

11. Рындак, В. Г. и др. Педагогическое просвещение родителей: педагогический всеобуч / В. Г. Рындак; под ред. проф. В. А. Лабузова. — Оренбург: ГУ «РЦРО», 2009. — 205 с. — Текст: непосредственный.

12. Сухоруков, И. С. Формирование этнокультурной идентичности подростков и юношества в контексте становления в России гражданского общества: опыт эмпирического исследования И. С. Сухоруков. — Текст: непосредственный // Научный результат. Педагогика и психология образования. — 2016. — № 4. — Т.2. — С. 53-62.

13. Трубников, А. П. Развитие социальной ответственности старших школьников как проблема современной теории и практики социального воспитания / А. П. Трубников. — Текст: непосредственный // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. — Том 18. — 2012. — С. 177-180.

УДК 612.821

*Лагоцкис Р. А.,  
специалист по АФК, преподаватель  
высшей школы, аспирант кафедры  
медико-биологических основ спорта  
ЯГПУ им. К.Д. Ушинского,  
генеральный директор  
ООО «ДОМ(а)Со-Вершение центра  
инноваций и оздоровительных  
технологий», Москва, Россия,  
[rolandssaule@gmail.com](mailto:rolandssaule@gmail.com)*

### **Устранение психофизиологических блоков дистресса дифференцированной комплексной методикой детей и взрослых с ОВЗ в условиях пандемии**

**Аннотация.** Статья описывает практическое применение дифференцированной комплексной методики адаптивной физической культуры и метода акупрессуры при восстановлении психофизического состояния человека в условиях пандемии в период с марта 2020 года по октябрь 2021 года.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, дистресс, акупрессура, дифференцированная методика адаптивной физической культуры, восстановление, психофизика

### **Elimination of Psychophysiological Blocks of Distress by a Differentiated Integrated Method for Children and Adults with Disabilities under Pandemic Conditions**

*Rolands Lagotzkis, Chief executive officer, LLC “House So-vershenie the center of innovations and health-promoting technologies”, Moscow*

**Abstract.** The article describes the practical application of a differentiated complex method of adaptive physical culture and the method of acupressure to restore the psychophysical state of a person in a pandemic from March 2020 to October 2021.

**Key words:** physical rehabilitation, distress, acupressure, differentiated method of adaptive physical culture, recovery, psychophysics

Актуальность работы обоснована возникшими новыми условиями карантина и самоизоляции во время пандемии в 2020-2021 гг. и необходимостью адаптировать существующую дифференцированную методику [Лагоцкис Р.А., Цицкишвили Н.И., 2017, Лагоцкис Р.А., 2020] к реалиям времени. Многие авторы [Антонов И.П., 1986, Веселовский В.П., 1991, Лагоцкис Р.А., Цицкишвили Н.И., 2017, Selye H., 1974] отмечают, что высокий уровень обращений за помощью при болях в опорно-двигательном аппарате с различной этимологией и патогенезом свидетельствует не только о дискомфорте физическом и психологическом, но и об ограничениях, которые возникают в виде психофизиологических блоков дистресса [Лагоцкис Р.А., 2020, Цицкишвили Н.И., 2017, Лагоцкис Р.А., 2016].

На сегодняшний день понятно, что использование оздоровительных методик требует пересмотра их применения с учётом технологий дистанционного взаимодействия и объективных ограничений личного присутствия, введённых странами на период пандемии.

В феврале 2020 года нами была поставлена задача оптимизации и внедрения оздоровительных и обучающих процессов с использованием современных ресурсов.

Из существующей практики известно, что вовлечение (инклюзия) детей и взрослых с ОВЗ в процесс оздоровления и образования зависит не только от эффективности методов и методик, но и от творческого подхода специалиста, его умения заинтересовать пациента в такой специфической деятельности, донести до индивидуума, а в случаях семей – до родителей детей с ОВЗ информацию об особенностях восприятия и физиологических реакциях в организме на новые ситуации с учётом психофизиологических блоков дистресса.

