

УДК 796.011.1

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/76>

*Пашина А.В., Пащенко Л.Г., канд. пед. наук  
Нижневартровский государственный университет,  
г. Нижневартовск, Россия*

### **ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИЦ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОЙОГой**

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, позволившие сравнить изменения психомоционального состояния в процессе занятий аэройогой у девочек-гимнасток и их сверстниц, не занимающихся спортом. Проведенное исследование показало, что применение в процессе занятий подвижных игр с применением гамаков позволяет улучшить самочувствие, активность и настроение занимающихся.

**Ключевые слова:** аэройога, подвижная игра, девочки, самочувствие, активность, настроение.

*Pashnina A.V., Pashchenko L.G., Ph.D.  
Nizhnevartovsk State University,  
Nizhnevartovsk, Russia*

### **THE INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF YOUNGER SCHOOLGIRLS ON AERO YOGA CLASSES**

**Annotation.** The article presents the results of a study that made it possible to compare the changes in the psycho-emotional state in the process of aeryoga classes in gymnast girls and their peers who are not involved in sports. The conducted research has shown that the use of outdoor games using hammocks in the course of classes can improve the well-being, activity and mood of those involved.

**Keywords:** aeryoga, outdoor game, girls, well-being, activity, mood.

Особенностью развития младших школьников является повышенная двигательная активность и выраженная потребность в движениях. Однако высокая учебная и мыслительная деятельность приводит к гиподинамии, поэтому значимость и востребованность подвижных игр возрастает. Ценность подвижных игр состоит в том, что они доступны всем ученикам и не требуют от них специальной подготовки. Они сопровождаются яркими, эмоциональными переживаниями, доставляют удовольствие. Подвижные игры оказывают комплексное оздоровительное воздействие на организм детей и используют естественные движения, которые стимулируют двигательную активность, протекают ярко и эмоционально [4; 5]. Подвижные игры, в отличие от спортивных, характеризуются мягкими правилами и наиболее соответствуют функциональным и психологическим особенностям детского организма. Игровая деятельность способствует проявлению у детей сильных положительных эмоций, поэтому даже при значительных нагрузках дети не чувствуют усталость и у них наблюдается хорошее самочувствие [6]. Игра также комплексно воздействует на интеллект, формирует отношения в коллективе. Удовлетворение, получаемое детьми в игре, не только дает возможность отдохнуть нервной системе, но и более длительно сохранить как физическую, так и умственную работоспособность. Подвижные игры, как основное средство учебно-

воспитательного процесса младших школьников, представляют собой основу, на которой гармонично развивается организм обучающихся, в том числе и двигательные способности [6]. Применение подвижных игр позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Кроме того, подвижная игра выступает как комплексное упражнение, способствующее активной работе мысли, что, безусловно, оказывает непосредственное влияние на овладение техникой какого-либо движения [9].

Традиционные виды физической активности уже занимают не такую заинтересованность у младшего поколения. Наша цель – внедрять новые технологии, новые виды физической активности, чтобы заинтересовать детей, и не дать им погибнуть в современном обществе. Одной из популярных видов нетрадиционной физической активности является аэройога [3; 8; 9]. Довольно популярное и интересное направление, в котором можно развить многие физические качества у ребенка. Аэройога является универсальной системой тренировок, сочетающей в себе йогические асаны, гимнастические упражнения, элементы силовой фитнес-тренировки, воздушной гимнастики, упражнения, расслабляющие тело, в том числе и инверсионные, выполняемые на высоте примерно около одного метра над уровнем пола, для чего используются специальные гамаки, изготовленные из прочной ткани и надежно прикрепленные к потолку [1; 2]. Анализ источников литературы показал, что занятия аэройогой оказывают благоприятное влияние на психофизиологические показатели младших школьников, имеющих различный режим двигательной активности [7]. Имеющиеся данные о положительном влиянии занятий аэройогой на организм занимающихся и отсутствие проведенных исследований о влиянии подвижных игр во время занятий аэройогой на эмоциональное состояние детей, обусловил актуальность настоящего исследования. Задача исследования: Изучить изменение психоэмоционального состояния в течение занятий аэройогой у девочек с применением подвижных игр с гамаком.

