

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Слынько Семён Юрьевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Влияние занятий в батутно-акробатическом центре на психо-  
эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста

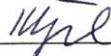
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы:  
Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л. К.

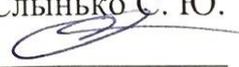
\_\_\_\_\_   
(дата, подпись)

Руководитель: к.б.н., Трусей И.В.

04.06.2023   
(дата, подпись)

Дата защиты 14.06.2023

Обучающийся: Слынько С. Ю.

04.06.2023   
(дата, подпись)

Оценка Отлично  
(прописью)

Красноярск 2023

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 4  |
| 1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования .....  | 8  |
| 1.1 Психологические и анатомо-физиологические особенности развития<br>детей младшего школьного возраста .....        | 8  |
| 1.2 Психологические факторы, влияющие на эмоциональное состояние<br>детей младшего школьного возраста .....          | 17 |
| 1.3. Роль моторной активности в формировании психоэмоционального<br>состояния детей младшего школьного возраста..... | 22 |
| 2. Организация педагогического исследования.....   | 27 |
| 2.1 Организация и методы исследования .....  | 27 |
| 2.2 План-конспект занятия в батутно-акробатическом центре.....   | 31 |
| 2.3 Результаты исследования и их обсуждение .....  | 36 |
| 2.3.1 Оценка психо-эмоционального состояния детей на основе теста<br>Люшера .....                                    | 36 |
| 2.3.2 Оценка психо-эмоционального состояния детей на основе<br>индивидуальной минуты .....                           | 39 |
| 2.3.3 Оценка функционального состояния ЦНС детей .....   | 41 |
| Заключение и выводы.....   | 43 |
| Список использованных источников .....   | 45 |



## Введение

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических упражнений во время высоких, непрерывных ритмических прыжков на батуте. В профессиональных прыжках на батуте присутствуют 4 дисциплины: индивидуальные прыжки, акробатическая дорожка, синхронные прыжки и двойной минитрамп [2].

Родоначальником прыжков на батуте считаются игры эскимосов, которые подбрасывали людей с помощью шкур моржей. Батуты, в современном представлении появились благодаря американскому профессору физической культуры, гимнасту и изобретателю, Джорджу Питеру Ниссену. [1] Он построил первый образец в своём гараже. Ларри Грисволд и Джордж Ниссен основали в Синар-Рапидс фирму «Грисволд–Ниссен. Батут, Акробатика» по производству батутов. В первое время прыжки на батуте применялись только ради развлечения и в качестве активного отдыха, а после массового внедрения в социум применялась как игровой метод улучшения и совершенствования психического и физического состояния здоровья спортсменов. В 1940г. прыжки на батуте перешли в спортивную дисциплину, а уже в 1948 г. состоялся первый национальный чемпионат США. Благодаря импорту батутов, этот вид спорта стал развиваться в странах западной Европы. В ФРГ, Швейцарии, Великобритании и других странах Европы проходили в 1958-1959 гг. первые первенства и созданы национальные федерации. В США, а затем и в СССР начинают использовать батут для физических упражнений космонавтов. Он хорошо тренировал тело для работы в условиях невесомости. Про что упоминал в своих воспоминаниях Юрий Гагарин.

Спорт — великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество. В спорт

приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Наиболее верный и прямой путь — через семью. Но, к сожалению, не в каждой семье взрослые вовлекают детей в мир спорта. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. [23]

Современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Поэтому в настоящее время забота о здоровье детей стала занимать в нашей стране приоритетные позиции [1].

Современный образ жизни и отсутствие активных действий в повседневной жизни приводят к тому, что дети младшего школьного возраста страдают от снижения физической активности и проблем с психоэмоциональным состоянием. Большинство семей не могут уделять должное внимание конструктивной физической активности в детстве, что негативно влияет на здоровье ребенка. Так же современное общество ставит перед родителями и педагогами высокие требования по формированию здорового образа жизни и физического развития детей. Одним из популярных видов спорта является занятие на батутном центре, которое позволяет не только повысить физическую активность, но и улучшить психоэмоциональное состояние ребенка. Данный дипломный проект нацелен на исследование влияния занятий в батутном центре на психоэмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. В результате исследования будет выявлено, как занятия на батутах влияют на эмоциональную сферу и уровень стрессоустойчивости детей. Все вышесказанное обуславливает актуальность данного исследования.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания в системе дополнительного образования.

**Предмет исследования** - влияние занятий в батутно-акробатическом центре на психо-эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

**Цель исследования** – исследовать изменение психо-эмоционального состояния детей младшего школьного возраста после занятий в батутно-акробатическом центре.

**Задачи исследования:**

1. Анализ информационных источников для выявления особенностей влияния двигательной активности на психо-эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.
2. Разработать план-конспект занятия в батутно-акробатическом центре для детей младшего школьного возраста.
3. Определить изменение показателей, характеризующих психо-эмоциональное состояние детей, до и после занятия в батутно-акробатическом центре.

**Гипотеза:** предполагается, что занятия в батутно-акробатическом центре положительно повлияют на психо-эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

**Структура работы:** состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы и интернет источников, тестирование, педагогический эксперимент.



## **1. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования**

### **1.1 Психологические и анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст представляет собой период, когда дети достигают вершины детства. Несмотря на сохранение многих детских качеств, таких как наивность, легкость и восприятие взрослого как авторитета, в поведении младших школьников происходят значительные изменения. Они теряют детскую озорливость, понимают свои действия и появляется новая логика мышления. Главной деятельностью младшего школьного возраста является учебная деятельность, в которой ребенок становится целеустремленным и задачи ориентированным. Обучение становится ему значимым и важным. Школа, помимо умений и новых знаний, обеспечивает ребенку социальный статус. В этом возрасте появляются новые интересы, ценности и уклад жизни происходит существенная перестройка.

Дети младшего школьного возраста проходят стадию формирования своей личности и основных умений и навыков. На этой стадии происходит активное развитие мышления, памяти, воображения, а также формируются навыки общения и социальной адаптации. Этот период связан с активным анатомо-физиологическим созреванием организма. Отмечается наибольшее увеличение мозга – от 90% веса мозга взрослого человека в 5 лет и до 95% в 10 лет. Продолжается совершенствование нервной системы. Развиваются новые связи между нервными клетками, усиливается специализация полушарий головного мозга. К 7-8 годам нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает их лучшее взаимодействие.

Морфологическое созревание лобного отдела больших полушарий происходит к 7 годам. Это созревание создает возможности для

осуществления целенаправленного произвольного поведения. Эти изменения нервной системы ребенка закладывают основу для следующего этапа умственного развития. Важно отметить, что особенности развития детей младшего школьного возраста связаны с периодом активного развития мышления, памяти, воображения, а также с формированием навыков общения и социальной адаптации. В свою очередь, это созревание нервной системы является важным фактором, обеспечивающим формирование личности ребенка. Более того, наблюдается усиление специализации полушарий головного мозга, что дает дополнительные возможности для развития умственных способностей и потенциала.

В детском возрасте особенно важно обеспечить ребенка полноценным питанием, здоровым образом жизни и достаточным количеством сна, чтобы обеспечить успешное развитие. Исследования показывают, что недостаток внимания со стороны родителей может привести к задержке развития ребенка, как в физическом, так и в умственном плане.

Питание является одним из ключевых аспектов заботы о здоровье ребенка, так как оно обеспечивает правильный рост и развитие организма. Рекомендуется включать в рацион достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов для поддержания здоровья ребенка. Кроме того, здоровый образ жизни, включающий занятия физической активностью, также играет немаловажную роль в успешном развитии ребенка.

Сон также имеет важное значение для здоровья и развития ребенка. Количество часов сна, необходимых для детей, может различаться в зависимости от возраста, однако в среднем детям необходимо 10-12 часов сна в сутки для здоровья и нормального развития.

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что забота о здоровье и развитии ребенка — это важный аспект воспитания и проявление заботы со стороны родителей может существенно повлиять на будущее и благополучие ребенка.

Младший школьный возраст - это также время, когда главную роль в воспитании ребенка играет семья. Важно создать у ребенка комфортные условия в доме, обеспечить его полноценным общением с родителями, поддерживать моральную и физическую поддержку. От этого зависит не только развитие ребенка, но и его адаптация в обществе. Главной задачей физического воспитания детей является укрепление детского организма, формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты реакции, ловкости и т.д [17].