Позже, в марте 2020 года, появились дополнительные трудности, вызванные противоречивым информационным потоком, связанным с событиями в разных странах и пандемией. При этом и так обильный входящий поток информации о физиологии, психологии, психосоматике, методиках реабилитации приводит человека в замешательство и растерянность. Во время проведения опроса [Лагоцкис Р.А., Цицкишвили Н.И., 2017, Лагоцкис Р.А., 2020, Цицкишвили Н.И., 2017, Лагоцкис Р.А., 2016] мы выявили общее понижение эмоционального доверия к информационным ресурсам. Подобные опросы и беседы с марта 2020 года показали, что негативное отношение только усугубилось и усилилось состояние дистресса. Обобщённо это выражалось, как «нет доверия». Исходя из анализа полученных результатов, в течение полутора лет мы проводили еженедельные семинары на тему «Актуальные вопросы», в процессе которых нами и участниками обсуждались проблемы поддержания физического, физиологи-

ческого и психофизического состояний человека. Поэтому, не имея возможности личного присутствия в процессе оздоровительных и познавательных, и, в частности АФК, мероприятий со специалистом, процесс был организован нами так, что сам участник мог удостоверяться в положительной динамике своего физического и психофизиологического состояния. Учитывая многомерность задач [Лагоцкис Р.А., 2020] и происходящего, мы указали на особенности формирования человеком внутренней мотивации, влияющей на принятые им решения [Анохин П.К., 1978]. Как следствие, на время общения и процесса оздоровления перечисленные действия обрели реальное отображение в вопросах, уже не только связанных со здоровьем личным или семьи, но и с общими процессами в стране и мире. Так, партнёрство между группой или индивидуумом и специалистом обрело новые грани, а восстановление и поддержание индивидуальной функциональной нормы уже не на словах, а в минимальном опыте было в руках индивидуума, особенно в период максимальных ограничений.

Как мы указывали прежде [Лагоцкис Р.А., 2020], дифференцированную методику физической реабилитации (далее, методика) [Лагоцкис Р.А., Цицкишвили Н.И., 2017] мы дополнили средствами физического и психофизического самоконтроля при выполнении специальных комплексов физических упражнений, позволяющих в дальнейшем самостоятельно поддерживать своё адекватное состояние на более длительный срок. А именно, в процессе выполнения упражнений в режиме онлайн, нами давались практические рекомендации, позволяющие не только выявить ограничения функциональных и физиологических движений в разных частях тела, но и составить самому участнику топологическую карту своего тела, уходя от желания ставить самому диагнозы, как один из признаков дистресса, а исходя из условий самоизоляции, поддерживать функции организма через двигательную активность. Данный подход нам позволил выиграть время и поддержать участников оздоровительного процесса в период пандемии.

После снятия ограничений и возможности участвовать лично в применении методики [Лагоцкис Р.А., Цицкишвили Н.И., 2017, Лагоцкис Р.А., 2020] мы пришли к выводу, что подобранные методы и средства дали положительный результат, а именно, блокировки в результате дистресса устранялись легче, и повторные консультации не требовали такого подробного разбора возникающих ситуаций. Акценты, на которые обращали внимание, были связаны с совершенствованием двигательных навыков при выполнении комплексов физических упражнений и расширении возможностей участников адекватно действовать в ситуациях, вызванных разного рода ограничениями.

В итоге во время практического применения методики участникам в общих чертах стали понятны принципы взаимодействия психических и физических структур. На примерах мозговой активности и на собственном опыте они начали осваивать механизмы ухода от дистресса и перехода к эустрессу [Selye H., 1974], расширившие их взгляд на развитие врождённых способностей, эволюционирование неокортекса [Иваницкий Г. А., 1997, Николаев А. Р., Анохин А. Л., 1996], имея ОВЗ.

В статье [Лагоцкис Р.А., 2020] подробно описан адаптированный метод акупрессуры в соответствии с авторским свидетельством № 11903 РАО от 24 мая 2007 года «Восстановление психофизического состояния человека». Целью метода является восстановление индивидуальной нормы человека для гармонизации отношений с окружающим миром, а задачи метода – наладить энергоинформационный обмен, улучшить функциональные возможности при постановке частных и общих задач. Основные понятия, применяемые в методе: поток, норма, блок, точка приложения силы, момент силы и др. В практическом применении метода нами было выявлено, что у участников понизилась личностная и ситуативная тревожность, а также они получили возможность в медитативно-образной форме настраивать себя на позитивный лад при встрече со стрессовыми ситуациями. Как мы отмечали выше, людей стали интересовать более общие вопросы экологии мышления и взаимодействий в социуме, а обращения за консультацией в большей мере для участников описываемого процесса, были связаны с усилением полученного прежде эффекта. Исходя из проведённых нами исследований [Лагоцкис Р.А., Цицкишвили Н.И., 2017, Лагоцкис Р.А., 2020] и наблюдений в период пандемии, мы видим целесообразным и своевременным расширить применение методики и адаптировать её с учётом потребностей групп с ОВЗ и людей, находящимся в состоянии дистресса. Поэтому приглашаем к сотрудничеству всех заинтересованных лиц.