Методы и организация исследования: исследование проводилось в период с февраля 2019 года по март 2021 года на базе фитнес студии «Гравитация» г. Нижневартовска. В исследовании приняли участие 22 девочки в возрасте 8–11 лет, посещающие занятия аэройогой (11 девочек – юные спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой, имеющие спортивные разряды от III юношеского до I взрослого и 11 девочек – не занимающиеся спортом, чья двигательная активность ограничена уроками физической культуры в общеобразовательном учреждении). Режим занятий аэройогой составил два раза в неделю продолжительностью по 40–45 минут. Изучение изменения психоэмоционального состояния девочек в процессе занятий аэройогой проводилось с помощью психологического тестирования «Самочувствие. Активность. Настроение» с применением аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог».

Анализ литературных источников показал разнообразие применяемых подвижных игр в практике физического воспитания младших школьников. Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами. При этом надо учитывать и некоторые специфические для данного качества требования: 1) движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе; 2) продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление; 3) упражнения не должны быть однообразными. Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, с бросанием и толканием легких предметов. Среди разнообразных приемов, повышающих проявление ловкости, для детей, выделяются следующие: 1) применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений;

2) изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний; 3) смена способов выполнения упражнений; 4) использование в упражнениях предметов различной формы, веса, объема; 5) выполнение согласованных действий несколькими участниками; 6) более сложные сочетания основных движений; 7) усложнение условий игры. Предлагаются упражнения с различными предметами, сменой исходных положений, направления движений, нестандартными их сочетаниями. Интересны упражнения для развития силы. Их направленность связана с достижениями гармоничного развития и укрепления различных мышечных групп, что особенно важно для формирования правильной осанки. В наборе силовых упражнений имеются также такие, которые способствуют профилактике плоскостопия, искривления позвоночника и других отклонений, связанных с недостаточным развитием отдельных мышц. Эффективность процесса развития силы, выносливости во многом зависит от объема и интенсивности выполнения движений. Разучиваются игры от простой к сложной, от малой подвижности, к средней и большой подвижности, от незначительной продолжительности к более продолжительным по времени. В основной части занятий выполняются игры с достаточной нагрузкой, в заключительной – с низкой нагрузкой, способствующие приведению организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В процессе игры, для профилактики утомления, необходимо делать перерывы для отдыха. В перерывах отдыха можно повторять правила и новые варианты игры, оглашать результаты, подводить итоги. В начале занятий с учащимися 1–2 классов рекомендуется осваивать простые игры, с достаточно несложными правилами. Можно использовать игры-хороводы, игры с речитативами, сюжетные игры, региональные игры. Более сложным, по овладению двигательными действиями и выполнению правил является содержание игр для учащихся 3–4 классов. В этом возрасте преимущественно используются командные игры, с элементами спортивных, с выраженными приемами соперничества, соревнований. Судейство игр должно быть объективным. Допущенные учеником ошибки по ходу проведения игры необходимо разьяснять, предлагая варианты правильных действий. Таким образом, роль подвижных игр четко определена: совершенствование двигательных навыков и умений учащихся в игровых условиях, развитие взаимопомощи, командного духа, творчества, ответственности перед товарищами. Подвижные игры, разученные на уроке, могут использоваться на подвижных переменах, на спортивных праздниках, при проведении дня здоровья, на прогулке и др.

