Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ИГУ»)
Педагогический институт
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

Направление подготовки: 44.04.01
Педагогическое образование
Профиль: Образование в области
физической культуры и спорта
Форма обучения: очная

Кадач Наталия Юрьевна

«СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ»

Выпускная квалификационная работа магистранта

Студент _____
Н.Ю. КадачЕ.П.

Руководитель: _____
к.п.н., доцент М.В. Пружинина

Нормоконтролёр:_____
к.п.н., доцент М.В Пружинина

Рецензент: _____
к.п.н., А.А. Зайчиков

Зав. кафедрой физкультурно-
спортивных и медико-
биологических дисциплин
к.п.н., доцент

Работа защищена « »____2023 г.
с оценкой_____
Протокол №____

_____М.В. Пружинина

Иркутск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ..... 10

1.1. Понятие социализации.....10

1.2. Социализация в физической культуре и спорте.....26

1.3. Психолого-педагогические проблемы подросткового возраста.....31

Выводы по 1 Главе.....36

ГЛАВА 2. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ …… 38

2.1 Задачи и методы исследования……... 38

2.2. Разработка и реализация программы по повышению уровня социализации…… 44

2.3 Сравнительный анализ экспериментальной работы…… 57

Выводы по 2 главе…… 75

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ …… 80

ПРИЛОЖЕНИЕ……. 86

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность.Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо России, поскольку это – наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации.

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 8–10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 – 60%.

Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и подростков не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и подростков, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%.

Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

Социально активная деятельность доказала свою эффективность еще в советском государстве. Спортивная деятельность и активный образ жизни являлись непосредственными механизмами социализации личности. Во все времена спорт и физическая активность были приоритетным направлением прогрессивного общества: люди занимались различными видами спорта, невзирая на погодные условия и другие обстоятельства. Спортивное направление «пронизывало» все структуры и организации, не учитывая возрастные группы и гендерные различия.

Ученые давно доказали, что занятия спортом положительно влияют на физическое и эмоциональное состояние человека. Организм человека, занимающегося спортом, работает более слаженно, четко и гармонично, так как физические упражнения держат его в постоянном тонусе. Кроме того, занятия спортом, способствуют снижению уровня стресса, тревоги, напряженности, подавляют панику и многое другое. Но важно понимать, что спорт оказывает существенное влияние не только на физическое и психологическое здоровье человека, но и на его социализацию.

Социализация через спорт предполагает, что физическая подготовка развивает человека эстетически и морально, формирует правильный жизненный стиль. Спортивная компонента выступает главным фактором освоения индивидом конкретных физических и социальных навыков, задает колоссальную мотивационную направляющую активности в социуме и физической активности.

Исследуя спорт как социальный фактор, необходимо отметить, что спорт воспроизводит форму альтернативной культуры, обеспечивая укрепление механизмов существования социокультурной деятельности человека. Включенность в субкультуру спорта позволяет индивиду сформировать принципы социально компетентной личности.

В целях реализации новых социальных требований к системе физической культуры и спорта необходимо осуществить комплекс первоочередных мер по улучшению физкультурно-спортивной работы и формированию здорового образа жизни населения.

Цель исследования - теоретико-экспериментальное обоснование социализации девушек-подростков средствами фитнес-аэробики.

Объект исследования: социализация девушек-подростков.

Предмет исследования: средства, методы и планирование физической нагрузки на занятиях фитнес-аэробикой с девушками-подростками, адекватные целям и задачам спортивной социализации.

Задачи исследования:

1. На основе анализа имеющихся теоретических исследований обосновать совокупность теоретических положений, определяющих сущность и особенности процесса социализации подростков.
2. Выявить роль социализации в физической культуре и спорте.
3. Разработать и экспериментально проверить педагогические условия обеспечения социализации девушек-подростков средством фитнес-аэробики.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс социализации девушек-подростков будет успешным, если в основе его организации и осуществления задействованы следующие педагогические условия: построение образовательного процесса осуществляется с учетом формирования физкультурно-спортивных и педагогических ценностных ориентации подростков.

Теоретико-методологическую основу исследования

Методологическую основу исследования составили положения о всеобщей связи и взаимодействии; дидактический метод; теория системного и деятельностного подходов к изучению педагогических явлений и процессов.

Теоретической основой исследования выступили:

-идеи о взаимосвязи двигательной активности и здоровье молодежи (Р. Э. Зимницкая, Д. А. Якубовский и др.);

- идеи о положительном влиянии физической культуры на социализацию учащихся с (С.П. Иваненков, Л. К. Иванова, И. В. Колесов, В. Е. Мальгин, В. П. Заварин и др.).

- идеи об использовании средств фитнес- аэробики на занятиях с подростками старших классов Н. С. Мартышенко, А. С. Мишин, В. А. Обносов, И. М. О. Джолиев).

Методы исследования:

– анализ и обобщение материалов научно-методической литературы;

– комплекс методов для диагностики физического развития состояния и уровня подготовленности;

– педагогические наблюдения;

– педагогический эксперимент;

– методы математической статистики.

