

ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОСОБСТВУЮЩЕЙ
БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ

ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДОСТИЖЕНИЮ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО

В.Н. Шебеко, Го Кэ
Минск, БГПУ им. М. Танка

Эмоциональное благополучие является одним из базисных качеств жизни человека. Его фундамент закладывается в детском возрасте, а, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых, их отношений и реакций на его поведение. Актуальность проблемы эмоционального благополучия определяется социальным заказом общества на воспитание здорового ребенка. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья человека, поэтому дошкольный период детства должен быть пронизан заботой о физическом здоровье детей и их психологическом благополучии. Проблеме изучения эмоционального благополучия детей посвящены труды многих исследователей [1, 2, 5]. Ученые считают, что достижение ребенком эмоционального благополучия выступает одним из ключевых моментов его отношения к окружающему миру. Под эмоциональным благополучием они понимают устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка, проявляющееся в хорошей и быстрой адаптации, адекватности поведения окружающим условиям и событиям, социально приемлемых способах самоутверждения и самовыражения, положительном эмоциональном фоне, способности к эмоциональному сопереживанию, равномерном и своевременном развитии психических процессов. Понятие «эмоциональное благополучие» соотносимо также с понятием «эмоциональное самочувствие», понимаемым как ощущение или переживание ребенком эмоционального комфорта – дискомфорта, связанного с различными значимыми аспектами его жизни.

Для обеспечения эмоционального благополучия ученые предлагают использовать социально-развивающую среду учреждения дошкольного образования, включающую разные формы двигательной активности детей. И.П. Павлов, И.М. Сеченов экспериментально подтвердили тот факт, что существует зависимость между психической и телесной деятельностью человека. Мышечное движение, утверждали ученые, является проявлением деятельности мозга человека. Психологи, рассматривая тоническую функцию движений, называют их «экстериоризированными эмоциями» и отмечают, что движения являются экспрессивным средством выражения ребенком собственных переживаний. Такие движения активизируют моторные механизмы эмоционального отклика, опосредованно приводят в действие эмоциональную сферу в целом. Кроме того, они дают

возможность сбалансировать моторные механизмы эмоциональных проявлений, управлять характером моторного звена эмоционального отклика, снимая психологическое напряжение [2].

Исследование развития двигательных действий ребенка, обуславливающих его психическое развитие, выполнил А.В. Запорожец [3]. Он выделил макроструктуру двигательной деятельности и рассматривал предметное содержание двигательной деятельности («схему движения»), условия, в которых скрыты средства осуществления двигательной деятельности, цели двигательной деятельности, ее мотив и результат. По мнению А.В. Запорожца, эффективность движений ребенка во многом зависит от особенностей строения двигательной задачи. Одни и те же компоненты деятельности могут занимать разные места в различных условиях реализации движений. То, что в одной задаче может быть целью, в других условиях может стать средством и этим изменить структурный состав деятельности. В описании движений ребенка научные достижения лаборатории А.В. Запорожца состоят в следующем: выделение двигательной деятельности ребенка в качестве психологического явления; разведение операционально-технического содержания и мотивационно-потребностной стороны двигательной деятельности; обозначение возрастных изменений мотивационно-потребностной стороны двигательной деятельности у детей; установление исходных возрастных возможностей рефлексии ребенком содержания двигательной деятельности. И.А. Аршавский сформулировал энергетическое правило скелетных мышц: при двигательной активности повышается обмен веществ, способствующий развитию и росту сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем человека. По мнению ученого, существует такая же зависимость между нервной и мышечной системами человека, поэтому правильно организованная двигательная деятельность может оказывать влияние не только на тело, но и на душевные качества людей.

В нашем исследовании под двигательной деятельностью понимается целенаправленное проявление двигательной активности ребенка, решающей конкретные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Двигательная активность – это любая мышечная активность, проявляющаяся через естественную биологическую потребность растущего организма в движениях. В первые годы жизни у ребенка имеет место врожденная мотивация двигательной активности, так называемая кинезофилия, которая обеспечивает естественную организацию его двигательной активности. Кинезофилия определяется врожденными биологическими механизмами и претерпевает изменения на протяжении индивидуальной жизни человека. По мере развития ребенка,

