

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И
ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

КАПКОВОЙ ДАНИИ ДАМИРОВНЫ

Научный руководитель

к.м.н., доцент

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одним из средств реализации физического развития младших школьников являются акробатические упражнения. Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей и психоэмоционального состояния. Акробатика благотворно влияет на растущий организм ребенка, обеспечивая ему необходимое количество двигательной активности. Физические упражнения, выполняемые на занятиях спортивной акробатикой, совершенствуют строение и деятельность не только мышечной системы, но и других важных систем, а также внутренних органов ребенка. В результате укрепляется здоровье и повышается работоспособность. Эмоционально-волевые свойства личности играют большую роль в развитии таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Главным условием физического и душевного здоровья ребенка является эмоциональное благополучие. Учет психического, эмоционального состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения.

В последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей как физического, так и психического, приняла устойчивый характер, наблюдается неблагоприятная динамика основных показателей здоровья. Вследствие этого, перед государством остро стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Известно, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь, и положительное эмоциональное состояние является одним из важнейших условий развития личности.

Объект исследования – тренировочный процесс юных акробатов второго года обучения.

Предмет исследования – программа, способствующая повышению уровня эмоциональной и физической подготовленности юных акробатов.

Цель исследования – повышение уровня психоэмоционального и физического развития детей в 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой.

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решить следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Разработать актуальный подход, направленный на повышение уровня эмоциональной и физической подготовленности юных спортсменов-акробатов на этапе начальной подготовки.
3. Оценить эффективность предложенной программы посредством педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогические контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Проблема исследования. Как показывают наблюдения, в практике огромный набор подвижных игр, в том числе с использованием музыки, способствующих развитию основных физических качеств и психоэмоциональной сферы, не используется тренерами по спортивной акробатике в должной мере. На наш взгляд, это связано с тем, что не разработаны специализированные игры, отвечающие специфике физической подготовки акробатов младшего школьного возраста, не определена психофизиологическая нагрузка апробированных игровых заданий, отсутствуют методические разработки, изучающие вопросы комплексного

применения нескольких игр в одном тренировочном занятии юных спортсменов. Таким образом, проблема физической подготовки юных акробатов в спортивной акробатике на основе игрового метода остается неразрешенной и требует экспериментального изучения.

В связи с вышесказанным, тема выпускной квалификационной работы является актуальной.

Гипотеза исследования. На основании известных данных об эффективности использования игрового метода в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами мы предположили, что применение игровых комплексов в физической подготовке юных акробатов, в основе которых заложено рациональное чередование различных видов специализированных игр, позволит им достичь более высокого уровня физической подготовленности, а также будет способствовать повышению психоэмоционального состояния юных спортсменов. Это, в свою очередь, создаст благоприятную предпосылку к сохранению и укреплению здоровья.

Новизна исследования заключается в том, что данной работе была научно обоснована целесообразность и эффективность применения игрового подхода в контроле за уровнем психоэмоционального и физического развития акробатов младшего школьного возраста. Предложенные игры способствовали развитию основных физических качеств и эмоциональной сферы юных спортсменов.

Практическая значимость. Разработанный комплекс может применяться в работе с детьми младшего школьного возраста в процессе учебно-тренировочных занятий по спортивной акробатике на этапе начальной подготовки.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Datsiev club» в секции по спортивной акробатике под руководством тренера Дании Дамировны Капковой (г. Саратов, ул. Астраханская, д. 103, 4 этаж).

Исследование проходило в период с мая 2020 года по май 2021 года в несколько этапов.

В процессе исследования приняли участие юные акробаты 6-7 лет в количестве 24 человек. Из них были сформированы 2 группы по 12 человек в каждой: экспериментальная и контрольная.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Магистерская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения. Список литературы содержит 61 источник. Работа иллюстрирована 6 рисунками (диаграммами) и 14 таблицами.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Эмоциональное и физическое развитие ребенка в возрасте от 6 до 11 лет напрямую связано с переменой его образа жизни (он начинает учиться в школе) и расширением круга общения. Ребенок младшего школьного возраста находится в большой эмоциональной зависимости от тренеров, учителей и других значимых взрослых. Неадекватные реакции у детей младшего школьного возраста могут выражаться по-разному, в зависимости от типа темперамента ребенка, и носят защитный характер. Эмоциональными факторами для учащихся этого возраста являются не только игры и общение, но и успехи или неудачи в спортивной и учебной деятельности.

Огромная роль в развитии эмоциональной сферы школьников 6-7 лет принадлежит занятиям спортом и развивающим играм. С помощью таких занятий ребенок эмоционально и личностно познает себя и других людей; осуществляет художественное познание окружающего мира; реализует творческий потенциал. За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей сказывается на их здоровье, а

так же на физической подготовленности и развитии физических качеств и способностей. У детей младшего школьного возраста наблюдается регресс гибкости, часто нарушение координации движений. Наша задача заключается в минимизировании этого процесса, создании комфортных условий для занятий физической культурой, направлением своей деятельности на формирование здорового образа жизни.