Научная новизна:

По результатам эксперимента выявлена эффективность разработанной программы фитнес-аэробики на такие процессы социализации девушек – подростков, как внутреннее проявление социализации (ценностные ориентации, временная перспектива, отношение к себе) и внешнее проявление социализации (отношения с другими людьми, социометрический статус, отношение к школе); обоснованы наиболее информативные показатели.

Теоретическая значимость исследования обусловлена тем, что:

–материалы и выводы выпускной квалификационной работы углубляют теорию социализации личности;

–полученные показатели педагогической социализации девушек-подростков вводят в научный обиход новую информацию по анализируемой проблеме;

–теоретически обоснованные аспекты процесса педагогического сопровождения педагогической социализации личности способствуют

формированию позиции подростка как субъекта собственного социального и личностного становления;

–предложенные педагогические условия обеспечения педагогической социализации подростков содействует оптимизации этого процесса.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методических подходов к педагогическому управлению процессом педагогической социализации современной молодежи на ценностной основе; методических рекомендаций для преподавателей, учителей, тренеров, инструкторов, которые могут служить не только руководством к организации учебной и воспитательной работы, но и базовым основанием для решения других общих и частных задач физического воспитания.

Этапы исследования

Педагогическое исследование проходило с сентября 2021 г. по 31 апреля 2023 года в три этапа, они следующие:

Первый этап – анализ психологической литературы; определение методологической базы; теоретический анализ основных понятий. На данном этапе изучалась и анализировалась научно-методическая литература для постановки проблемы исследования и её актуальности. В этот период времени также формулировали рабочую гипотезу исследования, цель и задачи, объект и предмет исследования; подбирали методы педагогического исследования, формировали экспериментальную и контрольную группы, подбирали средства фитнес-аэробики и для составления содержания занятий дополнительных оздоровительных занятий фитнес-аэробикой и в ЭГ.

Второй этап – определение диагностического инструментария, выборки исследования; проведение констатирующего эксперимента, направленного на изучение социализации девушек-подростков средствами фитнес-аэробикой; количественный и качественный анализ результатов констатирующего эксперимента.

Третий этап –формирующий этап эксперимента, направленный на разработку и апробацию рекомендаций по коррекции социализации девушек-

подростков средствами фитнес-аэробикой. Контрольная и экспериментальная группы старшеклассниц 16-17 лет посещали уроки физической культуры в общеобразовательной школе по расписанию. Контрольная группа старшеклассниц занималась по комплексной программе физической культуры, предложенной А. Экспериментальная группа девушек 16-17 лет также два раза в неделю занималась по той же программе, как и контрольная группа девушек, но в вариативную часть программы в содержание третьего урока включили средства фитнес-аэробики. Экспериментальной группе девушек было также предложено дополнительное посещение оздоровительных занятий по фитнес-аэробике, организованных на базе фитнес- клуба «Эластика».

Четвертый этап - анализ и интерпретация полученных данных контрольного эксперимента. На этом этапе проводили повторное тестирование, чтобы определить изменение в социализации у старшеклассниц 16-17 лет экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента методом математической обработки данных. На этом же этапе оформляли результаты в виде таблиц и рисунков, описывали изменения результатов, полученных в конце педагогического эксперимента, составляли заключение, в котором формулировали выводы и практические рекомендации, оформляли магистерскую работу.

На защиту выносится следующие положения:

1. Социализация подростков в современных условиях является результатом целенаправленно организованного процесса становления личности подростков, включающего принятие и осмысление ценностей, формирование собственного отношения к целям и задачам воспитательно-образовательной деятельности, реализацию их с учетом собственной индивидуальности и представлений о жизненных и профессиональных планах; разработку и реализацию программы социализации подростков в учебной и вне учебной деятельности образовательного учреждения, влияние специально организованной внешней среды образовательного учреждения на социализацию подростков.

2. Объективные факторы социализации подростков в группах макрофакторов, мезофакторов и микрофакторов не могут быть изменены средствами педагогического воздействия, а влияние субъективных факторов представляет собой процесс ускорения социализации подростков и способствует преодолению или ослаблению отрицательных последствий.

3. Компонентами социализации подростков являются: когнитивный (наличие прочных системных знаний у школьника, способствующих осознанию связей и отношений в окружающем мире, формирующих целостную картину мира, об отношении к обществу, труду, к другому человеку, к другой культуре, к самому себе; знания приемов, способов, норм общения, способов самоорганизации и организации других людей и т.д.); нравственный (преобразование знаний в личные убеждения, стремления, ценности; проявление социальной ответственности, патриотизма, гражданской зрелости, наличие желания участвовать в общем деле; владение нормами общественного поведения и др.); мотивационно-деятельностный (проявление коммуникативной компетенции, ориентация на сотрудничество и кооперацию; наличие реально проявляемого стремления к достижению социально значимых целей; умение самостоятельно принимать решения в нестандартных ситуациях; способность к творческой, исследовательской деятельности; сформированность социального, жизненного и профессионального самоопределения

Результаты исследования представляли на научной конференции и были опубликованы:

Кадач Н.Ю. Социализация девушек-подростков средствами фитнес-аэробикой // «Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования» XIV Региональная научно-практическая конференция (2022 г.)