Применение автоматизированного тестирования психоэмоционального состояния позволило узнать, как меняется самочувствие, активность и настроение девочек, занимающихся аэройогой с различными целями в сравнительном аспекте. Результаты исследования изменения показателей девочек-спортсменок и девочек, не занимающихся спортом представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния девочек, занимающихся аэройогой (  $M \pm m$  )

Тест	Занимающиеся спортом			Не занимающиеся спортом		
	До занятия	После занятия	T, %	До занятия	После занятия	T, %
Самочувствие	6,0± 0,3	5,8± 0,2	-3,4	5,9± 0,2	6,4± 0,2	8,1
Активность	5,5± 0,3	5,4± 0,2	-1,8	5,4± 0,3	5,8± 0,3	7,1
Настроение	6,4± 0,2	6,2 ± 0,2	-3,2	6,1± 0,2	6,8± 0,2	10,8

Как видно из таблицы 1 по окончании занятия аэройогой показатели самочувствия, активности, настроения у девочек-гимнасток проявили тенденцию к снижению. Полученные результаты позволяют констатировать, что для данных испытуемых занятия аэройогой рассматриваются как способ, в первую очередь, улучшения показателей гибкости, и только затем, как средство расслабления. В тоже время, у девочек, не занимающихся спортом, показатели самочувствия улучшились на 8,1%, активности – на 7,1%, настроения – на 10,8%, что указывает на то, что данный вид физической активности является способом получения положительных эмоций.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния девочек, занимающихся подвижными играми на аэройоге ( $M \pm m$ )

Тест	Занимающиеся спортом			Не занимающиеся спортом		
	До занятия	После занятия	T, %	До занятия	После занятия	T, %
Самочувствие	5,7± 0,2	6,3± 0,2	10,0	5,3± 0,2	6,7± 0,2	23,3
Активность	5,5± 0,3	6,4± 0,1	15,1	5,3± 0,3	6,2± 0,2	15,7
Настроение	6,2± 0,2	6,8 ± 0,1	9,2	5,8± 0,1	6,9± 0,2	17,3

После проведения занятия с применением подвижных игр, показатели стали выше (таблица 2). Это констатирует о том, что игровая форма занятий помогла девочкам расслабиться и разгрузиться после физических нагрузок на тренировках по художественной гимнастике. Наряду с этим применение подвижных игр на занятиях аэройогой способствовало и улучшению психоэмоционального состояния девочек не занимающихся спортом, посещающих занятия с применением гамаков в качестве средства рекреации.

Таким образом, проведенное исследование показало, что подвижные игры на занятиях аэройогой дают положительную динамику психоэмоционального фона у девочек-школьниц, занимающихся с рекреативной целью и девочек-спортсменок, использующих средства аэройоги в тренировочном процессе.

### Литература

1. Барина М.А. Воздушная йога как средство восстановления для артистов балета // Вестник академии русского балета им. А.Я. Вагановой. 2015. № 5. С. 78-80.
2. Брод У. Научная йога. Демистификация. М.: РИПОЛ классик, 2013. 197 с.
3. Бутько А.А., Михайлова Т.Р. Аэройога, как процесс обучения студентов в рамках лечебной физкультуры // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (18 декабря 2015 г., Томск). Томск: Изд-во ТПУ, 2015. С. 198-200.
4. Галушко А.В. Организация игры во внеклассной работе по физической культуре как способ повышения физического развития студентов // Достижения науки и образования, 2016. № 11 (12). С. 38-40.
5. Корнеева Л.Ф. Укрепляя здоровье с помощью подвижных игр // Физическая культура в школе. 2012. № 2. С. 20-24.
6. Красникова О.С., Пащенко Л.Г., Коричко А.В., Пащенко А.Ю., Полушкина Л.Н. Современные проблемы организации физического воспитания школьников // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 38-40.

7. Пащенко Л.Г., Пашнина А.В. Влияние занятий аэройогой на психофизиологические показатели девочек младшего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 66-68.

8. Пшеничникова Г.Н., Коричко Ю.В., Печеневская Н.Г. Эволюция содержания ритмопластических движений в процессе становления художественной гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 41-44.

9. Хазиева Р.Ф., Пащенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 43-44.

© Пашнина А.В., Пащенко Л.Г., 2021