В начальной школе начинает складываться новый тип отношений с окружающими ребенка людьми. Безусловный авторитет взрослых постепенно утрачивается, сверстники становятся все более важными для ребенка, возрастает роль детского сообщества.

Таким образом, центральными новообразованиями младшего школьного возраста являются:

- качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности;
- рефлексия, анализ, внутренний план действий;
- развитие нового познавательного отношения к действительности;
- ориентация на группу сверстников.

Согласно концепции Эриксона, возраст 6-12 лет-это время, когда детям дают систематические знания и навыки, приобщают к социальной жизни и направляют на развитие трудолюбия.

Трансформируются интеллект, личность и социальные отношения. Доминирующая роль учебной деятельности в этом процессе не мешает маленьким детям активно участвовать в других видах деятельности, совершенствуя и улучшая свои новые достижения в этом процессе.

Особенности развития детей младшего школьного возраста оказывают большое влияние на их подготовку к последующей жизни, на формирование

их характера и личности. Поэтому важно, чтобы детям уделялось достаточно времени и внимания для их умственного развития и формирования личностных качеств, которые помогут им добиться успеха в жизни и достичь счастья. Игра не должна полностью исчезать из жизни детей, поскольку она помогает развивать такие важные навыки, как воображение, творчество и социальные навыки. Они также должны помнить о здоровом образе жизни, включая правильное питание и адекватную физическую активность.

По мнению Л.С. Выготского, особенность начальной ступени состоит в том, что цели деятельности ставят перед детьми в основном взрослые. Учителя и родители решают, что дети могут и чего не могут делать, какую работу они должны выполнять и каким правилам следовать. Часто даже те ученики, которые охотно выполняют поручения взрослых, не понимают сути задания и быстро теряют первоначальный интерес или забывают выполнить задание в срок. Этих проблем можно избежать, если соблюдать определенные правила при работе с детьми.

Помимо учебной деятельности, младшие школьники начинают проявлять интерес к различным увлечениям, таким как спорт, музыка, танцы и другие хобби. Это помогает им развивать свои таланты, укреплять самооценку и самопонимание.

Родительская поддержка и взаимодействие с учителями играют важную роль в развитии детей начальной школы. Родители должны заботиться об "успехах" своих детей, помогать им учиться и поддерживать их интересы. Взаимодействие с учителями также может помочь родителям лучше понять, что происходит в школе и как они могут помочь своим детям учиться.

В целом, младший школьный возраст является важным периодом в жизни ребенка, когда формируются основы его личности, интересов и способностей. Поэтому важно обеспечить ему не только качественное

обучение, но и всестороннее развитие, здоровый образ жизни и поддержку взрослых.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений [24].

Кроме того, в младшем школьном возрасте дети проходят через целый ряд физических изменений и вызовов. Они сталкиваются с ростом и развитием своего тела, а также с новыми физическими требованиями в школе и других сферах жизни. Дети начинают учиться спортивным навыкам и участвуют в организованных физкультурных мероприятиях. Физическим состоянием ребенка во многом обуславливает успех любой деятельности. Детский организм бурно реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Следовательно, решение осуществляется с обязательным учетом физических возможностей и состояния детей [41]. Дети в этом возрасте уже понимают важность здорового образа жизни и начинают самостоятельно управлять своим физическим состоянием.

Когнитивные способности также являются важными аспектами в развитии ребенка. Дети учатся новому материалу в школе, осваивают новые умения и навыки. Они обучаются решать логические задачи, строить логическую цепочку и развивать свое внимание и память. Это происходит из-за того, что нейронные связи между нейронами в мозге становятся более прочными и улучшают психические функции.

Наконец, в младшей школе дети начинают понимать свои чувства и управлять ими. Они также изучают чувства и эмоции других людей, чтобы научиться их понимать и сопереживать. Это один из важных аспектов социального развития, который важен для формирования здоровых и продуктивных отношений с другими людьми.

Согласно В. И. Максаковой, развитие организма ребенка младшего школьного возраста идет достаточно интенсивно, и, вместе с тем, спокойно и гармонично. В младшем школьном возрасте дети продолжают расти. При этом меняются не только рост и масса, но и пропорции тела ребенка. В частности, происходит дальнейшее уменьшение размеров головы: с  $1/6$  роста тела в 6 лет до  $1/7$  в 12 лет. Известно, что с 6 до 10 лет общий рост ребенка увеличивается главным образом за счет роста ног. К 10 годам у детей заканчивается формирование механизмов иммунитета, отчего дети в этот период обычно болеют меньше, чем дошкольники. Примерно с 10 лет 4 месяцев девочки по росту начинают обгонять мальчиков, которые вступают в пубертатную фазу ускорения роста, как правило, с 13 лет 10 месяцев [12].

Период 6-10 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3-4 кг, длина тела увеличивается на 4-5 см, а окружность грудной клетки – на 1,5 – 2 см. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела), т. е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Сила же мышц кисти у девочек 6-8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11-12 лет – уже на 10 кг. Кроме того, до 11-12 лет обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2-2 см, а жизненная ёмкость легких – на 100-200 см по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузки в циклических и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько меньше [15].

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазаньях, беге, прыжках и различные подвижные игры [18].

Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам, - запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет [7].

При занятиях спортом очень важно учитывать особенности развития скелета. Крутые приземления при прыжках или несбалансированные нагрузки на левую или правую ногу могут привести к смещению и неправильному срастанию тазовых костей.

При неполном окостенении чрезмерная нагрузка на нижние конечности может привести к плоскостопию.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 – поясничная. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8-9 летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередки случаи нарушения осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки [43].

В возрасте 6-10 лет у детей мышцы конечностей развиты слабо, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением

собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объёму и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста [13].

В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Этим объясняется тот факт, что дети 6-10 лет легко могут овладеть достаточно сложными формами движений. В то же время у них слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей. Это следует учитывать особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой [19].

В возрасте от 10 лет структура сердца начинает дифференцироваться. Структурно оно начинает напоминать сердце взрослого человека. Однако полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, сильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно-сосудистой системы и укрепляют её [28].

Возрастные изменения в сердечно-сосудистой системе в этот период характеризуются равномерным и постепенным увеличением объема сердца

по сравнению с общим объемом просвета сосудов. Общий объем просвета капилляров относительно велик по сравнению с таковым у взрослого человека. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления в этот период.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6-8-летнем возрасте она составляет в среднем 80-90 уд. /мин, в 9-10 летнем – 75-85 уд./мин. Возрастное урежение пульса связано с качественными изменениями нервных влияний на сердце. С ростом ребёнка усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва [27].

От рождения к 10 годам объём легких увеличивается в 10 раз и составляет половину объёма легкого взрослого. При этом увеличение объёма легких происходит за счёт увеличения объёма альвеол.

Частота дыхания, один из показателей внешнего дыхания, с возрастом замедляется, составляя в среднем 23-25 вдохов в минуту в возрасте 6-7 лет и около 19-20 вдохов в минуту в возрасте 10 лет. С другой стороны, глубина дыхания увеличивается со 160 мл до 250мл в возрасте 10 лет.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 6-7 до 10 лет с 1200 до 2000 мл, причём у девочек средние величины меньше, чем у мальчиков [13].

Реакция детей на физическую нагрузку особенно ярко проявляется в функции дыхательной и кровеносной систем. Значения максимального потребления кислорода (МПК) ниже по сравнению с подростками, для которых характерна интенсивность окислительных метаболических процессов при длительной физической нагрузке. По этой причине максимальное потребление кислорода составляет в среднем 1500мл/мин у мальчиков и только 1000 мл/мин у девочек в возрасте 8-9 лет (3000-4000 мл/мин у взрослых).

При напряжённой мышечной деятельности дыхание у детей младшего школьного возраста оказывается более частым, чем у взрослых (соответственно 60-70 и 20-40 дыханий в минуту).

У детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объёмом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее эффективно снабжение тканей кислородом. У детей 6-10 лет также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и кровообращения [44].

Всё это дает основание считать, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряжённость функции кровообращения и дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках по сравнению со старшими обучающимися и взрослыми. У них также ниже способность выполнять мышечную работу в условиях недостатка кислорода.