Структура работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы из 50 источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

1.1. Содержание понятия «социализация»

Современные исследования четко придерживаются позиции, что человек является существом социальным. Будучи частью общества, мы приобретаем опыт взаимодействия, который становится частью нашей личности. Интеграция каждого индивида в общество неизбежна, так как именно в этом процессе формируются социально-важные качества, знания, умения, соответствующие навыки. При этом воздействие общества на человека может быть стихийным, а может осуществляться на условиях целенаправленного влияния. Изучение механизмов, технологий, закономерностей и условий последнего составляет педагогический аспект исследования процесса социализации личности. При этом следует учитывать, что в современной педагогической науке, как отечественной, так и зарубежной, опирающейся на данные смежных наук, в последние десятилетия нашли обоснования самые различные подходы к теории социализации личности.

Социализация, как заимствованная для педагогики категория, часто рассматривается в междисциплинарном аспекте. Считается, что данный термин пришёл в педагогику из социологии, в которой ещё на рубеже 19 и 20 веков им обозначали процесс развития социальной природы человека и формирования личности под воздействием социальной среды. На сегодняшний день имеется широкий круг исследований, в том числе педагогических, где рассматриваются отдельные виды социализации, такие как нравственная, правовая, экономическая, профессиональная, гражданская, тендерная и другие.

Дефинитивное пространство, описывающее процесс интеграции индивида в систему социальны отношений очень велико. Так американский социолог Н. Смелзер определяет социализацию как «процесс формирования умений и социальных установок индивидов, соответствующих их социальным ролям»[27]

Еще один представитель социологической науки Я. Щепанский определяет тот же процесс как «влияние среды в целом, которая приобщает индивида к участию в жизни общества, учит его пониманию культуры, поведению в коллективе, утверждению себя и выполнению ряда социальных ролей».

В социологических словарях социализация определяется как:

1. «Процесс усвоения индивидом на протяжении его жизни социальных норм и культурных ценностей того общества, которому он принадлежит»

2. «Процесс становления личности и усвоения индивидом ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу, социальной общности, группе»

3. «Социализация — процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических механизмов, социальных норм и ценностей, необходимых для успешного функционирования индивида в данном обществе» [28].

4. «Сложный, многогранный процесс включения человека в социальную практику, приобретения им социальных качеств, усвоения общественного опыта и реализации собственной сущности посредством выполнения определенной роли практической деятельности».

Несмотря на ряд отличий, присутствующих в приведенных выше определениях, можно отметить и ряд общих моментов. Прежде всего все эти определения трактуют социализацию как процесс обретения индивидом социальной природы, во-вторых, все они основаны на принятии в качестве аксиомы положения о способности человека участвовать в социальной жизни. Данные моменты важны для понимания социализации не только в социологическом, но и в педагогическом контектсте.

Исследования А.В. Махияновой, А.В. Мудрика, Ю.И. Кривова и других показали, что в трактовке исследуемого феномена можно выделить два исторически сложившихся подхода. Первый из них называют субъект-объектным, поскольку в его рамках человек претерпевает воздействие социума, то есть является объектом. Второй назван субъек- субъектным, и здесь отличительной особенностью является то, что признается равнозначная активность как общества по отношению к человеку, так и человека по отношению к обществу. Руководствуясь педагогической спецификой нашего исследования, рассмотрим теории, принадлежащие к каждому из этих подходов, и связывающие социализацию с институтом образования.

Субъект-объектный подход формировался главным образом в условиях методологии позитивизма, к нему можно отнести исследования таких социологов как Т. Парсонс, О. Брим, В. Кукартц, Р.Лафон и других. Понятие социализации в рамках данного подхода формулируется исходя из одного из главных постулатов структурного функционализма: стабильность и равновесие социальных систем обеспечивается за счет социальной адаптации составляющих их индивидов, которая и является основным механизмом социализации. Таким образом, процессу социализации задается ориентир на максимальное приспособление индивида к требованиям социальной среды, что предполагает установление стабильного социального контроля.

Такая позиция задает понимание успешной социализации фактически без участия самого человека, то есть фактически не принимает во внимание аспект его социальной активности. Обратим внимание, что в качестве основного процесса, составляющего сущность социализации, при таком подходе рассматривается «приспособление», а также уделяется большое внимание конформности, как качеству успешно социализировавшейся личности.

Такая позиция четко прослеживается в книге В. Кукартца «Социализация и воспитание», в которой он утверждает, что «всё образование и воспитание в школе может быть принято, почти исключительно, как адаптация к существующему, данному; а поведение, отклоняющееся от нормы и

постулируемое в идеологии как автономия, может быть допустимо исключительно в очень узких границах, иначе, оно мешает функционированию» [36].

Для субъект-объектного подхода характерно противопоставление общества и личности, а также изолированное рассмотрение социальных ролей от специфики условий их реализации (социальных, экономических, правовых, политических, культурных и др.), это касается и социализации личности в образовательной среде.

