можно ценить не только в лабораторных условиях. Существует ряд методов, которые позволяют в короткие сроки дать необходимую информацию о физической работоспособности игроков.

1. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н.// Теор. и практ. физ. культ., 1994, № 5-6, с. 24 - 31.
2. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. - М. : Физкультура и спорт, 1988. – 206 с
3. Bangsbo, J. Training and testing the elite athlete. / Bangsbo J., Mohr M., Poulsen A., Perez-Gomez J., Krstrup P. // Journal of exercise science and fitness. - 2006. -№4. - P.1-14.
4. Drinkwater, E. Design and interpretation of anthropometric and fitness testing of basketball players. / Drinkwater E., Pyne D.//Article in Sport Medicine. - 2008, -№7.-p.565-578.
5. Stauffer, K. The comparison of the max jones quadrathlon with the vertical jump and wingate cycle tests/ Stauffer K. //University of Pittsburgh ,- 2005.-p.113
6. Zupan, M. Wingate anaerobic test peak power and anaerobic capacity classifications for men and women intercollegiate athletes./ Zupan M., Arata A., Dawson L. Wile A., Payn T., Hannon M. // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2009.-V.29. –p. 2598-2604.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Исаенко Т.Г.

Необходимость эмоциональной регуляции деятельности детей на занятиях физической культуры

*ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/lj-05-2020-284

ids: ljjournal-05-2020-284

Аннотация

В статье проанализирована современная литература по реализации возможности развития эмоционально волевой сферы детей по средствам занятий физической культурой.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, эмоциональная регуляция, физическое воспитание, спортивные игры, физические упражнения.

Abstract

The article analyzes the modern literature on the implementation of the possibility of developing the emotional and volitional sphere of children by means of physical training.

Keywords: emotional sphere, emotional regulation, physical education, sports games, physical exercises.

Эмоции и чувства отражают реальную действительность в форме переживаний. Также в эмоциях и чувствах отражаются потребности человека, точнее, как эти потребности удовлетворяются.

Одна из основных функций эмоций заключается в том, что они помогают ориентироваться в окружающей действительности, оценивать объекты и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности.

Эмоциональная сфера человека развивается, меняется на протяжении всей его жизни. Детские годы - особый период в этом отношении. Это время, когда эмоции доминируют над всеми другими аспектами жизни ребенка, когда он как бы находится в плену.

В психологической литературе эмоциональная устойчивость ребенка рассматривается как один из основных компонентов психического здоровья и индивидуальная характеристика эмоциональной сферы, выражающаяся в адекватности эмоционального отклика ребенка при взаимодействии с окружающей

действительностью. Проблеме эмоциональной регуляции деятельности уделялось большое внимание в исследованиях отечественных психологов, которые исследуя различные аспекты эмоциональной регуляции деятельности, определили её функции, уровни и виды Б.В. Зейгарник, Л.Г. Дикая А.О. Прохоров, Г.С. Прыгин, В.А. Иванниковым, О.А. Конопкиным, Т.Л. Крюковой, В.И. Моросановой, А.К. Осницким [2, с. 46].

В современной зарубежной психологии большое внимание уделяется изучению таких процессов как понимание, регуляция и выражение эмоций. Прежде всего, речь идет о регулировании эмоций как о контроле над выражением.

В зарубежной литературе наиболее распространенным определением эмоциональной регуляции является определение, предложенное профессором Россом Томпсоном. По мнению автора, эмоциональная регуляция - это способность человека целенаправленно контролировать эмоциональные реакции в зависимости от их интенсивности и продолжительности, а также способность оценивать и изменять их. Она состоит из внутренних и внешних процессов, которые, в свою очередь, отвечают за мониторинг, оценку и комбинацию эмоциональных реакций. Россом Томпсон считает, что регуляция эмоций представляет собой серию взаимосвязанных процессов. Эти процессы включают неврологическую активацию, когнитивную оценку, физиологическое возбуждение, процессы внимания и восприятия. Автор считает, что эти внешние процессы в ходе развития ребенка выходят на уровень внутренних регулируемых процессов. В своей работе Томпсон провел детальный анализ того, как физиологические системы участвуют в эмоциональном процессе и как эмоции влияют на физиологическое функционирование человека [5, с. 80].

В детстве развитие эмоциональной сферы происходит быстрее и быстрее, чем когда-либо. Все стороны психики ребенка получают определенное развитие, тем самым закладывая фундамент для дальнейшего роста. Одним из основных направлений психического развития в детском возрасте является формирование основ личности. Ребенок начинает осознавать свое «я», свою деятельность, , начинает объективно оценивать себя. Формируется подчинение мотивов: способность подчинять свои непосредственные импульсы ясным целям. Ребенок учится, в определенных пределах, контролировать свое поведение и действия, предвидеть его результаты и контролировать реакцию. Эмоциональная жизнь детей сложна: содержание эмоций обогащается, формируются высшие чувства.

Маленький ребенок не умеет контролировать эмоции. Его чувства возникают и исчезают очень быстро. С развитием эмоциональной сферы детей, чувства становятся более рациональными, подчиненными мышлению. Но это происходит, когда ребенок изучает нравственные нормы и соотносит свои действия с ними.

Вся жизнь ребенка подчинена его чувствам. Он все еще не может управлять своим опытом. Поэтому дети гораздо более склонны к изменениям настроения, чем взрослые, они способны пережить целую гамму чувств и волнений за необычайно короткий промежуток времени.

Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками и взрослыми, в игре, полной эмоций, в мероприятиях, специально организованных взрослыми, дети также учатся испытывать определенные чувства, например, в беседе после чтения сказки, стихотворение, прослушивание музыки и т. д.

Физическое развитие детей направлено на улучшение здоровья ребенка; формирование правильной осанки; развитие добровольных движений, физической работоспособности; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание тела. В системе физического воспитания используются следующие организационные формы двигательной активности детей в период дошкольного

возраста: утренняя гимнастика, занятия по физическому воспитанию, ритм, занятия по физическому воспитанию в классе, подвижные и неактивные игры, спортивные мероприятия и досуг [4, с.57].

Физическое воспитание детей осуществляется в процессе игровой деятельности, в результате ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, у него формируются нравственные формы поведения. Что касается характеристик психоэмоциональной сферы, то все они отмечают повышение настроения на уроках, чувство бодрости, прилив сил и желание делать все больше и больше. Это подтверждает, что физическое воспитание приносит глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо выполняет упражнения, испытывает уникальное чувство способности контролировать свое тело, свободу и легкость своих движений, он доволен их точностью, красотой и пластичностью. Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает детей, позволяет лучше понять движение и лучше его исполнить, поскольку средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и т. д.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях. Создание благоприятных условий для эмоционального и физического развития личности ребенка, решается путем оптимизации физического развития, получения у них определенного положительного тона от движений, а также от радости совместной деятельности и конкуренция.

В сложных действиях проявляется воля ребенка - преодоление препятствий в достижении цели. Эффективные факторы в воспитании воли ребенка могут служить условиями, способствующими преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на длительном и многократном повторении повторяющихся двигательных действий. При их выполнении требуется волевые усилия для преодоления постепенно нарастающих физических и эмоциональных нагрузок. Большое значение имеют применение методов стимулирования волевых усилий, контроля и учета степени развития волевых качеств [6, с. 102].

Движение активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, это способствует формированию таких позитивных личностных качеств, как эмпатия, желание оказать помощь, дружескую поддержку, чувство справедливости, честности, порядочности. Это наглядно проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых заставляет ребенка вступать в контакт со сверстником, помогать в выполнении двигательного задания, находить наилучшие варианты координации действий. Учитель показывает зависимость общего результата от каждого ребенка, выполняющего определенные действия, от хорошего и справедливого отношения к своим товарищам (чтобы помочь другу, если он не может следовать правилам игры, использовать вежливые формы предложения услуг, комментарии). Наличие игрового момента помогает поддерживать интерес всех детей к выполнению общей двигательной задачи, без которой невозможно добиться способности видеть другого, действовать вместе с ним. Взаимная ответственность дает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества. Таким образом, физическое воспитание является важным фактором формирования личности ребенка [3, с. 43].

Можно с уверенностью сказать, что положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой для здоровья, предотвращает различные заболевания и поддерживает интерес к физическим упражнениям.

Считается, что, получая положительный эмоциональный заряд, дети становятся более открытыми и восприимчивыми к доброте, красоте, состраданию и отзывчивости. Ребенок, погруженный в атмосферу радости с раннего возраста, становится более

устойчивым ко многим неожиданным ситуациям и будет менее подвержен стрессу и разочарованию.

1. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. наук. - М.: МГАФК, 2000.
2. Вайнер, М.Э. «Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников. Учебно-методическое пособие» [Текст] / М.Э. Вайнер. – М.: «Педагогическое общество России», 2008.
3. Запорожец А.В. Неверович Я.З. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. М.: Педагогика, 2012. -398с.
4. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание. - 2000. - №3.
5. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – 5-е изд., стереотип./ В.С. Мухина – М.: Владос, 2013.-334с.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М., 1991.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Шевченко А.А.

Особенности физического воспитания детей после кохлеарной имплантации

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

(Россия, Ставрополь)

doi: 10.18411/lj-05-2020-285

idsp: ljjournal-05-2020-285

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы физического воспитания детей после кохлеарной имплантации. Описаны характерные нарушения в двигательной сфере, принципы по организации и проведению занятий физическими упражнениями данной категории детей.

Ключевые слова: нарушение слуха, кохлеарная имплантация, физическое воспитание.

В настоящее время в России растёт численность инвалидов, их доля составляет 10 % от общего числа населения страны. По данным Минздрава РФ в стране более 1 млн. 200 тысяч детей-инвалидов в возрасте до 18 лет. Это дети с нарушениями интеллекта, опорно-двигательной системы, слепые и слабовидящие, дети с патологией речи. У детей-инвалидов проявляются комплексы, порожденные заболеванием, а это снижает их двигательную активность. Ликвидировать такую боязнь можно лишь с помощью занятий физическими упражнениями.

В настоящее время в Российской Федерации просматривается устойчивая тенденция повышения заболеваемости, связанной с нарушением слуха. Отечественная и зарубежная статистика свидетельствует, что число детей со слуховыми дефектами постоянно растёт. Как правило, дети с устойчивыми патологиями слуха имеют многочисленные вторичные отклонения в состоянии здоровья.

Согласно свидетельству Л.В. Шапковой [6, С. 463], утрата слуха у ребенка сопрягается с дисгармоничным физическим развитием в 62% случаев, в 44% – недостатками опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80% случаев – приостановкой моторного развития. Сопутствующие болезни прослеживаются у 70% слабослышащих детей. Определено, что неслышащие дети дошкольного возраста отстают от собственных сверстников в психофизическом развитии на 1-3 года.