

УДК 159.952.6

***СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА  
ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ:  
МНЕНИЕ ПЕДАГОГОВ – ПСИХОЛОГОВ***

***Харина И.Ф.***

к.п.н., доцент

Уральский государственный университет физической культуры,  
Челябинск, Россия

***Шульц Н.В.***

Педагог-психолог

МБОУ СОШ № 89 г. Челябинска

Челябинск, Россия

**Аннотация**

В статье обозначены различные аспекты изучения синдрома дефицита внимания и гиперактивности. В основу исследования положен анализ разработанного и проведенного опроса для педагогов – психологов. Мы выяснили, что педагоги – психологи охотно рекомендуют детям и подросткам с синдромом дефицита внимания и гиперактивности плавание, в меньшей степени велоспорт, фитнес, конькобежный спорт. В качестве аргумента актуальности данной проблемы приведена информация о влиянии занятий спортом на когнитивные функции и поведение. Кроме того, исследование не ограничивается статистическими данными, показана перспектива изучения данного явления в разработке путеводителя выбора вида спорта, адекватного потребностям детей и подростков с СДВГ, для коррекции их поведения и социализации.

**Ключевые слова:** педагог – психолог, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), дети и подростки, спорт, виды спорта, физическая культура, лечебная физическая культура, опрос

***SPORT, PHYSICAL CULTURE AND HEALING FITNESS FOR  
CHILDREN AND TEENAGERS WITH ATTENTION-DEFICIT  
HYPERACTIVITY DISORDER OPINION OF PEDAGOGUE –  
PSYCHOLOGISTS***

***Kharina I.F.***

*candidate of pedagogical sciences, Associate Professor, Anatomy Department,  
Ural State University of Physical Education  
Chelyabinsk, Russian Federation*

***Schultz N.V.***

*Pedagogue – psychologist  
Municipal Budgetary Educational Institution Secondary School No. 89 in  
Chelyabinsk  
Chelyabinsk, Russian Federation*

**Annotation**

Various aspects of the study of attention deficit hyperactivity disorder are indicated in the article. The research is based on the analysis of the developed and conducted survey for pedagogue - psychologists. We found out that pedagogue - psychologists willingly recommend children and adolescents with attention-deficit hyperactivity disorder swimming, to a lesser extent cycling, fitness, speed skating. As an argument for the relevance of this problem, information is provided on the effect of exercise on cognitive functions and behavior. In addition, the study is not limited to statistical data, the prospect of studying this phenomenon in the development of a guide to the

choice of a sport adequate to the needs of children and adolescents with ADHD is shown to correct their behavior and socialization.

**Keywords:** pedagogue - psychologist, Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), children and teenagers, sports, kinds of sports, physical culture, curative physical culture, survey

Синдром дефицита внимания - достаточно изученное явление в психиатрии и психологии. «В последние годы», как отмечают И.П. Брызгунов и Е.В. Касатикова, «... этому заболеванию начинают уделять всё больше внимания во всех странах, в том числе и у нас ... В настоящее время ежегодно по этой проблеме публикуется 2000 и более статей и книг» [4, 11]. И действительно, за короткий промежуток времени было расширено поле исследования данного заболевания. Границы изучения синдрома дефицита внимания и гиперактивности (далее СДВГ) охватывают:

объяснение возможных причин возникновения СДВГ [11];

медикаментозное лечение детей [11];

раскрытие психологических аспектов диагностики СДВГ [1; 10];

частоту встречаемости данного заболевания у разных групп населения [5];

Также разработаны рекомендации для психологов по коррекции поведения детей с СДВГ [2] и психологическому консультированию родителей и учителей [6; 7; 12].

Однако, Е.В. Фесенко и Ю.А. Фесенко замечают, что в изучении этого синдрома «... остается много «белых пятен»» [11, 89]. Один из таких пробелов был выявлен нами при опросе 21 педагога – психолога города Челябинска. В процессе изучения темы мы обратили внимание, что отсутствует материал, какой вид спорта для социальной адаптации и моделирования поведения можно рекомендовать детям и подросткам с СДВГ, и владеют ли данной информацией консультирующие педагоги – психологи. Для этого нами был составлен опрос, содержащий вопросы:

1. Как часто к Вам за консультацией обращаются родители детей, страдающих синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)?