Так, например, в работах Э. Дюркгейма обозначается одна из задач педагогической науки: определить и обосновать многообразные социализирующие воздействия и преобразовать их в целенаправленное педагогическое влияние. При этом центром целенаправленной социализации подрастающего поколения должна стать школа, поскольку другие социальные институты, в том числе и семья, не могут подготовить молодежь к сложностям современной жизни [11]. В педагогическом пафосе Дюркгейма, тем не менее видится обозначение проблемы нашего исследования - раз общество взрослых не способно целенаправленно социализировать молодежь (за исключением специально подготовленных к этому профессионалов), то, видимо, и у самих взрослых есть трудности с адаптацией к изменившимся цивилизационным условиям. Данная проблема подтверждается и его исследованием феномена самоубийств взрослых людей как вида социальной дезадаптации.

К одному из первых проявлений субъект-субъектного подхода можно отнести теорию Д. Дыои, который, несмотря на понимание процесса социализации как приспособления к социальной среде, подчеркивал, что при этом важно «выкристализовывать» индивидуальность каждого человека. Такое противоречие вполне объяснимо, если иметь в виду, что основой развития личности Дыои полагает «социализацию ума», понимаемую им с позиций ломки социальных стереотипов и обретением смысла жизни в слежении людям и обществу. При этом следует «...делится с ними богатством своих способностей, но при этом воплощать и собственные интересы» [10].

Дж. Г. Мид в своей концепции «социального бихевиоризма» утверждает, что осознание индивидом собственной «самости», идентичности, происходит только в том случае, если человек смотрит на себя со стороны. При этом он не только способен смотреть на себя глазами другого, но и в свою очередь понимать и принимать роль этого самого другого. Так, по мнению Мида, ребенок начинает овладевать социальными ролями посредством коллективной игры, усваивая, в первую очередь, роли «значимых других» (родителей, родных и близких, авторитетных взрослых и сверстников) с которыми он находится в близких межличностных отношениях. Но при этом есть и другой ролевой уровень, названный Дж. Г. Мидом «обобщенный другой», и этот уровень, по мнению автора, играет не меньшую роль в социализации ребенка. Этот уровень отражает не поведение конкретных людей, а образ принятого в обществе: социальных норм и правил поведения, стереотипов и социальных ожиданий, ролевых репертуаров и ценностных ориентаций.

Таким образом, в процессе социализации человек не только «примеряет» и присваивает социальные роли что бы стать их носителем, а по-своему интерпретирует текущую социальную ситуацию. Примеряя роль другого, человека приобретает вместе с ней и новое отношение к себе [20]. Субъектность теории Дж. Г. Мида заключается в том, что социализирующийся индивид активен в усвоении и присвоении заданных обществом ролей. Ни одна

социальная роль не копируется людьми в абсолютной точности, индивидуальность каждого побуждает их выступать в качестве активных субъектов социального взаимодействия.

Ну и, наконец, яркими представителями субъект-субъектного подхода стали представители гуманистического направления в психологии. Так, основатель гуманистической психологии, К. Роджерс, в своих работах утверждает, что социализировать, это вовсе не значит искусственно выстраивать личность человека, жестко регламентируя его социальные проявления. Он видит что реально это может и должен сделать только сам человек. В работах данного представителя гуманистической психологии утверждается, что в процессе

социализации у личности должна формироваться, прежде всего, гибкость в оценке самой себя, а также умение в процессе анализа опыта переоценивать ранее возникшую систему ценностей. «Человек в течение долгого времени ощущал себя в жизни марионеткой, сделанной по шаблону экономическими силами, силами бессознательного или окружающей средой. Но он последовательно выдвигает новую декларацию независимости, отказываясь от удобства несвободы. Он выбирает себя, пытается в самом сложном и трагическом мире стать самим собой - не куклой, не роботом, не машиной, но уникальным индивидуальным "Я"» [25]. В таком понимании индивид не может изменить сами события, но может изменить свое восприятие этих событий и их интерпретацию. И это, на наш взгляд, в большей степени относится к социализации именно взрослой личности, обладающей достаточным опытом и способной критично его воспринимать и оценивать.

В работах другого представителя гуманистического направления в психологии, А. Маслоу, развивается мысль о становлении личности с позиций роста и совершенствования её врожденного потенциала (тенденции к самоактуализации). Смысл достойной жизни, по А. Маслоу, состоит в том, чтобы принять все вызовы судьбы и реализовать своё предназначение не полагаясь ни на какие социальные шаблоны и традиции. Для каждого из нас важно найти не только необходимые, но и возможные пути для эффективной самоактуализации. По мнению данного автора, человек не нуждается в том, чтобы постоянно корректировать своё поведение в соответствии с социальными нормами и требованиями, и не должен постоянно приспосабливаться к окружающим людям. Действия каждого должны быть мотивированы, прежде всего, ценностью собственного «Я»: «Человек не может сделать хороший жизненный выбор, пока он не начнет прислушиваться к самому себе в каждый момент своей жизни. ... Обращаться к самому себе, требуя ответа, - это значит взять на себя ответственности[19].

