

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Апанасенко, Г. Л.* Здоровый образ жизни / Г. Л. Апанасенко. – Л., 1988.
2. *Бадмаев, Б. Ц.* Методика преподавания психологии / Б. Ц. Бадмаев. – М.: Владос, 2004. – 302 с.
3. *Виленский, М. Я.* Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 10–13.
4. *Ланда, Б. Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

## О НЕКОТОРЫХ МЕТОДАХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

## ABOUT SOME METHODS FOR PREVENTING AND OVERCOMING EMOTIONAL STRESS

**В. М. Заика**

**V. Zaika**

*Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина,  
г. Брест, Республика Беларусь  
victor\_zaiка@mail.ru*

*Brest State University named A. S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus*

Целесообразность оценки собственных эмоций, возможность прогнозирования при этом эмоционального стресса и управление его развитием с помощью аутогенной тренировки, произвольной мышечной релаксации, специальных дыхательных и физических упражнений, регуляции мимических реакций, открывает перспективы более быстрого восстановления функциональной реактивности органов и систем организма, поддержания общей и специальной работоспособности, эффективности в деятельности.

The expediency of assessing one's own emotions, the ability to predict emotional stress and the management of its development with the help of autogenic training, voluntary muscle relaxation, special respiratory and physical exercises, regulation of mimic reactions, opens the prospect of more rapid restoration of functional reactivity of organs and body systems, maintenance of general and special working capacity, efficiency in activity.

*Ключевые слова:* эмоциональные состояния, эмоциональная устойчивость, деятельность, методы.

*Keywords:* emotional conditions, emotional stability, activity, methods.

Влияние напряженной ситуации на деятельность зависит не только от характера задачи, обстановки, но и от индивидуальных особенностей человека, мотивов его поведения, опыта, знаний, навыков, основных свойств нервной системы, эмоциональной устойчивости и готовности к выполнению задач. Положительное или отрицательное влияние эмоций на деятельность зависит от интенсивности эмоционального компонента и от степени сложности деятельности.

Под эмоциональной напряженностью (стрессом) понимается состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением работоспособности. Состояние эмоциональной напряженности сопровождается обычно внешними проявлениями, физиологическими реакциями и неблагоприятными изменениями в устойчивости психических и психомоторных процессов – ухудшением деятельности [1; 2].

Предупреждение развития негативных эмоциональных состояний тесно связано с укреплением общего здоровья, нервной системы, эмоциональной устойчивостью, самовоспитанием, умением управлять своей эмоциональной сферой, своевременной адаптацией к вероятным психогенным факторам, формированием чувства уверенности в своих силах, ростом профессионального мастерства, овладением специальными методами и навыками преодоления напряженности, утомления, монотонии [1–4].

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Заика, В. М.* Методические рекомендации для локомотивных бригад по предупреждению и преодолению негативных последствий эмоционального стресса / В. М. Заика. – Брест: Брестская типография, 2002. – 24 с.
2. *Заика, В. М.* Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Брест: БрГУ, 2016. – 30 с.
3. *Заика, В. М.* Методы повышения стрессоустойчивости студентов / В. М. Заика, В. И. Жуковец // Современная наука: тенденции развития: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 25 дек. 2015 г. / Науч.-изд. центр «Априори»; редкол.: Р. В. Бисалиев [и др.]. – Краснодар, 2015. – С. 30–36.

4. Заика, В. М. Здоровьесберегающие технологии на страже индивидуального здоровья студентов / В. М. Заика, Т. С. Демчук // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: сб. науч. ст. / под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест: БрГУ, 2017. – С. 57–58.

## **АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ**

### **ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES IN MAINTAINING THE HEALTH OF ADOLESCENTS WITH DEPRIVATION OF VISION**

**В. Г. Калюжин**

**V. Kalyuzhin**

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

*г. Минск, Республика Беларусь*

*kvg-med@tut.by*

*Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus*

Рассматриваются особенности развития координационных способностей у подростков с депривацией зрения. Проведено сравнение результатов тестирования различных аспектов развития координационных способностей с такими же показателями тестов, но у здоровых людей того возраста с нормальным зрением. Ходом исследования установлено, что уровень развития координационных способностей у учащихся с депривацией зрения статистически достоверно ниже уровня здоровых. Это диктует необходимость проведения с такими учащимися дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

The article discusses the features of the development of coordination abilities in adolescents with visual deprivation. The results of testing of various aspects of the development of coordination abilities with the same test indicators, but in healthy people of that age with normal vision are compared. The study found that the level of development of coordination abilities in students with visual deprivation is statistically significantly lower than the level of healthy. This dictates the need for such students extra classes in adaptive physical education.

*Ключевые слова:* координационные способности, депривация зрения, учащиеся, тестирование, уровень развития.

*Keywords:* coordination abilities, visual deprivation, students, testing, level of development.

Люди с нарушениями зрения характеризуются меньшей подвижностью, слабо развитым вестибулярным аппаратом, несформированностью представлений о пространстве и ориентации в нем [2]. Координация движений находится в тесной взаимосвязи с развитием способностей человека. Развитие навыков моторики важно потому, что вся дальнейшая жизнь потребует использования точных, координированных движений, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий [1].

Цель исследования – изучение особенностей развития координационных способностей подростков с депривацией зрения. В эксперименте приняли участие 16 подростков с различными видами депривацией зрения. Для сравнения был обследован уровень развития координационных способностей у 16 здоровых детей того же возраста.

Сравнительный анализ развития координационных способностей у слабовидящих школьников показал, что развитие статического равновесия, пространственной ориентации, динамического равновесия, мелкой моторики рук, схватывающей способности пальцев рук, точности и дифференцировки движений пальцев у школьников с депривацией зрения статистически достоверно разнится со здоровыми подростками того же возраста, но с нормальным зрением. На рис. 1 показаны полученные результаты исследования уровня развития координационных способностей. При этом по каждому диагностическому тесту данные здоровых подростков были приняты за 100 %, а результаты выполнения этих же тестов учащимися с депривацией зрения были выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников.

Как видно из данных графика, все показатели, связанные со временем выполнения тестов, подростки с депривацией зрения выполняют медленнее на 40–80 %, чем здоровые учащиеся того же возраста с нормальным зрением. А показатели тестирования, связанные с количественными характеристиками, у школьников с депривацией зрения были статистически достоверно меньше на 20–40 % по сравнению с такими же результатами тестов у здоровых подростков.