

*Материалы IV Общероссийской научной конференции  
«Современные проблемы науки и образования», Москва, 17-19 февраля 2009 г.*

*Педагогические науки*

**ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

Булгаков А.Б., Булгакова О.С.

*Федерация Айкидо Санкт-Петербурга*

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена  
Санкт-Петербург, Россия*

В современном мире увеличился процент гиперактивных детей (более чем 9%). В основе гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция, вследствие чего страдают кратковременная память и адаптивное поведение. Поскольку неоспорим факт связи функций мозга и процесса обучения, то необходимы разработки нефармакологических методик, ориентирующихся только на эту группу учеников.

Вероятно, это должна быть динамическая лечебная физкультура с элементами дыхательных практик, включающая в себя основы этико-нравственного воспитательного воздействия. Из ранее опубликованных данных известно (Булгаков и др., 2007), что в процессе занятия восточным единоборством Айкидо, которое является самой не агрессивной формой восточных тренировок, в коре головного мозга усиливается  $\alpha$ -ритм, формируется вегетативный баланс за счет понижения активности симпатического отдела нервной системы, происходит синхронизация в работе центральных регулирующих отделов головного мозга.

Целями работы было доказать положительное влияние тренингов психофизиологического направления Айкидо школы «Икинакору-кан» на симптоматику гиперактивности у детей школьного возраста и на повышение эффективности школьного обучения.

Было проведено пятнадцать 30-минутных индивидуальных занятий с группой детей в возрасте 9-12 лет с синдромом гиперактивности. Занятие начиналось с разминки. Движения были ритмичны, задействовались дыхательные практики йогов, проводилось когнитивное этическое воздействие. В начале и в конце каждого занятия обсуждались нормы поведения в обществе.

После проведенной серии занятий у детей улучшились внимание, кратковременная память, концентрация. Понизились тревожность, возбудимость и двигательная активность. Уменьшилась агрессивность, повысились коммуникабельность и восприимчивость. Дети стали более послушны, повысилась успеваемость, что подтверждается оценками в школьных дневниках, поставленных учителями, не знающими о происходящем эксперименте. Таким образом, занятия оздоровительным психофизиологическим направлением школы Айкидо «Икинакору-кан» позволяют снижать симптоматику гиперактивности и улучшают обучаемость школьников.