В современных исследованиях субъект-субъектная концепция социализации является преобладающей. Но если споры о роли активности личности в её социальном становлении утихли, то дискуссия по поводу соотнесения понятия «социализация » с основными категориями педагогики, такими как «образование » и «воспитание», актуальна по сей день.

Сегодня с понятием «социализация » в теории и методике образования происходят существенные перемены. Если ранее, педагогика все механизмы становления личности описывала только через категорию «воспитание », то сейчас мы видим чуть ли не обратную картину: одни авторы почти что упраздняют воспитание, сводя все его проявления к понятию социализации; другие пытаются выстроить иерархию понятий «социализация», «образование », «воспитание»; третьи выводят социализацию за пределы предмета исследований педагогики, понимая под ней все стихийные, педагогически не регулируемые, влияния на индивида.

По мнению Ю.И. Кривова, воздействие факторов социализации на человека всегда более раннее воздействие, чем педагогическое. Поэтому он утверждает историческую первичность феномена социализации человека по отношению к любому педагогическому влиянию. Что, по мнению автора, свидетельствует о возможности признания соответствующего термина наиболее ёмким из основных категорий педагогики [16].

В работах Н.Ф. Голованової социализация также рассматривается как наиболее широкое из понятий, характеризующих образование личности. По мнению автора, социализация предполагает не только осознанное усвоение ребенком готовых форм и способов социальной жизни и взаимодействия с материальной и духовной культурой (то есть адаптацию к обществу), но и выработку, совместно со взрослыми и сверстниками, собственного социального опыта, ценностей и стиля жизни.

И.С. Кон утверждает, что термин «социализация » близок русскому понятию «воспитание », значение которого гораздо шире, чем аналогичное

английское. Но, воспитание подразумевает направленные действия, посредством которых человеку сознательно стараются привить желаемые черты, свойства и качества, тогда как социализация, помимо воспитания, включает ненамеренные, спонтанные воздействия, благодаря которым индивид приобщается к культуре и становится полноправным членом общества » [15].

Трактовка «социализации » как одной из составляющих воспитания предлагается в учебном пособии О. Н. Козловой. Излагая свой взгляд на соотношение указанных категорий, автор пишет: «Социализация - процесс передачи обществом индивиду опыта вида. Воспитание, очевидно, необходимо рассматривать как процесс, включающий в себя социализацию, но не сводящийся к ней. Кроме социализации в воспитание входит и процесс активного воздействия самого воспитуемого на проникающий в сознание человека опыт вида - самовоспитание » [15].

Трактовка социализации как контекста образования, при котором траектория развития личности определяется линией «социализация - образование - воспитание», приводит Б.М. Бим-Бада к пониманию социализации как «процесса и результата включения растущего человека в общество благодаря усвоению и более или менее активному воспроизводству личностью социального опыта, исторически накопленной культуры », а «образование ». рассматривается автором как «процесс и результат целеполагаемой, педагогически организованной и планомерной социализации человека, осуществляемой в его интересах и/или интересах общества, которому он принадлежит » [32].

Н.Д. Никандровым социализация рассматривается как широкое понятие, включающее не только образование, но и влияние жизни во всей полноте сознательно учитываемых и случайно возникающих факторов. При этом автор отмечает, что восприятие внешних влияний, из которых складывается социализация, зависит от состояния, воспринимающего [21].

Трактовка социализации как контекста воспитания представлена в работах А.В. Мудрика, который представляет процесс социализации как совокупность четырех составляющих: стихийной социализации; относительно направляемой социализации; относительно социально контролируемой социализации (воспитания); более или менее сознательного самоизменения человека [21].

Интерес с позиций исследования специфики социализации взрослых представляет трактовка А.В. Мудриком социализации как пожизненной самореализации, самоосуществления человека в процессе его приобщения к культуре. Трактовка А.В. Мудрика явно лежит в русле субъект-субъектного подхода, поскольку социализация, понимаемая как развитие и самоизменение человека в процессе усвоения культуры, происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направляемыми и целенаправленно создаваемыми условиями жизни при его активной роли.

Аналогичного мнения придерживается Е.Н.Каменская, утверждая, что «социализация личности является двусторонним процессом усвоения индивидом социального опыта того общества, к которому он принадлежит, с одной стороны, и активного воспроизводства и наращивания им систем социальных связей и отношений, в которых он развивается, - с другой ». Она полагает, что личность является активным субъектом данного процесса, так как «человек не только воспринимает социальный опыт и овладевает им, но и активно преобразует его в собственные ценности, установки, позиции, ориентации, в собственное видение общественных отношений. При этом личность субъективно включается в разнообразные социальные связи, в исполнение различных ролевых функций, тем самым преобразуя и окружающий ее социальный мир, и себя » [14].

Таким образом, социализация - самое широкое понятие среди процессов, характеризующих образование личности. Она предполагает не только сознательное усвоение индивидом готовых форм и способов социальной

жизни, способов взаимодействия с материальной и духовной культурой, адаптацию к социуму, но и выработку (в совместности) собственного социального опыта, ценностных ориентаций, своего стиля жизни.