## **1.2 Психологические факторы, влияющие на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста**

Мысль о том, что психология занимает одну из ключевых позиций в системе наук, высказывалась неоднократно отечественными и зарубежными учеными. Занимая центральное место в изучении человека, психология является базовой, фундаментальной наукой для педагогики, теории и методики физической культуры, психо-терапии и многих других наук. Это определяет соответствующий (т.е. очень высокий) уровень требований как к психологии, так и Психологам. Но за последние годы все отчетливее стало обнаруживаться явное непонимание задач психологии и деятельности психологов. Уже школьнику известен предмет науки «психология». Эта наука изучает психику человека. Еще раз подчеркнем — изучает. А практика во всех видах деятельности человека, в том числе и в деятельности

спортивной, требует не только и не столько изучения человека (это само собой), сколько воздействия, на него. [15]

В современном мире все большее значение уделяется психологическому здоровью детей младшего школьного возраста. Это связано с тем, что в этом возрасте дети находятся на перекрестке между двумя этапами развития: дошкольным и школьным. Психо-эмоциональное развитие так же важно, как физическое, умственное, нравственное, социальное и языковое, и требует от взрослых не меньшей чуткости и поддержки.

Процесс формирования культуры здоровья невозможен без учета психофизиологических особенностей развития детей и подростков. Оптимальным возрастным периодом формирования ценностного отношения к здоровью следует считать период школьного обучения — именно в школьный период формируется здоровьечеловека на всю последующую жизнь. [1]

Анализ источников информации по теме психического здоровья приводит к выводу, что на сегодняшний день в научном сообществе нет четкого и общепринятого определения этого понятия [9]. Чтобы говорить о психическом здоровье, прежде всего, необходимо выделить основные положения здоровья в целом. Здоровье - это состояние человека, которому свойственно не только полное отсутствие болезней или физических дефектов, но и абсолютное физическое, душевное и социальное благополучие. Подобное определение понятия здоровье, приводится в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году [11].

В целом, как показывают все исследования, этот возраст является знаковым периодом в интеллектуальном развитии детей. 14 Психическая деятельность созревает и, по мнению А. А. Леана, приближается к познанию и мышлению человеческой взрослости [91].

Определены теоретико-методологические основы исследования эмоций и регуляции эмоциональных состояний у детей младшего

школьного возраста (культурно-историческая концепция развития высших психических функций в аспекте развития произвольности и осознанности эмоционально-регуляционных процессов, значение социальной ситуации развития в изучении и формировании способов совладения с эмоциональными состояниями; концепция субъекта деятельности, определяющая активную позицию младшего школьника в саморегуляции эмоциональных состояний, а также реверсивное соотношение процессов изучения и формирования. [5]

Как подчеркивал В. В. Давыдов, для психологии «необходимо определить объективно возникают общественные задачи, оказывающие влияние на общее психическое развитие детей, а это в свою очередь предполагает изучение социально-психологических особенностей современной системы «ребенок–общество», разработку проблем истории детства». [6]

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной деятельностью. И причина этого главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы общества. [31]

Вес мозга младшего школьника приближается к весу мозга взрослого человека. Особенно увеличиваются лобные доли, связанные с деятельностью второй сигнальной системы. Вместе с тем происходят значительные изменения в развитии и работе центральной нервной системы. Аналитическая деятельность коры больших полушарий головного мозга значительно усложняется. (3)

Существует множество психологических факторов, которые влияют на поведение и настроение детей младшего школьного возраста, на их эмоциональное состояние.

Во-первых, родители и близкие люди являются самыми важными факторами в оказании психологической поддержки детям. Сложные семейные обстоятельства, отсутствие эмоциональной поддержки, развод, насилие в семье могут привести к негативному эмоциональному состоянию у детей.

Во-вторых, школьные проблемы, такие как неудачи в учебе, конфликты с учителями и одноклассниками, также могут сильно повлиять на эмоциональное состояние ребенка. Недостаточное общение и проявление внимания учителя к ребенку, слишком высокие требования могут вызвать у детей негативные эмоции.

В-третьих, жизненные нравственные и этические дилеммы, такие как взаимоотношения с друзьями, справедливость, честность, также могут оказывать влияние на эмоциональное состояние детей.

В-четвертых, здоровье ребенка, как физическое, так и психическое, имеет большое значение в формировании эмоционального состояния. Некоторые заболевания, такие как депрессия, тревожность, снижают уровень эмоциональной стабильности и приводят к негативному влиянию на восприятие окружающего мира и настроение детей.

Необходимо создать среду с оптимальной психологической поддержкой для решения проблем, которые могут вызывать негативные эмоции у детей. Также важно учитывать взаимодействие с родителями и персоналом школы и следить за самочувствием ребенка. [42]

Эмоциональное развитие так же важно, как физическое, умственное, нравственное, социальное и языковое развитие, и требует такой же чуткости и поддержки со стороны взрослых. Естественно, поведение взрослых может либо способствовать, либо препятствовать эмоциональному развитию детей.

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка. Впервые годы жизни у детей развивается широкий спектр эмоций. Они выражают радость и любовь, гнев, печаль и стыд, страх и тревогу, доверие, удовлетворение и гордость. Взрослые испытывают широкий спектр детских эмоций в течение дня. Эмоции дают детям (и взрослым) информацию об их состоянии. Положительные эмоции, такие как счастье и доверие, помогают детям чувствовать себя спокойно и уверенно. С другой стороны, эмоции, сигнализирующие об опасности или дискомфорте, заставляют детей чувствовать себя плохо. Гнев подразумевает, что дети испытывают беспокойство. Печаль приводит к снижению активности и дает им время приспособиться к чувствам потери и разочарования. Страх побуждает детей к обороне. Тепло и привязанность говорят детям о том, что их любят и ценят. Взрослые должны помочь детям понять свои чувства, стать чувствительными к чувствам других и найти эффективные способы справляться с различными эмоциями. Эмоции и чувства отражают реальность в форме переживаний. Различные формы эмоций (чувства, эмоции, настроения, стресс, страсти и т.д.) вместе образуют эмоциональное поле человека.

Представление об эмоциях как разновидности процессов психической регуляции деятельности характерно для теоретических воззрений Я. Рейковского (1979). С этих позиций возникновение эмоций расценивается как реакция на жизненно значимое воздействие, вызывающая разнообразные изменения в телесных проявлениях, в протекании других психических процессов и деятельности субъекта в целом. [37]

Определены теоретико-методологические основы исследования эмоций и регуляции эмоциональных состояний у детей младшего школьного возраста (культурно-историческая концепция развития высших психических функций в аспекте развития произвольности и осознанности эмоционально-регуляционных процессов, значение социальной ситуации развития в изучении и формировании способов совладения с

эмоциональными состояниями; концепция субъекта деятельности, определяющая активную позицию младшего школьника в саморегуляции эмоциональных состояний, а также реверсивное соотношение процессов изучения и формирования. [3]

Одним из ключевых факторов, влияющих на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста, являются отношения в семье. Родители, братья и сестры, бабушки и дедушки оказывают огромное влияние на развитие ребенка.

Также важна роль окружающей среды. Для ребенка младшего школьного возраста школа и детский сад являются не только местом обучения, но и местом игры и общения. Поэтому важно создать благоприятную атмосферу, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и уверенно.

Еще одним фактором, влияющим на эмоциональное состояние детей, является их самооценка. Низкая самооценка может привести к проблемам социализации, неуверенности в себе и даже депрессии. В то же время, здоровая самооценка позволяет ребенку лучше приспособиться к жизни в обществе.

В целом, психологические факторы имеют огромное значение для эмоционального состояния детей младшего школьного возраста. Роль родителей, окружающей среды и самооценки невозможно переоценить. Важно помнить, что здоровье ребенка – это не только физическое, но и психологическое благополучие.

### **1.3. Роль моторной активности в формировании психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста**

Период жизни детей от 6-7 до 11 лет называют младшим школьным возрастом. При определении его границ учитывают особенности психического и физического развития детей, переход их к учебной деятельности, которая становится основной. [1]

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть [2]

Физическому воспитанию ребенка Н. К. Крупская придавала большое значение. Она считала физкультуру особенно важной в связи с задачей воспитания крепкого поколения. Отмечая полезное воздействие физических упражнений на организм ребенка, Надежда Константиновна выделяла игры, которые не только физически укрепляют организм, но и могут быть использованы в целях коммунистического воспитания. Она отмечала важную роль игры в укреплении коллектива, воспитании умения владеть собой, организованно действовать, вырабатывать характер. [20]

Русский писатель А.Н.Радищев (1749—1802) также придавал большое значение физическому воспитанию детей. Он считал, что укрепление телесных сил благодаря упражнениям способствует здоровью. [38]

Решение оздоровительных задач нацелено на охрану жизни и усиление здоровья ребенка, содействует гармоничному психосоматическому совершенствованию, развития функций организма, увеличению - с помощью закаливания - его защитных сил и стойкости к разным заболеваниям и негативным воздействиям внешней среды, повышению работоспособности ребенка [14].