- А) ни разу за весь стаж работы
- Б) очень редко, 1 раз в год
- В) регулярно, 1 раз в месяц
- Г) часто, ежедневно
- Д) предложите свой вариант ответа

2. Рекомендуете ли Вы детям с СДВГ регулярные занятия:

- А) лечебной физической культурой
- Б) физической культурой
- В) спортом
- Г) предложите свой вариант ответа

3. Рекомендуете ли Вы определенный вид спорта

- А) ДА (укажите какой)
- Б) нет
- В) предложите свой вариант ответа

4. Как Вы считаете, какой вид спорта будет в большей степени учитывать психологические особенности ребенка с СДВГ (подчеркните один или несколько ответов): игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, хоккей и др.), плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, академическая гребля, конькобежный спорт, лыжные гонки, керлинг, фигурное катание, бадминтон, легкая атлетика, велоспорт, прыжки на батуте, спортивная стрельба, борьба, бокс, карате, дзюдо, гимнастика, шахматы, фитнес (йога), теннис.

5. Рекомендуете ли Вы конкретного тренера или спортивную школу:

- А) Да, если можно, укажите фамилию тренера и вид спорта
- Б) Нет

Мы выяснили, что 4,76 % респондентов ни разу за весь стаж работы психологом не встречались с детьми и подростками, страдающими синдромом дефицита внимания; к 28,57 % дети с диагнозом СДВГ приходят только 1 раз в

год, к 38,09 % – 1 раз в месяц, а к 28,57 % ежедневно обращаются за консультацией родители детей и подростков с синдромом дефицита внимания.

В результате консультирования 28,57 % педагогов – психологов рекомендуют лечебную физическую культуру, 38,09 % – занятия спортом, а остальные – физической культурой. 71,43 % опрошенных не рекомендуют определенный вид спорта, в то время как 28,57 % дают рекомендации по выбору определенного вида спорта детям, страдающим СДВГ. Гиперактивные дети и подростки характеризуются неспособностью организовать свое время, они инфантильны. Регулярные занятия физической или лечебной физической культурой будут способствовать формированию режима дня и организованности. Но не все виды спорта могут помочь в улучшении концентрации внимания у данной группы детей.

Анализ вопроса «Как Вы считаете, какой вид спорта будет в большей степени учитывать психологические особенности ребенка с СДВГ?» показал, что 85,71 % анкетированных выбирают плавание, легкую атлетику – 23,80 %, велоспорт – 28,57 %, лыжные гонки – 9,52%, конькобежный спорт – 19,04 %, фитнес (йога) – 28,57 %, игровые виды спорта – 19,04 %, борьбу – 14,28 %. Результаты представлены на рисунке 1.