Опыт показывает, что к 6-7 годам каждый ребенок находит свои интересы и проявляет способности в каком-либо виде спорта. Задача тренеров и педагогов состоит в том, чтобы вовремя это заметить. Занятия спортивной акробатикой являются основной базой подготовки детей к занятиям любым выбранным видом спорта, так как способствует более быстрому развитию двигательных способностей ребенка.

Педагогическое исследование проводилось с целью определения влияния предложенной нами программы на повышение уровня психоэмоционального и физического развития детей в 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой на этапе начальной подготовки.

Исследование проходило в несколько связанных между собой этапов.

На первом этапе (май-сентябрь 2020 года) изучалась научно-методическая и специализированная литература по теме выпускной квалификационной работы. Определялись диагностические методики и непосредственная база проведения эксперимента. Также осуществлялась разработка методологического аппарата исследования, включающая: формулирование проблемы, цели и предмета исследования, разработку рабочей гипотезы, определение задач и подбор адекватных методов исследования.

На втором этапе (сентябрь 2020 года) проводилось педагогическое наблюдение, объектом которого было общее физическое и психоэмоциональное состояние юных акробатов. На этапе формирующего эксперимента разрабатывались основные положения экспериментальной

программы, проводилось предварительное тестирование в конце месяца непосредственно перед констатирующим экспериментом.

На третьем этапе (октябрь 2020 года – апрель 2021 года) осуществлялся педагогический эксперимент. На завершающей стадии констатирующего эксперимента (конец апреля 2021 года) проводилось повторное – контрольное – тестирование с целью определения эффективности применяемых тренировочных программ в контрольной и экспериментальной группах.

На четвертом этапе (май 2021 года) проводился количественный и качественный анализ результатов педагогического эксперимента, осуществлялось оформление результатов исследования, разрабатывались выводы.

Для подтверждения или опровержения эффективности разработанной программе был проведен педагогический эксперимент. На этапе констатирующего эксперимента были разработаны игровые упражнения, направленные на повышение и контроль уровня физической подготовленности юных спортсменов-акробатов. В процессе исследования были отобраны игровые задания в форме подвижных и музыкальных игр (см. Приложение 2).

На каждом занятии выполнялся комплекс упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки (см. Таблица 1). Испытуемые разучивали композиции, чередуя с акробатическими элементами, выполнение подвижных игр.

Учебно-тренировочный процесс был выстроен таким образом, чтобы дети в процессе занятий могли перевоплощаться в зверей, птичек, сказочных героев, тем самым развивая воображение, выполнение заданий происходило также под популярные детские хиты. Помимо движений юные спортсмены экспериментальной группы учили и слова песен, что благотворно влияет на развитие памяти, ритма и слуха. Музыка и игровые задания для занятий были подобраны так, чтобы они способствовали хорошему и позитивному

настроению у занимающихся. В процессе тренировочных занятий важно было узнать, смогут ли занятия по экспериментальной программе повлиять на эмоциональную сферу юных спортсменов. Смогут ли они раскрыться, перестать капризничать, стать более самостоятельными, открытыми и общительными.

Влияние музыки и игровых упражнений на физиологические процессы организма человека неоспоримо. При восприятии музыкальных игр:

- происходят изменения в центральной нервной системе;
- происходит заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови, а также повышает и понижает мышечный тонус и стимулирует появление эмоций;
- происходит нормализация мозгового кровообращения;
- наблюдается успокаивающее воздействие;
- энергичная музыка с четким ритмом умеренной громкости дает тонизирующий эффект;
- мажорная музыка быстрого темпа учащает пульс и увеличивает тонус мышц;
- отмечено влияние на подвижность и координацию организма;
- изменяется восприятие времени;
- улучшается память и обучаемость.

Методика «Паровозик» основана на цветовом тесте Люшера направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния юных спортсменов. Результаты цветового теста «Паровозик» выявили наличие повышенной тревожности и стресса у 2 детей из экспериментальной группы (ЭГ) 17% и 2 детей 17% из контрольной группы (КГ). Они подняли дополнительные цвета на 4-5 позицию и опустили основные цвета на 6-7. У 5 детей (42%) из ЭГ и 6 человек (50%) из КГ не было обнаружено негативных эмоциональных проявлений. У 5 детей (41%)

из группы ЭГ и 4 детей (33%) из КГ была выявлена тревожность средней степени, основные цвета были опущены до 7 позиции.

После вторичного исследования наличие тревожности у детей выглядит таким образом. В контрольной группе, где спортсмены занимались по обычной программе, мы видим, что у троих на 1 месте преобладают цвета тревожности (черный и фиолетовый). На вопрос: «Почему ты выбрал именно черный цвет?» Один мальчик, задумавшись, ответил: «Мне нравится находиться в темноте». На втором месте у четверых присутствуют тревожные цвета (коричневый, серый и фиолетовый). На третьем месте, самое большое количество, тревожные цвета выбрали шесть детей. В основном яркие цвета они ставили в середину «Паровозика».