Акробатика — одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Эмоциональность и относительная доступность акробатических упражнений вызывает у детей большой интерес к этому виду спорта. Акробатика включает в себя многообразный комплекс двигательных навыков и умений, которые характеризуются специальным усложнением обычных положений и движений. Эти навыки рассматриваются как особый вид физических упражнений. Их ценность подтверждается практикой и

научными исследованиями. Занятия акробатическими упражнениями содействуют общей и специальной физической подготовке школьников, развивают силу, быстроту, точность движений, ориентировку в пространстве, воспитывают особо тонкое чувство равновесия и, что очень важно, оказывают разностороннее воздействие на двигательный аппарат занимающихся. [25]

Акробатические упражнения основаны на мастерском владении телом и хорошем развитии мускулатуры. Основу акробатики составляют приемы вращений тела и сохранения равновесий в необычных, разнообразных условиях опоры. Занятия акробатикой оказывают всестороннее влияние на человека, формируя и развивая его двигательные качества. Сильным, быстрым, гибким и ловким становится тот, кто постоянно упражняется в акробатическом искусстве. [8]

Кроме того, моторная активность может помочь детям развить социальные навыки, такие как сотрудничество, коммуникативные способности и лидерство. Занятия спортом и другими видами активного отдыха могут стать местом, где дети могут научиться работать в команде и находить общий язык с другими людьми. Регулярная моторная активность также является важной для профилактики заболеваний, связанных с ожирением и избыточным весом у детей. Она помогает регулировать обмен веществ, уменьшая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других проблем со здоровьем.

Важно отметить, что моторная активность должна быть приятной для детей и не должна вызывать болевые ощущения. Выбор видов спорта и других видов активного отдыха должен осуществляться с учетом индивидуальных предпочтений и особенностей каждого ребенка. Также необходимо следить за безопасностью детей во время занятий моторной активностью и обеспечивать им необходимое оборудование и специальную одежду для занятий.

Моторная активность благоприятно влияет на все психологические особенности обучающихся. К примеру, в анализе психологов изображена прямая корреляционная связь темперамента двигательной активности с пробуждением восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Перемещения способствуют повышению словарного многообразия детской речи, более содержательному пониманию слов, становлению понятий, что повышает психическое положение ребенка. Другими словами, моторная активность не только генерирует энергетическую основу для хорошего роста и развития, но и продвигает формирование психических особенностей [22].

В целом, моторная активность является существенным элементом здорового образа жизни для детей младшего школьного возраста. Она не только помогает укрепить здоровье и развить физические способности, но и способствует развитию психоэмоционального состояния и социальных навыков ребенка, что очень важно для его полноценного развития.

Существуют различные способы стимулирования моторной активности у детей младшего школьного возраста. Это может включать в себя всевозможные игры на открытом воздухе, занятия спортом, танцы и другие активности, которые могут быть проведены как индивидуально, так и в группах. Существование любой формы моторной активности заключается в том, чтобы дети получали удовольствие от движения и совершали это регулярно.

Некоторые исследования указывают на то, что моторная активность может быть связана с улучшением учебного процесса у детей младшего школьного возраста. Физическое упражнение считается полезным для улучшения фокусировки внимания на заданиях и снижения гиперактивности у детей с диагностированным дефицитом внимания и гиперактивностью (ДВГ).

Дополнительная моторная активность у детей младшего школьного возраста может также способствовать улучшению их социальных навыков и

взаимодействий с другими детьми. Частые занятия спортом, участие в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях помогут детям научиться работать в команде, уважать друг друга, а также развивать навыки лидерства.

Одним из важных аспектов моторной активности является ее воздействие на сон детей. Регулярное упражнение и активность помогают ребенку быстрее засыпать и глубже спать. Это особенно важно в наше время, когда у детей часто есть проблемы со сном из-за избытка экранного времени и стрессов.

Существует множество видов моторной активности, из которых дети могут выбрать наиболее подходящий для себя. Некоторые дети предпочитают командные игры, такие как футбол или баскетбол, в то время как другие любят индивидуальные виды спорта, такие как бег, теннис или плавание. Главное, чтобы дети получили достаточно движения и разнообразия в своей физической активности, чтобы она оставалась интересной и мотивирующей.

Моторная активность играет ключевую роль в повседневной жизни детей младшего школьного возраста и имеет множество преимуществ для их психоэмоционального здоровья, физической формы и социальных навыков. Регулярные занятия спортом и моторной активностью помогают детям стать более здоровыми, счастливыми и успешными в жизни.

Наконец, моторная активность является важным моментом нормального развития детей младшего школьного возраста в целом. Она помогает детям развиваться и расти физически в среде, которая поощряет их участие и действие. Кроме того, регулярная моторная активность с младшего возраста может помочь защитить от заболеваний, связанных с физической неактивностью в дальнейшем. В целом, поощрение моторной активности у детей младшего школьного возраста является необходимым элементом для их полноценного здоровья, благополучия и развития.

## 2. Организация педагогического исследования

### 2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось в батутно-акробатическом центре «Элемент» г. Красноярска. В исследовании приняли участие обучающиеся (мальчики и девочки) в возрасте 6-11 лет в количестве 17 человек, занимающиеся в батутно-акробатическом центре (5 мальчиков и 12 девочек). Занятия проводятся два раза в неделю, обучающиеся занимаются по программам дополнительного образования.

Исследование проводили в несколько этапов:

1 этап – обзор информационных источников по теме научно-исследовательской работы, выбор методов исследования, построение методологического аппарата, выбор базы и контингента исследования, планирование педагогического эксперимента.

2 этап – оценка психоэмоционального состояния детей младшего школьного возраста до и после занятия в батутно-акробатическом центре.

3 этап - проведение физкультурно-оздоровительных занятий. Проведение рефлексии на занятиях, оценка эмоционального состояния детей.

4 этап – анализ полученных результатов исследования, статистическая обработка данных, формулирование выводов о проделанной научно-исследовательской работе.

Для решения поставленных задач использовали следующие методы исследования:

**Анализ научно-методической литературы.** Это метод сбора первичной информации, который основан на изучении специальной научной литературы по теме исследования. В нашей работе нами была изучена специальная литература по психоэмоциональному состоянию у детей младшего школьного возраста, рассмотрены особенности развития детей младшего школьного возраста, а также психологические факторы,

влияющие на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

**Оценка психо-эмоционального состояния.** Для комплексной оценки психо-эмоционального состояния были использованы следующие тесты:

1. *Тест М. Люшер в модификации С.В. Велиевой «Паровозик».* Тест позволяет оценить психоэмоциональное состояние детей [16]. Детям были беспорядочно разложены 8 разноцветных вагонов (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный) и один белый паровоз. Испытуемые должны были построить необычный паровоз из этих цветных вагонов. Первым нужно было поставить вагончик, который кажется самым красивым. Затем выбрать из оставшихся самый красивый, и т.д. Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет. Стимульный материал: паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Устная инструкция: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.». Для описания теста Люшера использовали следующую систему [32]:

1 – красный

2 – желтый

3 – зеленый

4- синий

5 – фиолетовый

6 – серый

7 – коричневый

8 – черный

Обработка данных:

- 1 балл – вагон фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый на - 3 позицию; красный, желтый, зеленый – на 6.

- 2 балла – вагон фиолетового цвета на 1 позицию; черный, серый, коричневый на – 2 позицию; красный, желтый, зеленый – на 7; синий на – 8.
- 3 балла – черный, серый, коричневый – 1 позиция; синий на – 7; красный, желтый, зеленый – на 8.

2. *Индивидуальная минута.* В работе со спортсменами применяют эту методику для оценки психологического состояния, которое может говорить о хорошем состоянии сосредоточенности, боевой готовности, а также о повышенной тревожности, беспокойстве или депрессии, чрезмерной расслабленности. Под индивидуальной (ИМ) или субъективной минутой понимают отрезок времени, который человек отсчитывает за минуту без сверки с часами [2]. По команде испытываемого диагностируемый начинает счёт секунд про себя (от 1 до 60), число 60 произносит вслух. Истинное время фиксируют при помощи секундомера. Показатель ИМ величина не постоянная, зависящая от возраста, пола, общего состояния организма [1].