Авторы также выделяют в социализации несколько аспектов, отражающих многомерность данного феномена и намечающих возможные подходы к его изучению:

1) личностный аспект, когда социализация рассматривается как один из ключевых факторов формирования и дальнейшего развития личности;

2) деятельностный аспект, когда социализация предстает как определенный вид деятельности, в частности данное положение относится к специально организуемому процессу социализации, который осуществляется в образовательных учреждениях, и самосоциализации в противоположность неосознаваемой стихийной социализации;

3) культурологический аспект, когда социализация трактуется как освоение человеком культуры данного общества;

4) аксиологический (ценностный) аспект, когда социализация определяется как усвоение личностью ценностей, норм и смыслов,

господствующих в данном обществе; важно отметить, что данный аспект близок культурологическому;

5) когнитивный (познавательный) аспект, характеризующий процесс социализации как познание личностью общества и себя как члена данного общества;

6) информационный аспект, когда социализация интерпретируется как процесс усвоения личностью социальной информации, при этом в современном информационном обществе чем выше социальный статус индивида, тем выше уровень его доступа к информации; необходимо указать, что данный аспект связан с когнитивным;

7) интерактивный аспект, когда анализируются способы и формы взаимодействия личности и общества;

8) аттитюдный аспект, изучающий отношения, складывающиеся между личностью и социумом в ходе их взаимодействия [26].

Анализ исследований процесса социализации показал, что одни исследователи считают его общим механизмом социального наследования (М.В. Демин, Н. П. Дубинин); другие - целостным и универсальным процессом в единстве фило - и онтогенеза (Б.Г. Ананьев, С.С. Батенин, И.С. Кон, В. Момов, Б.П. Парыгин, Е.М. Пеньков); существует также ряд мнений, характеризующих процесс социализации как социальный опыт, как определенность самого субъекта, от которой зависит его внутренняя позиция (К. А. Абульханова- Славская, А. Г. Асмолов, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, В. В. Новиков).

Что же касается средств социализации, то их перечень в научной литературе весьма широк: от способов ухода за младенцем до религиозных традиций. В своем исследовании мы исходим из широкого понимания средства как философской категории, которая в диалектике действительности рассматривается как предмет или действие, соотносимое с целью, которой предполагается достичь. Согласимся с мнением А. В. Мудрика, что средствасоциализации содержательно специфические для того или иного общества, того или иного социального слоя, того или иного возраста [21]. Так, образование часто рассматривается в научно -педагогической литературе как средство социализации детей и молодежи.

Б. М. Бим-Бад и А. В. Петровский называют образование одновременно и фактором (движущей силой), и средством (способом) социализации личности. По их мнению, образование является ведущим и определяющим началом социализации, главным инструментом культурной преемственности поколений. Оно находится в динамическом взаимодействии с развивающимся человеком (учитывает возрастные возможности и ограничения) и процессами его стихийной социализации [32]. Мы разделяем точку зрения этих авторов о

том, что образование организует и упорядочивает стихийную социализацию, то есть является средством управления данным процессом, причем такое утверждение применимо не только к образованию детей и молодежи, но и к образованию взрослых, для которых стихийный опыт также является принципиально недостаточным и требует осознания и рефлексии в профессиональном общении и образовательном взаимодействии.

Несмотря на существующие отличия в определении понятия «социализация », можно отметить нечто общее - все авторы трактуют социализацию как процесс, в котором человек приобретает социальную природу и способность участвовать в социальной жизни. При этом акцент исследований смещается на изучение процесса социализации как непрерывного. «По характеру своего протекания социализация личности относится к процессам «с неопределенным концом», хотя и с определенной целью. И процесс этот не прерывается на протяжении всего онтогенеза человека. Отсюда следует, что социализация не только никогда не завершается, но и «никогда не бывает полной » [30]. При этом социализация взрослого человека чаще рассматривается в контексте перестройки способов социального функционирования в соответствии с изменением привычной жизненной ситуации, поэтому задача социализации взрослых средствами дополнительного профессионального образования приобретает не только теоретическое, но и весьма существенное практическое значение.

Сегодня вопросы социализации взрослого человека актуализируются в связи с нарастанием темпов социальной динамики, актуализацией требований к социальной и профессиональной мобильности личности, изменением социальных ценностей и приоритетов. И если молодое поколение изначально социализируется в данных условиях, то взрослому человеку приходится существенно менять свое социальное восприятие, чтобы соответствовать требованиям ситуации. Поэтому задача социализации взрослых приобретает не только теоретическое, но и весьма существенное практическое значение.

В современных исследованиях весьма популярно мнение, что вектор социализации различен на разных её этапах - дотрудовом, трудовом и послетрудовом, впервые высказанное Г.М. Андреевой [10]. Обобщив результаты исследований процесса социализации в возрастах взросления, можно сделать вывод, что на дотрудовом этапе социализация нацелена на активное приобретение и субъектное усвоение социального опыта, закрепленного в нормах макро - и микросоциума.

