

нервной деятельности, педагог может реализовывать как в процессе самого отбора, так и для оптимизации всего тренировочного процесса.

Современные технологии позволяют педагогу всесторонне изучить личность ученика, а не отдельных его психофизиологических способностей. Поэтому их оценка должна проводиться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях с использованием последних научных разработок. Выявление генетической предрасположенности к определенному виду деятельности еще не гарантирует успех. Максимальной реализации потенциальных возможностей и восхождения на спортивный Олимп можно достичь только единым тандемом тренера и ученика в целенаправленном процессе многолетнего упорного труда, основанного на фундаментальных научных знаниях.

1. Асратян, Э. А. Иван Петрович Павлов: жизнь, творчество, современное состояние учения / Э. А. Асратян. – 2-е изд., перераб. – М.: Наука, 1981. – 438 с. – (Научно-биографическая серия).

2. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 152 с.

3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

4. Сравнительный анализ современных аппаратно-программных комплексов для исследования и оценки функционального состояния спортсменов / Е. Е. Ачкасов [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. – М., 2011. – № 3. – С. 7–14.

5. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта: науч. монография / И. И. Ахметов. – М.: Советский спорт, – 2009. – 268 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХИП-ХОП-АЭРОБИКОЙ НА ПРИТЯЗАНИЯ И САМООЦЕНКУ ДЕВОЧЕК 13–14 ЛЕТ

Юсна Т.В.,

Ширкова Л.П.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Подростковый возраст является одним из наиболее кризисных возрастных периодов развития ребенка. Именно в этот период времени становление личности ребенка определяется как «трудное». Подросткам присущи предельная неустойчивость настроения, поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакций. По мнению специалистов, исследовавших психологические процессы переходного возраста, были выявлены пути преодоления трудностей с использованием физических упражнений, к одним из которых можно отнести хип-хоп-аэробику [1].

Цель исследования – выявить влияние хип-хоп-аэробики на притязания и самооценку девочек 13–14 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Психологическая методика (методика Дембо – Рубинштейн)
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования

В исследовании приняли участие 20 девочек среднего школьного возраста (13–14 лет), контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ), по 10 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по программе «Физическая культура и здоровье, V–XI классы», то есть занятия 3 раза в неделю на уроках физической культуры и «Час здоровья и спорта», плюс дополнительно 2 раза в неделю группа занималась настольным теннисом по 60 минут.

Экспериментальная группа занималась по программе «Физическая культура и здоровье, V–XI классы» 3 раза в неделю на уроках физической культуры и «Час здоровья и спорта», плюс дополнительно 2 раза в неделю по 60 минут группа занималась хип-хоп-аэробикой.

Анкетирование проводилось в КГ и ЭГ дважды: в сентябре 2015 г. первый раз, в мае 2016 г. – повторно. На основании двух этапов делалось заключение о динамике показателей самооценки девочек 13–14-летнего возраста, занимающихся хип-хоп аэробикой.

Исследование по выявлению уровня притязаний и самооценки, проводилось с помощью анкетирования.

Притязания и самооценка девочек 13–14 лет определялись по методике Дембо–Рубинштейн [2].

Программа занятий

На первом этапе исследования, в соответствии со шкалой методики, анкетирование показало очень высокий уровень притязаний (60 %) и низкий уровень самооценки (50 %) у большинства девочек 7-х классов, что говорит о неадекватном самооценивании [2]. Анализ научно-методической литературы говорит о том, что занятия хип-хоп-аэробикой могут изменить параметры притязаний и самооценки девочек, так как хип-хоп-аэробика увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка и повысить самооценку, в связи с выступлениями на концертах, соревнованиях, занятиях [3]. Предложенная программа была рассчитана на 144 часа и реализовывалась в течение года. Программа включала технику и связки хип-хоп-аэробики, базовые навыки хореографии, упражнения на развитие гибкости и координации, упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Занятия проводились 2 раза в неделю по 60 мин. Нагрузка определялась по физическому состоянию девочек, дозировка увеличивалась по мере тренированности.