Тест проводится достаточно быстро, является экспресс-методом, но дает достаточно достоверную информацию о состоянии испытуемого. Можно проверять своё состояние таким образом в ходе тренировок, соревнований (до, во время и после), чтобы вовремя предпринять необходимые методы саморегуляции, техники для приведения себя в оптимальное боевое состояние или уделить внимание своему здоровью. Интерпретация ИМ:

- менее 40 с – высокий уровень тревожности, низкая саморегуляция;
- 40-55 с – легкая тревожность, сложность саморегуляции в напряженной ситуации;
- 55-65 с – норма, отмечается у лиц с хорошей адаптацией к различным физическим и психическим нагрузкам.

3. *Простая зрительно-моторная реакция.* Позволяет оценить зрительное и центральное утомление, качество сенсомоторного воздействия, подвижность нервной системы. Реализация методики. Испытуемому предъявляется световой сигнал (красного, зеленого или желтого цвета) и предлагается максимально быстро отреагировать на появление сигнала нажатием кнопки. Интервал времени между началом предъявления сигнала и ответом и есть время простой зрительно-моторной реакции (ЗМР). Для оценки ПЗМР использовали мобильное приложение «Скорость реакции».

Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) — это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. Простая зрительно-моторная реакция состоит из двух последовательных компонентов: сенсорного (латентного) периода и моторного периода. Латентный период — это период восприятия и идентификации стимульного сигнала. Моторный период — это период выполнения движения. На основе измерений времени реакции определяются скорость и качество реагирования обследуемого на зрительный стимул. При появлении сигнала испытуемый должен был как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку.

***Методы статистической обработки данных.*** Статистика – отрасль знаний, наука, в которой излагаются общие вопросы сбора, измерения, мониторинга, анализа массовых количественных или качественных данных и их сравнение. Объектом статистики являются массовые однородные явления, которые отличаются друг от друга, т.е. варьируют по единичному показателю. Предмет статистики – оценка статистических совокупностей с применением специальных математико-статистических методов. Статистическое исследование представляет собой сложный, продолжительный процесс, позволяющий получить представление о том или ином явлении, изучить его размер, уровень, выявить закономерности и т.д. [21].

Для анализа данных использовали методы описательной статистики, позволяющий определить среднее арифметическое и ошибку среднего. Для сравнения выборки до и после занятия использовали критерий Вилкоксона [NHE] при уровне значимости 0,05.

## 2.2 План-конспект занятия в батутно-акробатическом центре

Занятия в батутно-акробатическом центре проводятся два раза в неделю по программам дополнительного образования. Примерный конспект одного занятия представлен в таблице 1. В целом занятие включает подготовительную, основную и заключительную части.

Таблица 1 – План-конспект занятия в батутно-акробатическом центре

| Часть занятия<br>(продолжительность) | Содержание   | Длительность,<br>дозирование<br>нагрузки | Организационно-методические указания                |
|--------------------------------------|--|--|---|
| Подготовительная ~10'                | 1. Организация занимающихся к занятию, построение по звуковому сигналу. «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Здравствуйте, ребята, тема сегодняшнего занятия «Обучение технике выполнения кувырка вперед». | 20"                                      | ОМУ:<br>Обратить внимание на внешний вид учащихся.  |
|                                      | 2. Ходьба<br>Виды ходьбы:  | 10"                                      |   |
|                                      | 1) Перекатом с пятки на носок  | 1'                                       | ОМУ:<br>Подняться выше на носок<br>ОМУ: Колено выше |

|   |                |   |
|---|----------------|---|
| <p>«Руки за спину ставь!»,<br/>«Перекатом с пятки на носок – марш!».</p>  |                | <p>ОМУ: Спину держим прямо</p>            |
| <p>2) С высоким поднимание бедра<br/>«Руки на пояс ставь!», «С высоким подниманием бедра – марш!».</p>              |                |   |
| <p>3) В полуприседе<br/>«Руки на пояс ставь!», «В полуприседе – марш!».</p>   | <p>1'</p>      | <p>ОМУ: Колено не сгибаем</p>             |
| <p>3. Бег, упражнения в беге:</p>   |                | <p>ОМУ: Смотрим через правое плечо</p>    |
| <p>1) Обычный бег<br/>«Бегом – марш!».</p>  |                |   |
| <p>2) С подниманием прямых ног вперед<br/>«С подниманием прямых ног вперед – марш!».</p>                            |                | <p>ОМУ: Держать дистанцию 1.5-2 метра</p> |
| <p>3) Спиной вперед<br/>«Спиной вперед – марш!».</p>  |                |   |
| <p>4) Приставным шагом<br/>«Приставным шагом правым боком – марш!»,<br/>«Приставным шагом левым боком – марш!».</p> | <p>30"</p>     |   |
| <p>5) Обычный бег<br/>«Бегом – марш!».</p>  |                | <p>ОМУ: Подняться выше на носки</p>       |
| <p>4. Ходьба и перестроение в 2 шеренги</p>   | <p>7'</p>      |   |
| <p>5. Общеразвивающие упражнения</p>  | <p>6-8 раз</p> | <p>ОМУ: Выполняем плавно</p>              |
| <p>1) Потягивания<br/>И.п. – руки сзади в замок<br/>1 – подняться на носки, руки назад</p>                          | <p>6-8 раз</p> | <p>ОМУ: Руки прямые</p>                   |
| <p>2) Наклоны головы<br/>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс<br/>1 – наклон головы вперед</p>                    | <p>6-8 раз</p> | <p>ОМУ: Рывки выполняем резче</p>         |
| <p>2 – наклон головы назад</p>  |                |   |

|  |         |                        |
|--|---------|------------------------|
| <p>3 – наклон головы вправо<br/>4 – наклон головы влево<br/>3) Круговые вращения руками</p>                      | 6-8 раз | ОМУ: Колени не сгибаем |
| <p>И.п. стойка ноги врозь<br/>1-4 – круговые вращения руками вперед<br/>5-8 – круговые вращения руками назад</p> | 6-8 раз |                        |
| <p>4) Рывки руками<br/>И.п. – стойка ноги врозь, правая вверху, ладони сжаты в кулак</p>                         | 6-8 раз | ОМУ: Наклон ниже       |
| <p>1-2 – рывки правой<br/>3-4 – рывки левой</p>  | 6-8 раз | ОМУ: Шире выпад        |
| <p>5) Наклон – присед<br/>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p>   | 6-8 раз |                        |
| <p>1 – наклон вперед, руками коснуться пола</p>  |         | ОМУ: Выше мах          |
| <p>2 – и.п.</p>  |         |                        |
| <p>3 – полуприсед, руки вперед</p>   |         |                        |
| <p>4 – и.п.</p>  |         |                        |
| <p>6) Наклоны туловища<br/>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p>  | 6-8 раз |                        |
| <p>1-2 – наклон вправо</p>   |         |                        |
| <p>3-4 – наклон влево</p>  |         | ОМУ:                   |
| <p>7) Выпады</p>   |         | Выполняем под          |
| <p>И.п. – о.с.</p>   |         | счет                   |
| <p>1 – выпад правой, руки в стороны</p>  | 6-8 раз |                        |
| <p>2 – и.п.</p>  |         |                        |
| <p>3 – выпад левой, руки в стороны</p>   |         |                        |
| <p>4 – и.п.</p>  |         |                        |
| <p>8) Махи ногами</p>  |         |                        |
| <p>И.п. – о.с.</p>   |         |                        |
| <p>1 – мах правой в сторону, хлопок руками над головой</p>   |         |                        |
| <p>2 – и.п.</p>  |         |                        |
| <p>3 – мах левой в сторону, хлопок руками над головой</p>  |         |                        |
| <p>4 – и.п.</p>  |         |                        |

|                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
|                          | <p>9) Прыжки<br/>И.п. – о.с.<br/>1 – прыжком ноги врозь, руки на пояс<br/>2 – прыжком ноги вместе, руки к плечам<br/>3 – прыжком ноги врозь, руки на пояс<br/>4 – прыжком ноги вместе, руки к плечам</p> <p>«Кругом!», «На свои места шагом – марш!».</p>   |   |   |
| <p>Основная<br/>~40'</p> | <p>1. Подготовка места к занятию.<br/>2. Объяснение и показ техники выполнения кувырка вперед.<br/>«Из упора присев, наклоняясь вперед, перенести вес тела на руки; сгибая их и прижимая подбородок к груди, приблизить затылок к гимнастическому мату; оттолкнувшись ногами, мягко выполнить перекат через голову, захватив руками ноги за середину голени; вернуться в упор присев».<br/>3. Подводящие упражнения:<br/>1) Группировка из положения лежа на спине<br/>2) Группировка из положения упор присев<br/>3) Перекаты в группировке из положения седа<br/>4) Перекаты в группировке из положения упор присев<br/>4. Выполнение кувырка вперед со страховкой.</p> | <p>2'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> | <p>ОМУ: Следить за постановкой рук.</p> <p>ОМУ: Плотная</p> |

|                       |   |                        |  |
|-----------------------|---|------------------------|--|
|                       |   | 20'                    | группировка.<br><br>ОМУ: Следить за правильностью выполнения двигательного действия. |
| Заключительная<br>~5' | 1. Уборка мест занятий, отдых. Садимся полукругом, выполняем дыхательную гимнастику.<br>3. Подведение итогов. Ставлю в блокнот оценку за занятие и клею наклейку. | 1'<br><br>2'<br><br>2' |  |

Фотографии с занятия представлены на рисунках 1 и 2.



