



## ЭМОЦИОНАЛЬНО ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Джураева Махасты Зокир кизи**

Кандидат педагогических наук (PhD),

доцент кафедры теории и методика физической культуры

Бухарского государственного педагогического института

**Аннотация:** Статья посвящена изучению влияния художественной гимнастики на детей. Статья описывает детскую гимнастику. А также достоинства и недостатки художественной гимнастики.

**Ключевые слова:** спорт, художественная гимнастика, дети, деятельность ребенка, гимнастки.

**Annotatsiya:** Maqola badiiy gimnastikaning bolalarga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada bolalar gimnastikasi tasvirlangan. Shuningdek, badiiy gimnastikaning afzalliklari va kamchiliklari.

**Kalit so'zlar:** sport, badiiy gimnastika, bolalar, gimnastikachilar.

**Annotation:** The article is devoted to the study of the influence of rhythmic gymnastics on children. The article describes children's gymnastics. As well as the advantages and disadvantages of rhythmic gymnastics.

Эмоциональные процессы оказывают влияние на различные аспекты психической деятельности ребенка, включая восприятие, ощущение, память, внимание, мышление и воображение, а также волевые функции. В связи с этим, развитие эмоций и воли, а также их роль в формировании мотивов поведения и регуляции деятельности детей, являются важными и сложными аспектами современной психологии и педагогики.

Изучение научной литературы позволяет рассматривать эмоциональное развитие дошкольников как основу их общего психического становления и ключевой фактор, влияющий на их психическое здоровье. Одни из ведущих ученых, такие как Л. С. Выготский и его последователи, подчеркивают важность эмоционального развития детей и его взаимосвязь с другими аспектами психики, особенно в дошкольном возрасте, когда базовые механизмы регуляции только начинают формироваться [1, 2].



Согласно Л. И. Божовичу, дошкольный возраст представляет собой период активного освоения окружающего мира и формирования личности ребенка. Роль педагога в этом процессе состоит в ознакомлении детей с общечеловеческими нормами, нравственными идеалами и ценностями, которые становятся основой для их дальнейшего развития и роста [3].

В. А. Сухомлинский, изучая влияние эмоционального состояния на умственное развитие, подчеркивает силу взаимосвязи между ними, отмечая значительное влияние эмоционального состояния на ум и интеллектуальную жизнь человека.

В своих работах, посвященных эмоциональному развитию личности ребенка, психолог-консультант Н. Л. Кряжева выделяет ключевые условия, при соблюдении которых деятельность педагога становится наиболее продуктивной:

1. Учет общественного мнения, которое играет важную роль в формировании эмоциональной обстановки.

2. Создание дружелюбной атмосферы взаимопонимания.

3. Обеспечение общей деятельности эмоциональным насыщением.

4. Организация коллективных усилий и переживаний, способствующих объединению участников.

5. Поддержание и развитие положительных эмоций у ребенка.

6. Обучение детей основам самоорганизации, самовоспитания и стимулирования себя в процессе волевых действий с помощью положительных эмоций.

7. Целенаправленная работа по формированию волевых качеств у ребенка [4].

Соблюдение перечисленных условий играет фундаментальную роль в организации образовательной работы с детьми дошкольного возраста. Важно отметить, что эмоционально-волевая сфера дошкольников зависит от множества факторов, включая их физическое состояние.

Таким образом, формирование общего представления о развитии ребенка невозможно без углубленного изучения всех аспектов его детской деятельности, включая разнообразные физические упражнения, важные для дошкольников современности [5]. В этом контексте следует обратить внимание на роль физической активности в развитии ребенка, которая имеет важное значение для его физического и психического здоровья, как



подтверждают исследования различных ученых, включая И.М. Сеченова, Н.А. Бернштейна, Л.С. Выготского, Ж. Пиаже и других.

Многочисленные научные исследования посвящены проблемам оздоровительной работы с детьми, способам организации и методам физического воспитания в детских садах, а также вопросам повышения физической подготовленности, закалывания и развития физических качеств детей дошкольного возраста. Однако важно отметить, что мало изучено о влиянии физической активности на эмоциональную устойчивость дошкольников. В ряде случаев педагогическая работа в области физического воспитания фактически заменяется тренировками, уделяя мало внимания развитию эмоциональной сферы ребенка.

Однако, вопросы о развитии эмоциональной устойчивости детей дошкольного возраста в процессе физической активности изучены недостаточно. В сфере практики физического воспитания, педагогическая работа, направленная на коррекцию и развитие, фактически заменяется "тренерским" подходом [6]. Основное внимание уделяется физическим качествам, в то время как вопросы эмоционального развития детей в процессе физической активности рассматриваются частично или вовсе игнорируются. Это приводит к противоречиям между необходимостью развития эмоциональной устойчивости детей через физическую культуру и отсутствием соответствующей методики. Также существует несоответствие между потребностью в использовании методов развития эмоциональной устойчивости через физическую культуру и недостаточной подготовкой педагогов. В свете этого, возникает потребность в новых подходах к развитию эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста. Многие исследователи отмечают, что физическое воспитание в современных дошкольных учреждениях должно создавать предпосылки для комплексного развития интеллектуальных способностей детей через физическую культуру [6].