По окончанию педагогического эксперимента было проведено повторное анкетирование для определения эффективности предложенной методики.

Показатели уровня притязаний распределились следующим образом:

ум, способности – высокий уровень притязаний;

характер – высокий уровень притязаний;

авторитет – высокий уровень притязаний;

умение многое делать своими руками – высокий уровень притязаний;

внешность – средний уровень притязаний;

уверенность в себе – высокий уровень притязаний.

В КГ 80 % исследуемых показали высокий уровень притязаний, что говорит об оптимальном представлении о своих возможностях (рисунок 1).

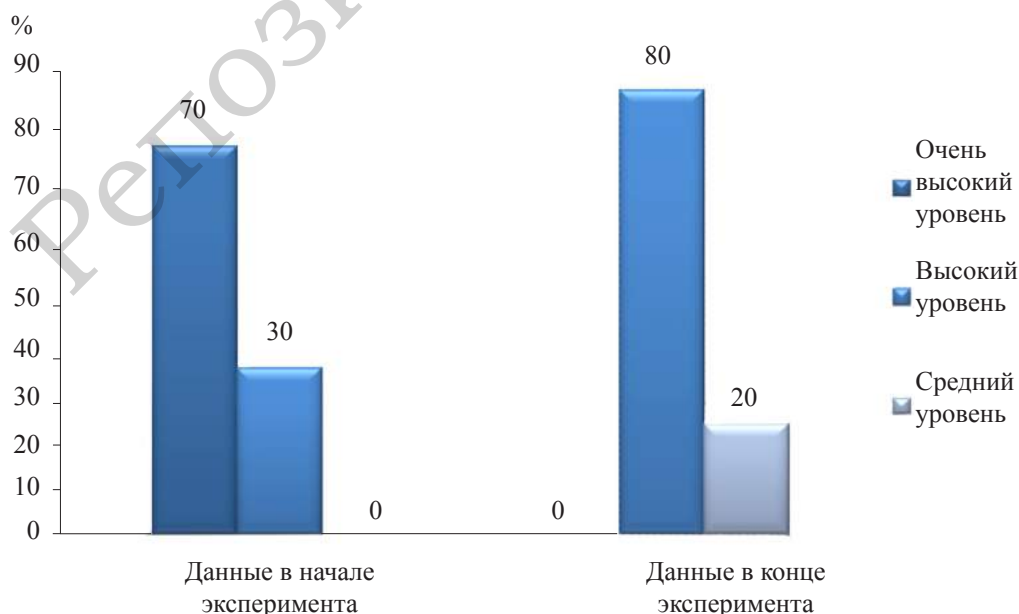


Рисунок 1 – Динамика уровня притязаний девочек 13–14 лет в КГ

В ЭГ 90 % испытуемых показали высокий уровень притязаний, 10 % испытуемых показали средний уровень притязаний (рисунок 2) [2].