Рис. 1. Разминка перед занятием на батутах.



Рис. 2. Заключительная часть занятия в батутно-акробатическом центре.

В конце занятия дети отдыхают на полу. После чего проводится повторная оценка показателей.

## **2.3 Результаты исследования и их обсуждение**

### **2.3.1 Оценка психо-эмоционального состояния детей на основе теста Люшера**

Тест Люшера используется для оценки эмоционального состояния детей. Тест выявляет нормальное или пониженное настроение, тревогу, страх, удовлетворенность или неудовлетворенность в новой или знакомой, социальной среде. Оценка психо-эмоционального состояния по цветовому тесту Люшера до занятия показала, что, в целом, все респонденты

находились в позитивном психологическом состоянии и только двое были близки к переходу в негативное психологическое состояние. Общий анализ группы показал, что на первое и второе место дети ставили (табл. 2): зеленый (3), который символизирует уверенность, настойчивость и иногда упрямство или хорошее настроение; желтый (2) и красный (1), который символизирует возбуждение, позитивность, силу воли и стремление к достижению целей.

Таблица 2

## Результаты теста Люшера до занятия

| № респондента          | Последовательность выбора цвета |   |   |   |   |   |   |   | Сумма баллов |
|------------------------|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
|                        | 1                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |              |
| Респондент 1           | 3                               | 8 | 1 | 7 | 4 | 5 | 2 | 6 | <b>0</b>     |
| Респондент 2           | 4                               | 1 | 3 | 2 | 5 | 6 | 8 | 7 | <b>0</b>     |
| Респондент 3           | 3                               | 5 | 2 | 8 | 4 | 1 | 6 | 7 | <b>2</b>     |
| Респондент 4           | 8                               | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 7 | 6 | <b>3</b>     |
| Респондент 5           | 3                               | 5 | 8 | 6 | 1 | 2 | 4 | 7 | <b>2</b>     |
| Респондент 6           | 5                               | 3 | 7 | 4 | 8 | 6 | 1 | 2 | <b>1</b>     |
| Респондент 7           | 4                               | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 8 | 7 | <b>0</b>     |
| Респондент 8           | 3                               | 1 | 4 | 2 | 6 | 8 | 7 | 5 | <b>0</b>     |
| Респондент 9           | 4                               | 3 | 2 | 8 | 6 | 5 | 7 | 1 | <b>0</b>     |
| Респондент 10          | 3                               | 8 | 1 | 5 | 7 | 6 | 2 | 4 | <b>2</b>     |
| Респондент 11          | 1                               | 3 | 4 | 8 | 2 | 5 | 7 | 6 | <b>0</b>     |
| Респондент 12          | 4                               | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 7 | 8 | <b>0</b>     |
| Респондент 13          | 2                               | 4 | 3 | 5 | 1 | 7 | 6 | 8 | <b>0</b>     |
| Респондент 14          | 8                               | 3 | 5 | 2 | 4 | 6 | 7 | 1 | <b>3</b>     |
| Респондент 15          | 1                               | 2 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | <b>1</b>     |
| Респондент 16          | 5                               | 1 | 3 | 4 | 2 | 6 | 7 | 8 | <b>2</b>     |
| Респондент 17          | 4                               | 2 | 8 | 1 | 5 | 3 | 6 | 7 | <b>1</b>     |
| Сумма баллов по группе |                                 |   |   |   |   |   |   |   | <b>17</b>    |

В целом на начало занятия все испытуемые находились в хорошем психическом и эмоциональном состоянии и испытывали воодушевление. После занятия в батутно-акробатическом центре отмечалось снижение на 4 балла, что свидетельствует об улучшении психического и эмоционального состояния детей. При этом первые места занимают в основном зеленый (3) и

синий (4), символизирующие уверенность, настойчивость, а иногда упрямство и спокойствие (табл. 3).

Таблица 3

## Результаты теста Люшера после занятия

| № респондента          | Последовательность выбора цвета |   |   |   |   |   |   |   | Сумма баллов |
|------------------------|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
|                        | 1                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |              |
| Респондент 1           | 3                               | 4 | 5 | 8 | 1 | 6 | 2 | 7 | <b>2</b>     |
| Респондент 2           | 2                               | 5 | 1 | 5 | 3 | 6 | 8 | 7 | <b>1</b>     |
| Респондент 3           | 4                               | 1 | 3 | 2 | 5 | 6 | 8 | 7 | <b>0</b>     |
| Респондент 4           | 3                               | 1 | 4 | 2 | 6 | 8 | 7 | 5 | <b>0</b>     |
| Респондент 5           | 3                               | 5 | 2 | 1 | 4 | 8 | 6 | 7 | <b>1</b>     |
| Респондент 6           | 8                               | 6 | 1 | 4 | 3 | 5 | 2 | 7 | <b>3</b>     |
| Респондент 7           | 3                               | 5 | 1 | 7 | 6 | 4 | 8 | 2 | <b>1</b>     |
| Респондент 8           | 4                               | 1 | 3 | 2 | 5 | 6 | 8 | 7 | <b>0</b>     |
| Респондент 9           | 4                               | 1 | 2 | 5 | 3 | 8 | 7 | 6 | <b>0</b>     |
| Респондент 10          | 3                               | 4 | 2 | 8 | 1 | 5 | 7 | 6 | <b>0</b>     |
| Респондент 11          | 4                               | 1 | 5 | 2 | 8 | 3 | 7 | 6 | <b>1</b>     |
| Респондент 12          | 5                               | 4 | 2 | 1 | 3 | 7 | 8 | 6 | <b>2</b>     |
| Респондент 13          | 1                               | 3 | 4 | 8 | 5 | 2 | 7 | 6 | <b>1</b>     |
| Респондент 14          | 2                               | 4 | 3 | 5 | 1 | 7 | 6 | 8 | <b>0</b>     |
| Респондент 15          | 4                               | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 7 | 8 | <b>0</b>     |
| Респондент 16          | 1                               | 5 | 4 | 2 | 3 | 6 | 9 | 7 | <b>1</b>     |
| Респондент 17          | 1                               | 5 | 4 | 3 | 6 | 2 | 7 | 8 | <b>1</b>     |
| Сумма баллов по группе |                                 |   |   |   |   |   |   |   | <b>13</b>    |

При этом можно отметить, что психическое и эмоциональное состояние респондента 6 изменилось в худшую сторону. Он поставил черный цвет на первое место (8). Детям, выбравшим этот цвет, не нравится то, что происходит на занятии, они протестуют, бунтуют и не подчиняются требованиям взрослых. Это состояние открытого конфликта с педагогом или сверстниками, или с той деятельностью, которой им приходится заниматься серый цвет пассивного неприятия. На занятии при исполнении элемента он ударился подбородком, что отразилось на результатах теста Люшера. В целом это доказывает, что данный тест действительно позволяет

оценить психо-эмоциональное состояние ребенка на текущий момент времени.