С точки зрения педагогики стадии социализации правомерно рассматривать как переход индивида от социализации (первая стадия) к самосоциализации как осознаваемому, целенаправленному, самоуправляемому и конструируемому самой личностью процессу (трудовая и послетрудовая стадии). Основываясь на подобной позиции, в качестве основной цели системы образования можно обозначить подготовку личности к самосоциализации. В нашем исследовании мы трактуем самосоциализацию как активное, целенаправленное самообучение личности социальному взаимодействию. При этом человек самостоятельно учится способам социального взаимодействия, привлекая для решения задач самосоциализации средства формального, неформального и информального образования.

Социализация взрослого человека, как правило, связана с осуществлением трудовой деятельности. Трудовой этап социализации в традиционных обществах направлен на самосовершенствование, характеризуется стабильностью, так как большинство жизненно важных выборов личностью уже сделаны. В условиях префигуративного общества (М.Мид) размываются социально-возрастные нормы, широко варьируется спектр жизненных социально стратифицированных моделей поведения, поэтому трудовой этап социализации перестает характеризоваться модусом усовершенствования достигнутого и становится всё более вариативным. На данном этапе современный человек не только экстериоризирует накопленный опыт, ценности, установки, но и интериоризирует смысловую составляющую новых

для него видов деятельности и отношений, самостоятельно выбирая объекты для идентификации. В связи с этим важными средствами социализации личности в данный период становятся повышение квалификации и профессиональная переподготовка.

Нельзя обойти и понимание социализации взрослых на трудовом этапе с позиций ресоциализации, то есть решения проблем социализации, осознанных личностью и формирующих её потребности в изменении себя и своей жизненной ситуации. Отсутствие способности к такому изменению может приводить к нарушениям социализации, при которых взрослый человек пытается перенести модели поведения, выработанные им в молодости, в пространство социального взаимодействия в зрелом возрасте. Такой индивид обращен назад, в прошлое, происходит стагнация выработанных ранее принципов и идеалов, что может перерасти в нетерпимость и даже фанатизм. В случае принятия вектора движения вперед, обусловленного пересмотром накопленного социального опыта или даже отказом от освоенного ранее, взрослый человек открыт для интеграции с другими людьми и общностями, способен принимать ценностные позиции разных возрастов, делиться опытом и аккумулировать опыт других. Таким образом, перед современной взрослой личностью ставится широкий спектр задач социализации: присвоение новых социальных норм и ценностей, открытие или утверждение своего Я, изменение жизнедеятельности окружающих людей, осуществление «вкладов » в других и тем самым утверждение своего инобытия в других, становления всеобщего (В.А. Петровский).

Что касается послетрудового этапа, то здесь процесс социализации не заканчивается. Социализация пожилых людей чаще всего ориентирована на самоограничение как механизм компенсации, но в последнее время в научных публикациях и программных документах всё более четкие очертания обретает идея о необходимости увеличения возможностей саморазвития пожилых

граждан, в том числе и посредством расширения доступных им форм образования [35].

Таким образом, проблемы, связанные с социализацией личности в различных возрастах, находятся в центре внимания исследователей. Вместе с тем, основное внимание уделяется исследованиям процесса социализации подрастающего поколения, а вопросы социализации взрослого человека не нашли однозначного решения.

Так, нерешенным остается вопрос о том, где заканчивается первичная социализация и начинается вторичная. Бергер и Лукман определяют вторичную социализацию как «приобретение специфично-ролевого знания, когда роли прямо или косвенно связаны с разделением труда », «интернализацию институциональных или институционально обоснованных "подмиров "» [30]. Но, по сути, любые реальности за стенами родительского дома — будь то дошкольное учреждение, поликлиника или продуктовый магазин — являются уже вторичными и подразумевают вторичную социализацию. Поэтому Л.А. Окольская делает вывод о том, что вторичная социализация начинается, когда процесс первичной социализации еще не завершен, и связывает вторичную социализацию с системой образования - несущей в себе новые роли и нормы поведения [22].

На наш взгляд, вторичная социализация связана с саморазвитием взрослого. Естественно, жизнь взрослого является продолжением детской жизни и вырастает из нее, однако продуктивность жизни взрослого во многом связана с пересмотром или даже отказом от освоенного ранее, накопленного в детском прошлом опыта.

Стимулы к этому могут быть разные, например, изменение ситуации развития в связи с переменами в обществе или в собственной жизни. Они могут ставить человека перед необходимостью пересмотра, обновления каких -то ценностей, установок, поведенческого репертуара. Современная социальная ситуация в России - наглядный тому пример. Среди значимых стимульных

событий личной жизни можно упомянуть такие, как вступление в брак, рождение ребенка, развод, смена профессии, болезнь, собственная или близких, и другие проблематизирующие жизнь обстоятельства.

Что же касается средств социализации, то их перечень в научной литературе весьма широк: от способов ухода за младенцем до религиозных традиций. В своём исследовании мы исходим из широкого понимания средства как философской категории, которая в диалектике действительности рассматривается как предмет или действие, соотносимое с целью, которую предполагается достичь. Согласимся с мнением А.В. Мудрика, что средства социализации содержательно специфические для того или иного общества, того или иного социального слоя, того или иного возраста [21]. Так, образование часто рассматривается в научно -педагогической литературе как средство социализации детей и молодежи.