### Литература

1. Анохин, П. К. Философские аспекты теории функциональных систем / П. К. Анохин. — Москва : Наука, 1978. — 400 с. — Текст: непосредственный.
2. Антонов, И. П. Патогенез и диагностика остеохондроза позвоночника и его неврологических проявлений: состояние проблемы и перспективы изучения / И. П. Антонов. — Текст: непосредственный // Журн. невропатол. и психиатр. — 1986. — № 4. — с. 481-487.
3. Веселовский, В. П. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия / В. П. Веселовский. — Рига, 1991. — 351 с. — Текст: непосредственный.
4. Иваницкий, Г. А. Распознавание типа решаемой в уме задачи по нескольким секундам ЭЭГ с помощью обучаемого классификатора. ЖВНД им. И. П. Павлова, 1997. — Т. 47. — Текст: непосредственный.
5. Иваничев, Г. А. Мануальная терапия. Руководство, атлас / Г. А. Иваничев. — Казань: Татарское газетно-журнальное издательство, 1997. — 448 с. — Текст: непосредственный.
6. Лагоцкис, Р. А., Цицкишвили, Н. И. Сочетание метода акупрессуры с комплексом специальных физических упражнений в курсе двигательной реабилитации людей среднего возраста с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника / Р. А. Лагоцкис. — Текст: непосредственный // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. — 2017. — № 8 г. — С. 101-106. — ISSN 2223-2982.
7. Лагоцкис, Р. А. Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы Международной научно-практической конференции «Чтения Ушинского» [5-6 марта

2020 г.] / Р. А. Логоцкис; под науч. ред. И. А. Осетрова. — Ярославль : РИО ЯГПУ, 2020. — 179 с. — ISBN 978-5-00089-414-9. — Текст: непосредственный.

8. Николаев, А. Р., Анохин, А. Л. Спектральные перестройки ЭЭГ и организация корковых связей при пространственном и вербальном мышлении. ЖВНД им. И. П. Павлова, 1996. — Т. 46. — Текст: непосредственный.

9. Цицкишвили, Н. И., Лагоцкис, Р. А. Дифференцированная методика физической реабилитации людей среднего возраста, страдающих остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы VI Международной научной конференции студентов и молодых ученых. МГАФК. – п. Малаховка, 2016. — 272 с. — ISBN 978-5-00063-008-2. — Текст: непосредственный.

10. Selye H. Stress Without Distress. Philadelphia: J. B. Lippincott Co., c1974, ISBN 978-0397010264.

УДК 374

**Лаврентьева И. В.,**  
заместитель директора муниципального  
образовательного учреждения  
«Городской центр развития образования»,  
координатор муниципального опорного  
центра, г. Ярославль, Россия,  
[irina-gcro@yandex.ru](mailto:irina-gcro@yandex.ru)

**Организационно-методическое сопровождение  
инновационной площадки «Муниципальная модель  
проекта «Успех каждого ребенка»**

**Аннотация.** В статье описываются особенности и основные принципы построения программ технической направленности, обоснована разработка эффективной системы дополнительного образования выявления одарённых детей.

**Ключевые слова:** федеральный проект, успех каждого ребёнка, персонализированное финансирование, дополнительное образование, инновационная площадка

**Organizational and Methodological Support of the Innovation Platform “Municipal Model of the Project “Success of Every Child”**

*Lavrentieva Irina Vitalievna, Deputy Director of the municipal educational institution "City Center for Education Development", Coordinator of the municipal support Center, Yaroslavl, Russia, [irina-gcro@yandex.ru](mailto:irina-gcro@yandex.ru)*