

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

**Автореферат магистерской работы**

**Тема работы: Занятия акробатикой, как модулятор психологической  
готовности детей 7-10 лет к экстремальной деятельности**

по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

студентки 3 курса 342 группы  
Института физической культуры и спорта  
**Дроновой Аллы Сергеевны**

Саратов 2021

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Спортивная акробатика считается экстремальным и травмоопасным видом спорта. Существует множество рисков получить травму при занятиях акробатикой из-за того, что в акробатических элементах высокая сложность техники исполнения и большая часть элементов выполняются не самостоятельно, а в парах или группах. Психологическая готовность детей в возрасте от 7 до 10 лет важна не только для акробатики, но и в дальнейших экстремальных и стрессовых ситуациях, которые могут случаться в жизни как ребенка, так и взрослого человека.

Целью магистерской работы является анализ психологической готовности детей 7-10 лет к экстремальной деятельности с помощью занятий по акробатике.

В соответствии с поставленной целью в работе решаются следующие основные задачи:

1. Изучение психологической подготовки детей младшего школьного возраста в акробатике;
2. Анализ психологической готовности детей 7-10 лет к экстремальной деятельности;
3. Исследования психологической готовности детей 7-10 лет к экстремальной деятельности на занятиях акробатикой.

Объект исследования – психологическая готовность акробатической группы детей от 7 до 10 лет, состоящая из 10 человек.

Метод исследования – теоретический анализ литературы, анализ опыта работы по данной теме, анализ парно-групповых акробатических элементов, проведение диагностик страха и тревожности спортсменов, воспитание морально-волевых качеств у юных акробатов.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрыта актуальность рассматриваемых в работе задач, цель, объект и методы исследования занятий по акробатике, как модулятора психологической готовности к экстремальной деятельности.

В первой главе проведены основные теоретические сведения описывающие психологическую подготовку и особенности психологического и физического развития детей младшего школьного возраста, специальную психологическую подготовку спортсменов в акробатике и особенности проявления страха и тревоги у юных спортсменов.

Во второй главе приведена полная последовательность методов исследования, которые были применены для эксперимента. Описаны поэтапно все проведенные диагностики страха и тревоги у спортсменов, а так же приведены их результаты. Представлены парно-групповые элементы, которые выполнялись на протяжении эксперимента.

В работе приводятся исследования по выявлению причин страхов и тревоги у юных акробатов. Оценивается их психологическое состояние. Проводится полный комплекс исследований, с целью, определения истинных причин возникновения страхов.

В третьей главе проанализированы результаты диагностик и изложены методы преодоления страха и тревоги у спортсменов.

Проведено исследование влияния парно-групповых акробатических элементов на психологическую готовность к экстремальной деятельности и развитие морально-волевых качеств у детей 7-10 лет. Полученные данные до начала исследования сравнивались с данными после применения всех методов.

## ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

1. Планирование психологической подготовки должно быть основано на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки с учетом специфики конкретного вида спорта, так как личность ребенка-школьника формируется под непосредственным влиянием взрослых. Тренер является для младших школьников непререкаемым авторитетом. По мере роста знаний и развития сознания они начинают осознавать свое отношение к тренеру, дифференцировать качества тренера и дают обоснование своему отношению к нему.

2. С повышением требований постепенно воспитываются морально-волевые качества акробата. Также положительную роль в воспитании морально-волевых качеств играет воздействие коллектива. Это проявляется в том, что обычно занимающиеся хотят показать себя перед коллективом с положительной стороны.

3. Занятия по акробатике положительно влияют на психологическое состояние ребенка. У детей появляются чувство ответственности, терпение, взаимопонимание и взаимопомощь с партнером, дети становятся собраннее и увереннее. Все это указывает на благоприятное воздействие занятий на устойчивость психики ребенка.

4. Акробатика является существенным модулятором психологической готовности детей к экстремальной деятельности, что способствует развитию морально-волевых качеств, психологической устойчивости, физических и технических навыков. Ведь занятия акробатикой, как и любой вид спорта, помогают дисциплинировать ребенка, побороть его страхи и научить контролировать гнев.