без специального подкрепления, мотивация становится менее яркой, слабеет и уже в меньшей мере определяет спонтанную двигательную активность. Изучая мотивы двигательной активности детей дошкольного возраста, ученые установили, что большей частью дети действуют под влиянием возникающих в данный момент ситуативных чувств и желаний, выбор вида физического упражнения часто обусловлен случайными внешними обстоятельствами (подражанием сверстнику, природными условиями, спортивной базой и т.д.). В процессе занятий мотивы изменяются, преобразуются в зависимости от разных причин: возраста ребенка, личности воспитателя, условий проведения занятий, физкультурных пособий и др. Иногда двигательное поведение дошкольника определяется потребностью совместно выполнять двигательное задание, подражать окружающим, общаться со сверстниками

Для полноценного использования развивающего потенциала двигательной активности необходимо создавать условия, побуждающие детей к движениям. Многие ученые основным средством стимулирующим интерес ребенка к движениям считают игру [4]. Она выступает важнейшим условием перестройки и оптимизации эмоциональной сферы воспитанника. В игре, с одной стороны, обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, с другой, – формируются новые качества поведения, развивается и обогащается эмоциональный опыт. Особо значим в игре момент перевоплощения в игровой образ, он выступает важнейшим условием перестройки и оптимизации эмоциональной сферы ребенка. Действуя в воображаемой ситуации за другого, ребенок присваивает черты другого и испытывает чувства другого, свои чувства, мешавшие ему в жизни, при этом отодвигаются на второй план. Двойное самочувствие ребенка в игре обогащает его эмоциональную сферу, способствует пониманию им скрытого смысла ситуации, приводит к формированию новых положительных качеств, новых побуждений и потребностей. Игровая позиция считается особым строем личности, который приобретает ребенком в результате овладения важнейшей способностью – определенным образом трансформировать, творчески преобразовывать воспринимаемое содержание реального мира. В ходе формирования игровой позиции у детей постепенно возникает понимание: в отношении ряда жизненных ситуаций может быть найдено множество шуточных вариантов обыгрывания. Это обстоятельство создает благодатную почву для широкого развертывания детского творчества – у детей формируется способность находить неожиданные выходы из самых разных жизненных ситуаций. В двигательной деятельности детей игровой способ решения двигательной задачи – это работа творческого

воображения, культуры движения, в которую внесена доля собственного миропонимания.

Уменьшить эмоциональное напряжение детей, ослабить или прекратить отрицательные эмоции, обрести спокойствие помогают специально подобранные физические упражнения, которые способствуют: глубокому мышечному и психическому расслаблению; развивают умение концентрации внимания и сосредоточенности; формируют навыки волевой регуляции и произвольного поведения [2]. Данная группа упражнений может быть подобрана руководителем физического воспитания и включена в разные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурные праздники и развлечения. Указанные физкультурно-оздоровительные мероприятия должны иметь игровую форму проведения и вызывать у детей раскованность в поведении, положительный эмоциональный настрой.

В исследованиях ученых важным методом работы по уменьшению эмоционального напряжения ребенка выступает дыхательная гимнастика [6]. Между дыханием и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь. При эмоциональном напряжении, волнении происходит задержка дыхания, оно становится прерывистым и частым. В свою очередь ритм и глубина дыхания могут вызывать определенные эмоциональные состояния. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Установлено, что фаза вдоха: возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха – блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это используется в виде так называемого «вечернего» – успокаивающего или «утреннего» – мобилизующего дыхания. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются. Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Этот тип дыхания может снять волнение, помочь расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание – это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания. В учреждении дошкольного

образования дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом можно включать в комплекс утренней гимнастики, физических упражнений после дневного сна. К содержанию дыхательных упражнений следует подходить творчески, с возможностью их варьирования. Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние детей увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании ребенка, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира ребенок может быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Эмоциональная составляющая образной мысли вызывает реальные сдвиги в физиологических системах.

Таким образом, успешность достижения эмоционального благополучия зависит от грамотно построенных структур двигательной деятельности детей, а также специально используемых средств физического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Выготский, Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX в / Л.С. Выготский „ Вопросы психологии. – 1968. – С. 149-156.
2. Ермолаева, М.В. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников / М.В. Ермолаева, И.Г. Ерофеева. – М.: Модэк, 2008. – 336 с.
3. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений / А.В. Запорожец. – М.: Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – 430 с.
4. Карбанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка: учебное пособие / О.А. Карбанова. – М.: Владос, 1997. – 191 с.
5. Кошелева, А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
6. Соловьева, Н. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками / Н. Соловьева // Дошкольное воспитание. 1995. - № 4. – С.28-33.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