### **2.3.2 Оценка психо-эмоционального состояния детей на основе индивидуальной минуты**

Также анализировали индивидуальную (субъективную) минуту, которая отражает общий уровень тревожности испытуемого. У здорового человека с высоким уровнем психо-эмоционального состоянием индивидуальная минута несколько больше космической. Чем короче индивидуальная минута, тем выше уровень тревожности респондента. Результаты исследования показали, что занятие в батутно-акробатическом центре приводит к снижению уровня тревожности группы (рис. 3). На начало исследования индивидуальная минута в группе составила  $49,6 \pm 6,8$  с, что указывает на легкую тревожность, сложность саморегуляции в напряженной ситуации большинства респондентов. После занятия увеличилась до  $55,1 \pm 17,2$  с, т.е. в пределах нормы, которая отмечается у лиц с хорошей адаптацией к различным физическим и психическим нагрузкам. Данные отличия на основе критерия Вилкоксона были достоверно значимы ( $P < 0,05$ ). При этом можно отметить, что, в общем по группе, индивидуальная минута оставалась короче космической.

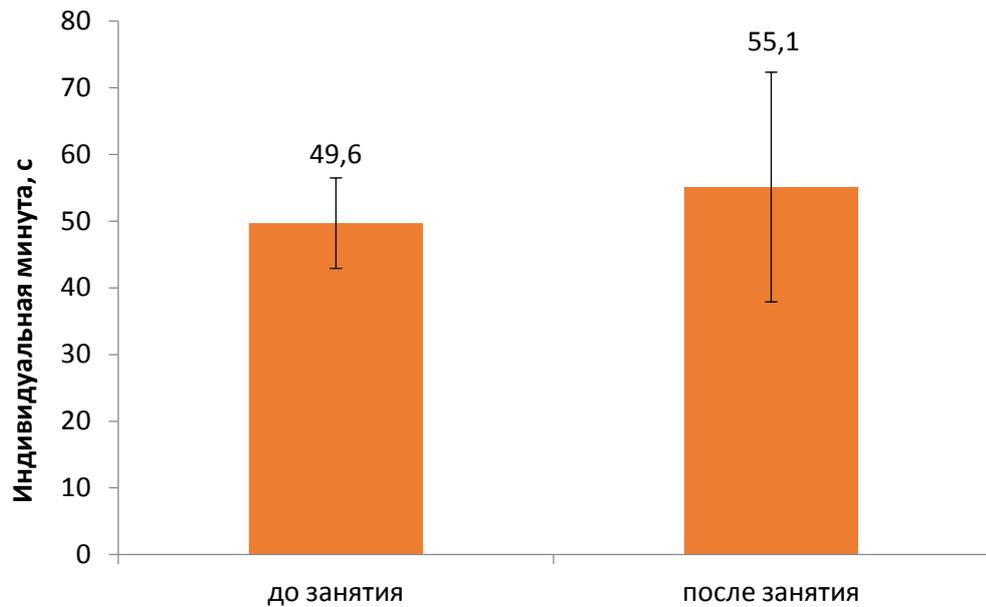


Рис. 3. Время индивидуальной минуты до и после занятия в батутно-акробатическом центре детей 6-11 лет.

Однако разброс относительно среднего до занятия был меньше, после занятия увеличился (рис. 3). Это говорит о меньшей однородности выборки, т.е. среди детей встречаются разные варианты ИМ, указывающие на разные состояния. В целом распределение детей с разными психо-эмоциональными состояниями до занятия представлено на рисунке 4.

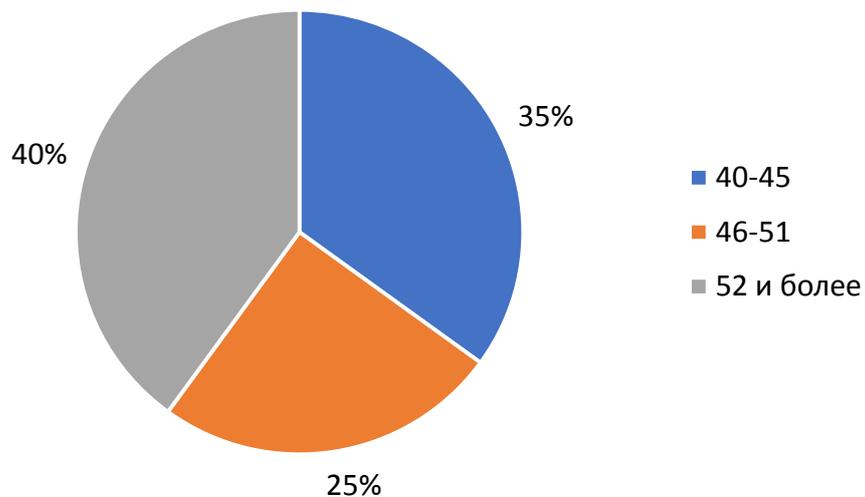


Рис. 4. Распределение детей по группам до занятия в соответствии с длительностью индивидуальной минуты.

Анализ данных по отдельным минутам показал, что 60% детей имели легкую тревожность (рис. 4). Из обследованных детей младшего возраста 40% показали нормальные результаты и хорошо адаптировались к ряду стрессовых факторов (физических и психических). После занятия увеличилась доля детей с нормальным уровнем тревожности (рис. 5).

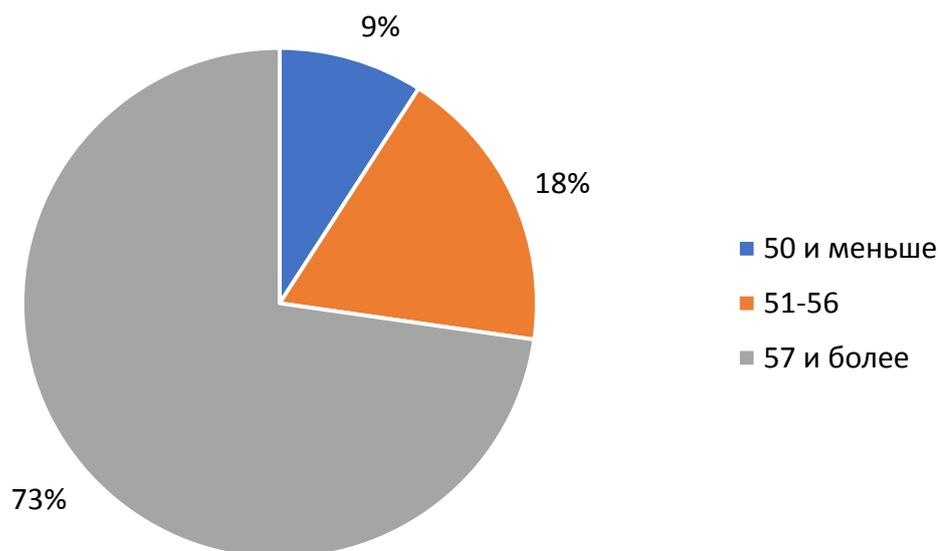


Рис. 5. Распределение детей по группам после занятия в соответствии с длительностью индивидуальной минуты.

Анализ индивидуальных по минутных данных показал, что 9% детей все еще испытывали легкую тревогу (рис. 5). Среди обследованных детей младшего возраста 18% имели нормальное психо-эмоциональное состояние, а у 73% детей индивидуальная минута была более 57 с, что свидетельствует о высокой степени устойчивости к различным стрессам (физическим и психическим).

### 2.3.3 Оценка функционального состояния ЦНС детей

Также в работе анализировали изменение простой зрительно моторной реакции до и после упражнений на батуте. Общая скорость ПЗМР обусловлена анатомическими особенностями анализатора, свойствами нервных процессов, психофизиологическим состоянием организма и двигательного-координационным потенциалом обследуемого. Чем выше скорость реакции, тем выше уровень функционирования центральной нервной системы. Анализ показал, что до занятия ПЗМР в группе составила  $366,1 \pm 43,2$  мс, после занятия снизилась до  $336,1 \pm 30,6$  мс (рис. 6).