Для начала, важно уточнить определения ключевых понятий, связанных с темой исследования: "Развитие эмоционально-волевой сферы у детей дошкольного возраста через общую физическую подготовку с элементами художественной гимнастики".

Согласно психологии, развитие означает закономерное изменение психических процессов со временем, выраженное в их количественных, качественных и структурных изменениях. Далее,





эмоционально-волевая сфера относится к свойствам человека, характеризующим содержание, качество и динамику его эмоций и чувств [7]. Эмоции, в свою очередь, представляют собой реакции человека на внешние и внутренние воздействия, выражающиеся в форме переживаний и отражающиеся в удовольствии или неудовольствии [8]. Воля, с психологической точки зрения, является сознательной саморегуляцией поведения, проявляющейся в осознанной мобилизации поведенческой активности для достижения целей, осознаваемых субъектом как необходимые и возможные. Основными функциями воли являются выбор мотивов и целей, регуляция побуждения к действиям, организация психических процессов для адекватной деятельности и мобилизация физических и психических возможностей при преодолении препятствий для достижения поставленных целей [7].

Воля обусловлена осознанным выбором цели и способов деятельности, учитывая условия, необходимые для достижения запланированного результата, предвосхищая отражение реальности. Каждый акт воли сопровождается определенным уровнем усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий. Каждое действие направлено на достижение конкретной цели - психическое представление будущего результата действия или деятельности в целом [9].

Дошкольный возраст представляет собой стадию психического развития детей в возрастном диапазоне от 3 до 7 лет. В рамках данного возраста выделяют три периода: младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет), средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет) и старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет) [10].

Важно отметить, что дети дошкольного возраста различаются между собой, так как именно в этот период формируются основные личностные качества и механизмы поведения в различных ситуациях. Этот этап также является ключевым для формирования физического здоровья, поскольку именно в этом возрасте интенсивно развиваются основные системы организма: мышечная масса увеличивается, скелет окостеневает, органы дыхания и кровообращения совершенствуются, а регулирующая роль коры больших полушарий усиливается [11].

**Физическое воспитание дошкольников** не менее важно, чем их психоэмоциональное развитие, так как психологический комфорт часто зависит от физического состояния организма. Художественная



гимнастика, как сложноорганизованный, ациклический вид спорта, соответствует особенностям женского организма, удовлетворяя врожденное стремление к танцу, пластике и грациозности. Этот вид гимнастики способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек [12]. Ее разнообразие и широкий диапазон упражнений позволяют применять их на занятиях с группами разного возраста и уровня подготовки, отличаясь целостностью, динамичностью и танцевальным характером выполнения [13].

Полная целостность упражнений проявляется в их согласованном выполнении основных и дополнительных движений, отсутствии промежуточных остановок и фиксации промежуточных положений, а также в участии всех частей тела при выполнении любого движения [14].

Художественная гимнастика включает в себя упражнения как с предметами, так и без них, обеспечивая благоприятные условия для развития зрительного, кожного и двигательного анализаторов [15].

Способность к правильной разработке содержания и методической последовательности в учебно-воспитательном процессе позволяет выявлять спортивные способности особо одаренных девочек значительно раньше. Однако выявление спортивного таланта в художественной гимнастике является сложным и трудным процессом, требующим соответствия морфотипу, двигательным способностям и артистичности [15].

Художественная гимнастика также помогает формировать понятие о красоте тела, развивает вкус и музыкальность, а музыка в процессе занятий выполняет важные эстетические и психологические функции, способствуя воспитанию чувства красоты движения и культуры поведения. Она также оказывает влияние на работоспособность и восстановление, а также помогает улучшать память, исполнительность, ясность и полноту зрительных представлений при выполнении сложных движений [13, 15].

**Психологическая подготовка** играет все более важную роль в общей системе подготовки к достижению высоких спортивных результатов. Опыт спортсменов, участвующих в значимых национальных и международных соревнованиях, демонстрирует, что в состязательной среде, где спортсмены имеют сходный физический уровень подготовки, побеждает тот, кто обладает лучшей морально-волевой подготовкой и способен эффективно



управлять своими чувствами и эмоциями. Отсутствие достаточной морально-волевой подготовки часто является причиной неудач и поражений на соревнованиях [14].

Значительный акцент в психологической подготовке делается на развитие волевых качеств, начиная с более позднего дошкольного возраста и включая подготовительные этапы в пути к профессиональному спорту. Воля проявляется в способности спортсмена достигать поставленных целей, несмотря на возникающие трудности. В этом контексте основные препятствия являются внутренними, то есть психологическими. Воля также проявляется в способности гимнастки преодолевать эти психологические трудности, бороться со своими эмоциями и чувствами [15].

Психологическая подготовка рассматривается в общем и специальном аспектах с тем, чтобы укрепить способность человека преодолевать сильные эмоции и чувства. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен не испытывал на соревнованиях интенсивные чувства и связанные с ними потребности. Волевые качества развиваются параллельно с физическими качествами, и эта взаимосвязь является практически подтвержденным фактом. Нагрузка определяется умственной работой и уровнем волевых усилий, необходимых для подавления мотивов и чувств, мешающих достижению цели.

