точное и регулярное выполнение упражнений. Использование данных упражнений будет наиболее эффективным при использовании в маленьких группах, это дает педагогу возможность контролировать и корректировать действия обучающихся.

Психологи разработали специальную программу, которая помогает добиться наиболее высоких результатов при работе с детьми с особенностями в развитии. Данную программу также можно использовать при работе с обычными детьми и взрослыми.

«Возрастной категория определяет продолжительность и интенсивность занятий. Она составляет от 10-15 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно, точно выполняя каждое движение. Длительность

занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней. Желательно реализовать данный цикл:

- комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 недель).
- перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития правого п/ш (6-8 недель).
- перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития левого п/ш (6-8 недель)»

Достоинств у нейрогимнастики много: улучшение состояния нервной системы; улучшение восприятия и запоминания новой информации; развитие когнитивных способностей (память, мышление, внимание); раскрытие скрытых способностей мозга; синхронизация работы обоих полушарий головного мозга; улучшение настроения; избавление от страхов, тревог и переживаний; управление собственными эмоциями: борьба с раздражительностью, контроль за проявлениями агрессии.

Благотворное влияние нейрогимнастики на мозг подтверждается научными исследованиями как за рубежом, так и в России. Уже сложно не замечать, что подход организации физкультминуток и зарядок устарел, а уровень физической активности с каждым годом снижается. Развитие когнитивных способностей непрерывно связано с движением. Многие родители не осознают эту взаимосвязь, из-за чего не ставят перед собой целью организацию активного досуга. Именно поэтому педагогам необходимо более внимательно и тщательно подходить к организацию перерывов в процессе школьного обучения. Нейрогимнастика в данном случае выступает в качестве самого эффективного и доступного вида физминуток, которые уже настало время внедрять в школьное обучение. И, несмотря на применение упражнений преимущественно в работе с детьми с трудностями в развитии, было также выявлено и позитивное влияние на детей «нормы».

Литература:

1. Деннисон П. «Гимнастика мозга» Книга для учителей и родителей/ П. Деннисон. – СПБ. – Санкт-Петербург: Весь, 2020. – 320 с.
2. Касымова Д.А. «Гимнастика для мозга – ключ к развитию способностей ребенка» - Сборн. «Педагогическая наука и педагогическое образование в классическом университете».Международная научно-практическая конференция. Уфа, 2020, С. 275-28.
3. Педяш Наталья Что такое нейрогимнастика и зачем она нужна. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/117813/, свободный (дата обращения: 17.04.2022)
4. Тевелев Виталий Расстройство когнитивных функций у тетей и отставание в развитии [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://matzpen.ru/articles/diagnostika/rasstroystva-kognitivnykh-funktsiy-i-otstavanie-v-razvitii-u-detey/, свободный (дата обращения: 17.04.2022)
5. Телепнева Н.А., Чехлыстова Т. Ю., Галуцкая М.Ю. Нейрогеимнастика в коррекционно-развивающей деятельности с детьми дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://apni.ru/article/3430-nejrogimnastika-v-korrektsionno-razvivayushch, свободный (дата обращения: 14.04.2022)
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования/ утвержден приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 6 декабря 2009 г. № 373.
7. Варенцова И.А., Суровегин А.Д. Развитие физической подготовленности лиц с детским церебральным параличом среднего школьного возраста // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». - 2022. - №6 (дата обращения: 06.06.2022)

Sources of information:

1. Dennison P. Brain Gymnastics Book for teachers and parents / P. Dennison. – St. Petersburg. – St. Petersburg: All, 2020. – 320 p.

2. Kasymova D.A. Gymnastics for the brain is the key to the development of a child's abilities - Collection. Pedagogical science and pedagogical education in a classical university. International Scientific and Practical Conference. Ufa, 2020, pp. 275-28.
3. Natalia Pedyash What is neurohymnastics and why it is needed. [electronic resource]. – Access mode: https://www.b17.ru/article/117813 /, free (accessed: 04/17/2022)
4. Vitaly Tevelev Disorder of cognitive functions in aunts and lag in development [Electronic resource]. – Access mode https://matzpen.ru/articles/diagnostika/rasstroystva-kognitivnykh-funktsiy-i-otstavanie-v-razvitii-u-detey/, free (accessed: 04/17/2022)
5. Telepneva N.A., Chehlystova T. Yu., Galutskaya M.Yu. Neurogeimnastics in correctional and developmental activities with preschool children with severe speech disorders [Electronic resource]. – Access mode: https://apni.ru/article/3430-nejrogimnastika-v-korrektsionno-razvivayushch , free (accessed: 04/14/2022)
6. Federal State Educational Standard of Primary general education/ approved by Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 373 dated December 6, 2009.
7. Varentsova I.A., Surovegin A.D. Development of physical fitness of persons with cerebral palsy of secondary school age // Scientific and educational journal for students and teachers "StudNet". - 2022. - No. 6 (accessed 06/06/2022)

© Журавлев А.В., Суранова Т.А., Поскотинова М.А., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Журавлев А.В., Суранова Т.А., Поскотинова М.А. НЕЙРОГИМНАСИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ В ШКОЛЕ // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.