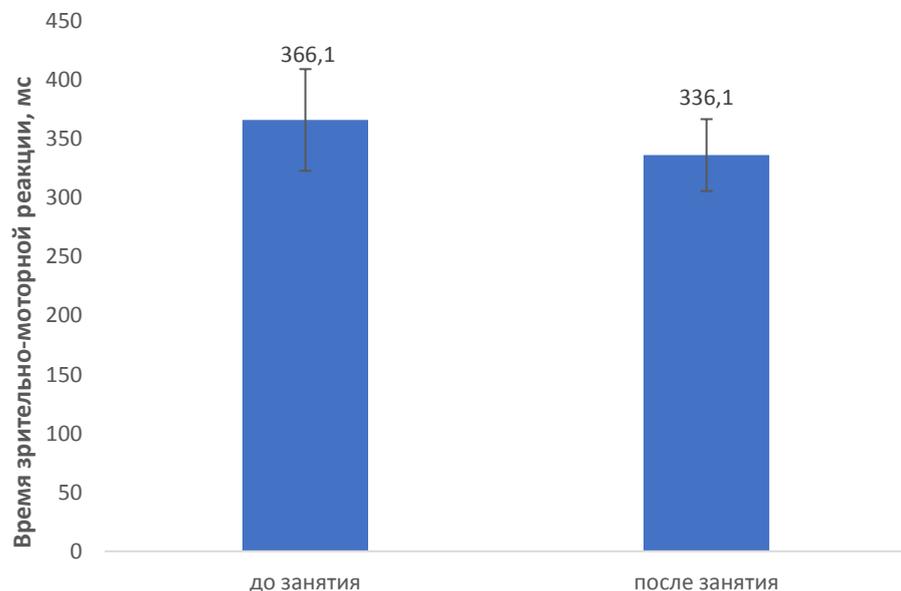


Рис. 6. Время простой зрительно-моторной реакции до и после занятия в батутно-акробатическом центре детей 6-11 лет.

Таким образом, анализ результатов показал, что занятие в батутно-акробатическом центре положительно влияет на психо-эмоциональное состояние детей. Все изучаемые показатели изменились в сторону повышения психо-эмоционального состояния.

## Заключение и выводы

Анализ информационных источников показал, что в настоящее время отмечается снижение как общего уровня здоровья обучающихся, так психологического и физического в частности. При этом исследованию психо-эмоционального здоровья обучающихся и его изменению при двигательной активности уделяется достаточно мало внимания.

Настоящее педагогическое исследование показало, что занятия в батутно-акробатическом центре являются эффективным инструментом для быстрого улучшения психо-эмоционального состояния детей. Позволяет снизить уровень тревожности и агрессии, повысить адаптационные возможности, общее функциональное состояние центральной нервной системы.

Результаты исследования подтверждают гипотезу исследования, что занятия в батутном центре положительно влияют на физическое здоровье и психо-эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

В целом, в результате проделанной работы были получены следующие выводы:

1. Исследованию влияния занятий физической культурой и спортом психо-эмоциональному состоянию обучающихся уделяется достаточно мало внимания, не смотря на увеличение доли детей, имеющих психологические и психические отклонения.
2. Разработан план-конспект занятия в батутно-акробатическом центре для детей младшего школьного возраста и проведена оценка его эффективности в отношении изменения психо-эмоционального состояния обучающихся.
3. В результате занятий в батутно-акробатическом центре отмечали улучшение показателей, характеризующих психо-эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. В частности по цветовому тесту Люшера общее количество баллов в группе

снизилось на 4; индивидуальная минута увеличилась на 4,5 с ( $P < 0,05$ ),  
скорость реакции – 30,0 мс ( $P > 0,05$ ).

**Список использованных источников**

1. Андреева, И.Г. Федеральный государственный образовательный стандарт как теоретическая основа формирования культуры здоровья / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2018. - №4. – С. 7.
2. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М.: Академия. Проект, 2017 – 130с
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов – М: Просвещение, 2016 – 130 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990.- 133с
5. Акопян, Л.С. Эмоциональные состояния и их регуляция у детей (на материале детских страхов): монография / Л.С. Акопян. – Самара:ПГСГА,2011.–218с.
6. Барышева, Н.В. Основы физической культуры младшего школьника [Текст] / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Г. Нелюдова. - Самара.- 1994. – 27 с
7. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2017. – 366 с.
1. Безруких М.М., Сонькин В.Д. // Физиолого-гигиеническое и психофизиологическое сопровождение модернизации образования М, 2003
8. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям : учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников; под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
9. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л.И. Божович // Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Издательство «Ин-т практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК». - 1997. - 352 с

10. Бордуков М.И. Возрастные особенности регламентации физических нагрузок при воспитании физических качеств учащихся: учебно-методическое пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т. Им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018 – 328с.
11. Всемирная организация здравоохранения. URL: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) (who.int) (дата обращения 15.02.2023 г.)
12. Психология младшего школьника [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т ; авт.-сост. Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018 – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
13. Горбачев М.С. Осанка младших школьников // Физическая культура в школе, 2015. – 8. с 25 – 28.
14. Гаджимурадова, Р.Т. Особенности физического воспитания младших школьников с ослабленным здоровьем / Р.Т. Гаджимуратова // Современное педагогическое образование. – 2019. – №6. – С. 49-53.
15. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. — 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. — 312 с.: ил. ISBN 978-5-9718-0572-4.
16. Диагностика психических состояний детей дошкольного. Возраста \ Учебно-методическое пособие. Сост.: С. В. Велиева. СПб: Речь, 2005. 240 с.
17. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д. Физическая культура: учебник. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017 – 612 с.
18. Исаенко Ю.М. Двигательная активность и развитие личности дошкольника //Развитие личности в дошкольном и школьном образовании: опыт, проблемы, перспективы. Часть 1: Материалы Международной научно-практической конференции (Белгород, 21 ноября 2007 г): Белгородский РИПК и ППС, 2007. - С.60-64.
19. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста / А.В. Кенеман. – М.: Академия 2017. – 271 с

20. 0987690 Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста / А.В. Кенеман. – М.: Академия 2017. – 271 с
21. Кужугет А.А., Трусей И.В., Адольф В.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2022. – 174 с
22. Крюкова, Г.В. Круговая тренировка: научные основы и практика / Г.В. Крюкова // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. – 2016. - №10. – С. 71-78.
23. Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).
24. Мануева Р. С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки: учебное пособие. – Иркутск : ИГМУ, 2018 – 52 с.
25. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы [Текст]: метод. рекомендации для студентов дневной формы получения образования специальности 1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура / сост. Ю. В. Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2011. — 29, [7] с. — 55 экз.
26. Мельникова С.Л., Мельников В.В. // Показатели индивидуального восприятия времени, как характеристика общего состояния организма. - Вестник новых медицинских технологий, 2002.
27. Мирская Н.Б. Нарушения осанки, типичные ситуации. – М.: Чистые пруды, 2017. – 30 с
28. Могилёва В.Н. Психофизиологические особенности дошкольника и их учет в работе с компьютером: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования / В.Н. Могилёва. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 240 с
29. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков: учебное пособие. – Хабаровск: ДВГАФК, 2001. – 81 с.

30. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Байнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста: В помощь педагогу детского сада. - СПб.: Акцидент, 1995. - 35 с.
31. Немов, Р. С. Практическая психология / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2016 – 320с.
32. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Байнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста: В помощь педагогу детского сада. - СПб.: Акцидент, 1995 - 35 с.
33. Обухова, Л. Ф. Детская психология: теории, факты проблемы [Текст] / Л.Ф. Обухова. - М., 1995. - 423 с
34. 62 Пеганов Ю.А. Начальная школа. Физическая культура: двигательные действия и навыки, за здоровую осанку, подвижные игры и эстафеты, спорт и семья: кн. для учителя. – М.: Первое сентября, 2005 – 271 с.
35. Практическая психология образования [Текст] / Под ред. И.В. Дубровиной. - СПб.: Питер, 2004. - 592 с.
36. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. - М. – Воронеж, 2000. - 358 с.
37. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979.
- 38.
39. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с. ISBN 5-7695-2540-1
40. Федерация прыжков на батуте. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.trampoline.ru/history/> (Дата обращения: 15.05.23).

41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
42. Шлемина А. М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: учеб. пособие для студентов. - М.: Просвещение, 2011 - 144 с.
43. Школа и психическое здоровье учащихся / Э. М. Александровская, Л. Порколаб, Г. Гельниц ; ред. С. М. Громбах. - Москва : Медицина, 1988. - 271, [1] с. : ил. - Библиогр.: с. 262-272. - 30000 экз. - ISBN 5-225-00234-X : Б. ц.
44. Grygus I. et al. Correction of posture disorders with sport and ballroom dancing // //Journal of Physical Education and Sport. – 2020. – Т. 25. – №. 1. – С. 174-184.
45. Kolarová M. et al. Analysis of body segments and postural state in school children //Neuroendocrinology Letters. – 2019. – Т. 40. – С. 1.
46. Union europeenne de gymnastique. [Электронный ресурс]. – URL: <https://web.archive.org/web/20120731015953/http://www.ueg.org/en/trampoline/gymnastics/ueg> (Дата обращения: 15.05.23).
47. Federation internationale de gymnastique. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-tra.php> (Дата обращения: 15.05.23).