Главным методом улучшения волевых качеств является метод задач, при котором оценка эффективности выполнения поставленных задач играет важную роль в развитии этих качеств. Положительная оценка при решении задач способствует укреплению воли гимнастки, тогда как негативная оценка и невыполнение задачи могут привести к снижению уровня развития волевых качеств [14].

Совершенствование волевых качеств требует системы упражнений, которые сочетают в себе физическую и умственную работу. Одновременно со совершенствованием волевых качеств необходимо учитывать и развитие моральных качеств, чтобы обеспечить соответствие моральным требованиям общества. Это поможет избежать негативных последствий, которые могут возникнуть в результате неправильного применения волевых качеств.

В свою очередь, программа по художественной гимнастике нацелена на развитие как физической, так и психической стороны





будущих спортсменов. Эмоционально-волевая сфера является одним из главных направлений, представляющих интерес для исследования, и ее развитие через общую физическую подготовку теоретически возможно.

Развитие эмоционально-волевой подготовки детей дошкольного возраста для участия в соревнованиях по художественной гимнастике включает несколько аспектов, которые важно учитывать при планировании программы подготовки. Важно обеспечить психологическую подготовку, которая способствует развитию у детей осознанного контроля над их эмоциями и волевыми качествами.

Для успешной эмоционально-волевой подготовки дошкольников к соревнованиям по художественной гимнастике рекомендуется использовать методы, которые помогут детям эффективно справляться с эмоциональными вызовами соревновательной среды. Это может включать тренировку умения концентрироваться, регулировать свои эмоции, а также развитие уверенности и самоконтроля.

Важно также уделить внимание формированию у детей позитивного отношения к соревнованиям, пониманию важности спортивного духа и уважения к соперникам. Это поможет создать здоровую соревновательную среду, способствующую развитию детей как спортсменов и как личностей.

Программа подготовки должна включать разнообразные психологические тренировки, игры, упражнения на развитие уверенности, самодисциплины и сосредоточенности. Важно также включить в программу методы поддержки и мотивации, чтобы помочь детям преодолевать любые трудности и стремиться к достижению личных и спортивных целей.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Семаго М.М. Диагностико – консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис – пресс, 2006.
2. Выготский, Л.С. Собрание сочинений Текст.: в 6 т / Л.С. Выготский; -т 4.: Детская психология. М., 2001.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под. ред. Д.И. Фельдштейна. М.: НПО «Модек», 1997. - 352с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э.Изард. Перевед. с английского. - СПб.: Питер, 2008. - 464 с.



5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М.: НПО «МОДЭК», 2006. - 304 с.
6. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ Текст. / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. М.: 5 за знания, 2005. - 112 с.
7. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике. Утверждено приказом директора МБУДО СДЮСШОР от 27.01.2016г.
8. Прусакова О.А, Сергиенко, Е.А. Понимание эмоций детьми дошкольного возраста / О.А. Прусакова, Е.А. Сергиенко // Вопросы психологии. М, No 4, 2006. - С. 24-35.
9. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев, И. М. Первушина. – 8-е изд., исправленное – М.: Генезис, 2017. – 176 с.
10. Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 112 с. (Будь здоров, дошкольник!)
11. Схемы и таблицы по психологии и педагогике / Сост.: И.Н.Афонина, Л.С. Барсукова, Т.Н. Соколова. - М.: Владос, 2010. - 130 с.
12. Краснощёкова Н.В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения / Н.В. Краснощёкова.- Ростов Н/Д: Изд-во Феникс, 2006. - 299 с. С.34-87.
13. Погудкина И. С. Работа психолога с проблемными дошкольниками: Цикл коррекционных занятий - М.: Книголюб, 2008. - 72 с.
14. Пакет диагностических методик «Семья и школа» для выявления уровня психологической готовности дошкольников к школьному обучению, 2007г.
15. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике. Утверждено приказом директора МБУДО СДЮСШОР от 27.01.2016г.
16. Mukhitdinova N.M. Methodology of physical exercises and games in preschool educational organizations // Problems of science-2020-№9 (57) pp. 81-83





17. Mukhitdinova N.M. The mechanism of intellectual development in preschool children with the help of sports games// ACADEMY scientific and methodological journal from 92-93 2019

18. N.M.Muxitdinova, Physical Educational Activities With Children Educational Methods And Organizations Used In Organization General Description Of Them., Конференции: Innovative Technologies In Sports And Physical Education Of The Younger Generation конференции 2020/12/13

19. Abitova J. R. "Technical and Tactical Basics of Teaching Swimming to Preschool Children "Journal of Advanced Zoology" 2023/9/5 , pp 1904-1907

20. A.T.Toshev, Ф. Фазлиддинов Физическая культура и спорт как фактор формирования социального здоровья молодёжи Халқ таълими 2020 yil 3-son may-uyun

21. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-0801 (online) ISSN 2413-7081-(print) ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48

[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation\\_for\\_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qME](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qME)  
C