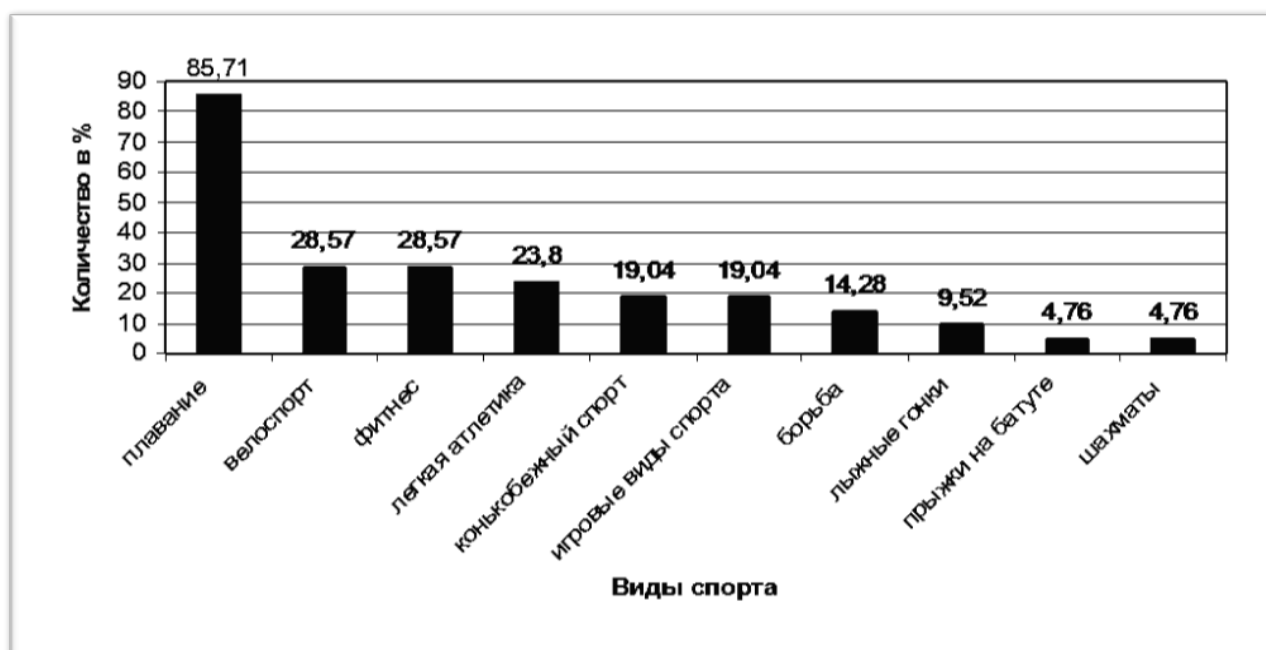


Рис. 1 - Частота рекомендаций вида спорта педагогами – психологами для детей с СДВГ, в %

Спортивные психологи подтверждают, что плавание способствует улучшению самоконтроля, спортсмены становятся «более приветливыми, общительными, настойчивыми, жизнерадостными ....» [9, 118], таким образом, действительно, этот вид спортивной деятельности можно рекомендовать для подростков и детей с симптомами СДВГ.

Тренировочный процесс некоторых видов спорта протекает на природе (легкая атлетика, велоспорт) и, согласно некоторым изысканиям, эти занятия благотворно влияют на здоровье детей с изучаемым синдромом [4, 30].

В исследовании американских ученых [13] было доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями (фитнес) положительно влияют на когнитивные функции и поведение детей с СДВГ, поэтому мы соглашаемся с мнением наших респондентов в рекомендации этого вида спорта для данной группы детей и подростков.

19,04 % анкетированных выбрали игровые виды спорта – баскетбол, волейбол, гандбол. Эти виды спорта требуют высокий уровень концентрации и распределения внимания, однако в зарубежных источниках [14; 15] мы встречаем информацию, что при условии подготовленности тренерского состава можно сформировать у детей и подростков с СДВГ социальную интеграцию и скорректировать дезадаптивное поведение, но только при регулярных тренировках.

14,28 % педагогов – психологов предположили, что можно рекомендовать борьбу, но этот вид спорта требует «...быстрого принятия решения при дефиците времени...» [9, 48], кроме этого нужно учитывать возраст начала занятий – 11 – 13 лет [8, 155].

Среди предложенных видов спорта опрошиваемые не выбрали координационные, и мы соглашаемся с респондентами, так как для спортивной гимнастики, акробатической гимнастики, синхронного плавания необходима ранняя спортивная специализация с высоким уровнем концентрации, распределения и переключения внимания [3, 63]

Таким образом, анализ литературных источников подтверждает, что регулярные посильные физические нагрузки и занятие спортом улучшают когнитивные и поведенческие функции у детей с СДВГ, положительно влияют на эмоциональный фон, и тем самым способствуют адаптации этих детей в социуме. Проведенное исследование показало, что 28,57 % педагогов – психологов активно рекомендуют различные виды спорта, но вместе с этим у опрашиваемых отсутствует информация о тренерах, профессионально подготовленных к работе с детьми и подростками, имеющими данное хроническое заболевание, 100 % респондентов ответили, что не знают таких специалистов в области физической культуры и спорта. В связи с этим, работу по данной теме планируется продолжить составлением путеводителя для родителей по выбору вида спорта, улучшающего свойства внимания и способствующего моделированию поведения детей и подростков с СДВГ.