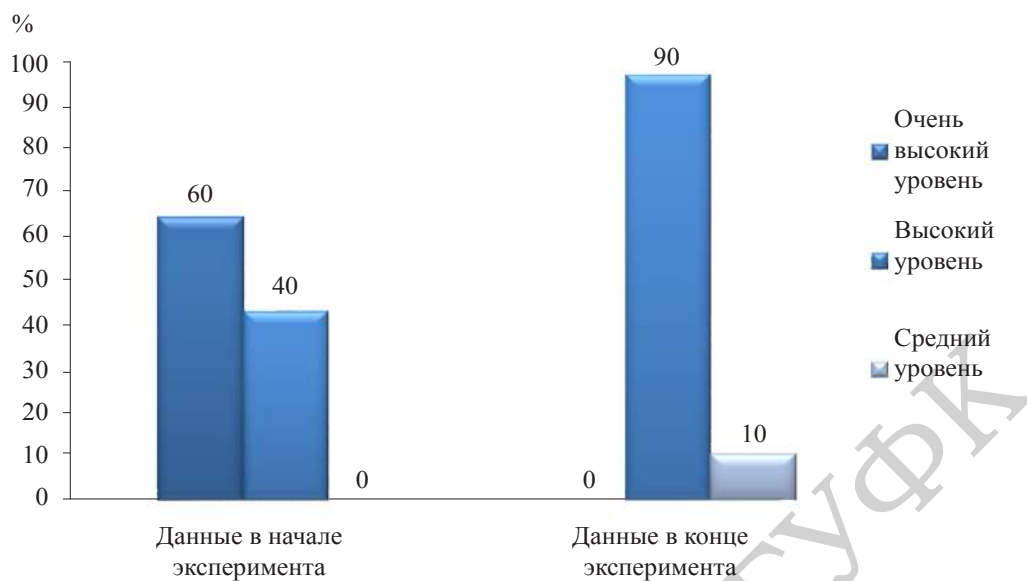


Рисунок 2 – Динамика уровня притязаний девочек 13–14 лет в ЭГ

Занятия хип-хоп-аэробикой привели к изменениям уровня самооценки в обеих группах:
 ум, способности – средний уровень самооценки;
 характер – высокий уровень самооценки;
 авторитет – средний уровень самооценки;
 умение многое делать своими руками – средний уровень самооценки;
 внешность – средний уровень самооценки;
 уверенность в себе – низкий уровень самооценки.

В КГ у 20 % девочек был высокий уровень самооценки. Средний уровень самооценки – у 60 % девочек, 20 % – остались с низким уровнем самооценки. Уровень самооценки девочек в КГ повысился, так как они упорно тренировались и занимали высокие места в соревнованиях по настольному теннису. Девочки, которые нерегулярно посещали тренировки, и не принимали участие в соревнованиях, остались с низким уровнем самооценки (рисунок 3).

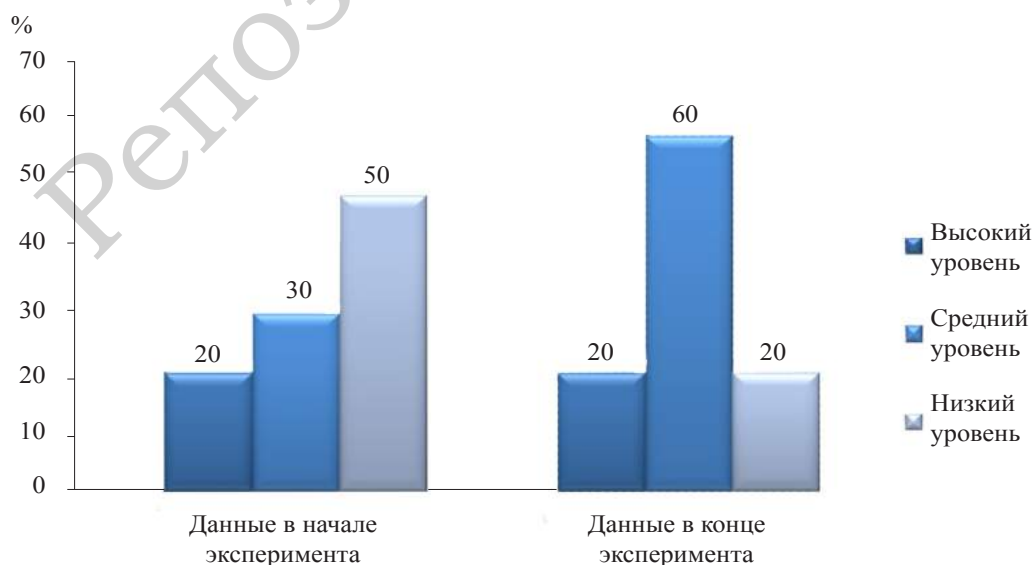


Рисунок 3 – Динамика уровня самооценки девочек 13–14 лет в КГ

Рассчитав среднюю величину каждого показателя уровня самооценки ЭГ по всем шести шкалам в повторном анкетировании, мы получили следующие показатели самооценки:

- ум, способности – высокий уровень самооценки;
- характер – средний уровень самооценки;
- авторитет – средний уровень самооценки;
- умение многое делать своими руками – высокий уровень самооценки;
- внешность – средний уровень самооценки;
- уверенность в себе – средний уровень самооценки.