После 7 месяцев занятий по предложенной методике у детей улучшились показатели. Они меньше выбрали тревожные цвета, и сами стали более спокойными, общительными. Перестали бояться выступать и скрывать свои эмоции. При соотношении обоих результатов первичной и вторичной диагностики был замечен положительный эффект занятий предложенной программы упражнений на изменение эмоционального фона юных акробатов. Если при первой диагностике детей с повышенной тревожностью и страхами было двое, то при второй диагностике таких детей не выявлено. Увеличилось количество детей с благоприятной эмоциональной сферой от 42% до 58%. У детей, которые тренировались по обычной программе, таких изменений нет. Показатели контрольной группы остались на том же уровне, без резких изменений.

Физическая подготовленность оценивалась с помощью специальных контрольных заданий на оценку следующих физических качеств: скоростных способностей, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, равновесия и силовых качеств. Уровень развития физической подготовленности характеризуется равномерным ростом физических качеств. Сдача контрольных нормативов положительно влияет на физическую

подготовленность детей младшего школьного возраста.

По результатам исследования в апреле было выявлено явное различие показателей между группами. Развитие физических качеств у юных спортсменов экспериментальной группы было значительно выше, чем у их сверстников из контрольной группы. В ходе педагогического исследования также была выявлена динамика прироста показателей физической подготовленности спортсменов в контрольной и экспериментальной группах. Результаты приведены ниже. Высокие показатели роста результата в экспериментальной группе были зафиксированы в тестах «Наклон вперед сидя» на оценку гибкости – 71%, «Фиксация пробы Ромберга» на оценки равновесия – 44% и «Удержание верхней части тела» на оценку силовых качеств – 64%. В контрольной группе результат по сравнению с исходными показателями стал выше, однако, положительная динамика меньше, чем в экспериментальной группе.

В процессе педагогического исследования также удалось установить, что на спортивный результат детей влияют не только физические упражнения, но и положительная мотивация на учебно-тренировочное занятие, эмоциональный настрой, разнообразные игровые упражнения, занятия под музыку и т.д.

Было отмечено, что юные спортсмены экспериментальной группы с большим интересом и желанием посещали тренировочные занятия и отличались от своих сверстников большей работоспособностью и мотивированностью. Таким образом, разработанная программа доказала свою эффективность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме показал отсутствие работ, в которых описывалось целенаправленное использование методик и средств физического воспитания, способствующих развитию психоэмоциональной сферы личности спортсмена в спортивной акробатике, а также физической подготовленности с помощью упражнений игровой, соревновательной направленности, в том числе с использованием музыкального сопровождения. При анализе большое внимание уделялось выяснению причин воздействия общей физической подготовки и элементов спортивной акробатики на эмоции и волевые качества детей 6-7 лет в условиях спортивной секции. Важнейшим достижением акробатических упражнений является лечебный эффект. Также во время занятий усиливается нагрузка на нервную систему. Дети испытывают различные ощущения эмоции и чувства, что положительно влияет на работу сенсорно-перцептивного отдела нервной системы, ведь двигательные качества связаны с особенностями определения характеристик нервной системы (сила – слабость, подвижность-инертность, равновесие – нервные процессы), которые отражаются в структуре качеств в виде природных способностей.

Большое количество отечественных и зарубежных исследований посвящено проблеме влияния физических нагрузок на формирование психологических особенностей личности и ее психического состояния. Исследования, сравнивающие личностные черты не спортсменов, показали, что по сравнению с не спортсменами спортсмены характеризуются высоким уровнем мотивации к выполнению работы, эмоциональной стабильностью, уверенностью в себе, агрессивностью, экстраверсией, твердостью характера и самоконтролем.

Задачей исследования являлась разработка и апробирование программы повышения уровня эмоциональной и физической подготовленности юных спортсменов-акробатов 6-7 лет, тренирующихся на этапе начальной подготовки.

Упражнения экспериментальной программы делились на 4 группы:

- игровые задания, развивающие скоростную силу;
- игровые задания, развивающие динамическую силу и силовую выносливость;
- игровые задания, развивающие статическую силу и выносливость;
- игровые задания, развивающие гибкость в суставах.

На каждом занятии выполнялся комплекс упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки. Испытуемые разучивали композиции, чередуя с акробатическими элементами, выполнение подвижных игр.

В конце исследования была проведена оценка эффективности предложенной программы. При соотношении результатов в начале и в конце эксперимента прослеживается положительный эффект занятий предложенной программы упражнений на изменение эмоционального фона юных акробатов. Увеличилось количество детей с благоприятной эмоциональной сферой от 42% до 58%. У спортсменов контрольной группы, у которых тренировочный процесс проходил без изменений, таких изменений не наблюдалось. Их показатели остались практически на том же уровне, без значительных изменений.

Также важным фактором, подтверждающим эффективность предложенной программы, являются показатели роста физического развития детей экспериментальной группы.