#### **Библиографический список:**

1. Ахметова З.А. Психологические аспекты диагностики синдрома дефицита внимания и гиперактивности / З.А. Ахметова // Вестник КРСУ. – 2013. – Том 13. – № 3. – С. 81-86
2. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду / И.Л. Арцишевская. – М.: ООО «Национальный книжный центр», 2015. – 64 с.
3. Ботяев В.Л. Научно – методическое обеспечение отбора в спорте на основе оценки координационных способностей: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / В.Л. Ботяев. – Сургут, 2015. – 404 с.
4. Брызгунов И.П. Непоседливый ребенок или все о гиперактивных детях / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. – М.: Издательство Института психотерапии, 2001. – 96 с.
5. Звягина Е.В. Психофизиологические методы изучения свойств внимания как основа выявления синдрома дефицита внимания у студентов вуза

физической культуры / Звягина Е.В., Харина И.Ф. // Научно-педагогическое обозрение. (Pedagogical Review), 2017. – Вып. 2 (16). – С. 31-36 doi: 10.23951/2307-6127-2017-2-31-36.

6. Лютова Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница – М.: Генезис, 2000. – 192 с.

7. Мурашова Е.В. Дети – «тюфяки» и дети – «катастрофы»: гиподинамический и гипердинамический синдром / Е.В. Мурашова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2007. – 256 с.

8. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

9. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

10. Сухотина Н.К. Оценочные шкалы синдрома дефицита внимания с гиперактивностью / Н.К. Сухотина, Т.И. Егорова // Социальная и клиническая психиатрия. М., 2008. – Вып. 4 (18). – С. 15-21

11. Фесенко Е.В. Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей / Е.В. Фесенко, Ю.А. Фесенко. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 384 с.

12. Шарапановская Е.В. Воспитание и обучение детей с ММД и ПШОП / Е.В. Шарапановская. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.

13. Anna-Sophie Rommel, Jeffrey M. Halperin, Jonathan Mill, Philip Asherson, Jonna Kuntsi Protection from genetic diathesis in ADHD: Possible complementary roles of exercise // J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. Author manuscript; available in PMC 2014 Dec 5. Published in final edited form as: J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2013 Sep; 52(9): 900–910. Published online 2013 Jul 31. doi: 10.1016/j.jaac.2013.05.018 [Электронный ресурс] URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4257065/> (Дата обращения: 15.05.2017)

14. Briannon C. O'Connor, Gregory A. Fabiano, Daniel A. Waschbusch, Peter J. Belin, Elizabeth M. Gnagy, William E. Pelham, Andrew R. Greiner, James N.



Roemmich Effects of a Summer Treatment Program on Functional Sports Outcomes in Young Children with ADHD // Published in final edited form as: *J Abnorm Child Psychol.* 2014 Aug; 42(6): 1005–1017. doi: 10.1007/s10802-013-9830-0 [Электронный ресурс] URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4399495/> (Дата обращения: 15.05.2017)

15. Jeffrey M. Halperin, Dione M. Healey The Influences of Environmental Enrichment, Cognitive Enhancement, and Physical Exercise on Brain Development: Can we Alter the Developmental Trajectory of ADHD? // *Neurosci Biobehav Rev.* Author manuscript; available in PMC 2012 Jan 1. Published in final edited form as: *Neurosci Biobehav Rev.* 2011 Jan; 35(3): 621–634. Published online 2010 Aug 5. doi: 10.1016/j.neubiorev.2010.07.006 [Электронный ресурс] URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3008505/> (Дата обращения: 15.05.2017)