В КГ у 40 % девочек был высокий уровень самооценки. Средний уровень самооценки наблюдался у 60 % девочек, участвующих в исследовании. Девочек с низким уровнем самооценки в ЭГ не наблюдалось. Высокий уровень самооценки девочек связан с тем, что хип-хоп-аэробика помогла им раскрепоститься, открыться движениям, и, соответственно, быть уверенными в себе. Девочки публично выступали, поэтому уровень их самооценки перед сверстниками стал выше (рисунок 4).

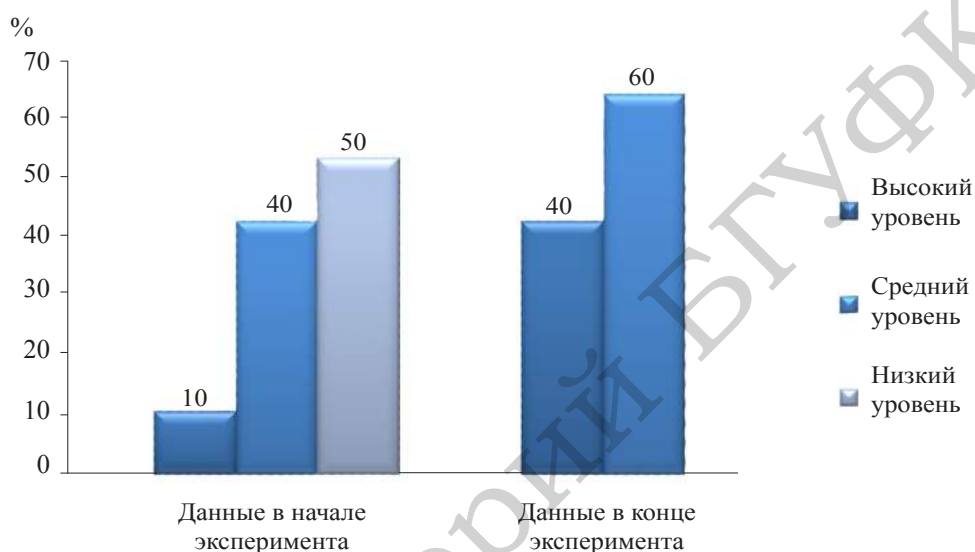


Рисунок 4 – Динамика уровня самооценки девочек 13–14 лет в ЭГ

Динамика самооценки и уровня притязаний говорит о положительном влиянии занятий хип-хоп-аэробикой на исследуемый контингент. Уровень самооценки повысился в обеих группах. В КГ прирост составил 30 %, в ЭГ прирост составил 50 %. Показатели ЭГ были выше, чем в КГ, в КГ остались девочки с низким уровнем самооценки.

Выводы

Проведенный педагогический эксперимент позволяет говорить о том, что занятия хип-хоп-аэробикой благоприятно повлияли на притязания и самооценку девочек.

Высокий уровень самооценки девочек ЭГ результат усвоения новых знаний, изучения новых движений, адаптации в коллективе и демонстрация собственных достижений. В ЭГ прирост самооценки составил 50 % и притязаний – 50 %.

Педагогический эксперимент подтверждает эффективность предложенной программы.

1. Никонова, А. И. Хип-хоп-аэробика / А. И. Никонова // Физическая культура в школе – 2012. – 19 с.
2. Рубинштейн, С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения (практическое руководство) / С. Я. Рубинштейн. – Тернополь, 2004. – 168 с.
3. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Хореография и дизайн урока: учеб.-метод. пособие с комп. версией / Т. С. Лисицкая, И. М. Беляева. – М., 2005. – 32 с.