Б.М. Бим-Бад и А.В. Петровский называют образование одновременно и фактором (движущей силой), и средством (способом) социализации личности. По их мнению, образование является ведущим и определяющим началом социализации, главным инструментом культурной преемственности поколений. Оно находится в динамическом взаимодействии с развивающимся человеком (учитывает возрастные возможности и ограничения) и процессами его стихийной социализации [32]. Мы разделяем точку зрения данных авторов, что образование организует и упорядочивает стихийную социализацию, то есть является средством управления данным процессом, причем данное утверждение применимо не только к образованию детей и молодежи, но и к образованию взрослых, для которых стихийный опыт также является принципиально недостаточным и требует осознания и рефлексии в профессиональном общении и образовательном взаимодействии.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что сущность социализации взрослых средствами дополнительного профессионального образования заключается в осмыслении личностью текущей жизненной ситуации и

прогнозирование её развития, определение приоритетной стратегии социализации, актуализация имеющихся ресурсов и привлечение новых.

В зависимости от жизненной ситуации, дополнительное профессиональное образование для взрослого человека может быть как средством адаптации, так и средством автономизации, во многом определять пересмотр или даже отказ от освоенного ранее опыта. Мы предлагаем объединить две позиции в определении содержания социализации взрослых: личностно -ориентированную (автономизация) и социально -ориентированную (адаптация). При этом автономизирующая составляющая образования будет заключаться в стремлении взрослого обучающегося выражать свои мысли, взгляды, суждения, права, претензии, удовлетворять интересы, потребности, осваивать новые ценности. Адаптирующая составляющая будет выражаться в развитии социальной и профессиональной мобильности личности, формировании социальной идентичности и адекватности взрослых, содействии общественному прогрессу.

1.2 Физическая культура и спорт как фактор социализации личности

Успех процесса адаптации зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, функционального состояния, социального опыта, жизненной установки и многого другого. Однако на основании анализа литературных данных можно выделить личностные характеристики, которые отличаются относительной стабильностью и во многом определяют успех адаптации в самых различных условиях деятельности. К таким характеристикам можно отнести социализацию.

Социализация — это процесс и результат усвоения и последующего активного воспроизводства индивидом социального опыта. Процесс социализации неразрывно связан с общением и совместной деятельностью людей. Вместе с тем, с точки зрения психологии, социализации не может рассматриваться как механическое отражение непосредственно полученного

опыта. Усвоение этого опыта субъективно: восприятие одних и тех же социальных ситуаций может быть различным. Разные типы личности могут выносить из объективно одинаковых ситуаций различный социальный опыт.

Социолог Д. Сейдж (1980) под социализацией понимает процесс изучения и адаптации личности к условиям социальной системы. Б. Макферсон (1981) отмечает, что социализация — это сложный социальный процесс, конечным продуктом которого является формирование индивида в интересах общества в целом для выполнения различных социальных ролей в специфических подгруппах общества.

В общесоциологической и социально -психологической литературе, как в нашей стране, так и за рубежом проблеме социализации личности посвящено большое количество работ. Под социализацией личности авторы понимают процесс включения человека в общество, выражающийся в усвоении индивидом опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, во вхождении в социальную среду, социальные группы, приспособление к ним (И. С. Кон, 1967; Б. Д. Парыгин, 1971; Г. Беккер, А. Боков, 1961; Т. Шибутани, 1969, Я. Щепаньский, 1969 и др)-

Социализация имеет своей целью приспособление, адаптацию человека к социальной реальности и является непременным условием для функционирования общества в целом. Таким образом, социальная адаптация - это форма проявления социализации. Категория «социальная адаптация» рассматривается в работах И. С. Кона (1974), А. А. Налчаджана (1988), И. Д. Колайкова (1986), Л. А. Гордона (1994), В. А. Ядова (1984, 1986) и др.

Особое значение в социализации личности имеет усвоение социальной роли, под которой понимаются функция, нормативно одобренный образ поведения, ожидаемый от каждого занимающего данную позицию, т.е. определенное социальное положение, место в конкретной социальной структуре.

Социальные роли классифицируются: 1) по содержанию ролевых отношений (производственные), 2) по субъекту ролевых норм (т.е. по тому, кто их определяет: общество как целое, класс или социальная группа); 3) по степени их определенности и характеру связанных с ними санкций (И. С. Кон, 1969). При характеристике социальных ролей поведение индивидов рассматривается в связи с их местом в социальной системе и с теми ожиданиями, которые к ним предъявляются как представителям данной социальной позиции.

По мнению Л.И.Спиридонова (1970), социализация есть явление, свойственное человеку как общественному существу, она осуществляется под воздействием многих факторов (социальных, экономических, политических, духовных и др.). Однако сам человек не является пассивным объектом социализации, ибо он выступает не только как продукт общественных отношений, но и как их творец, создатель. В результате социализации личности в обществе формируется социальное, сущность которого заключена в способе связей индивидов между собой, благодаря чему они превращаются в общественные существа, а их совокупность образует целостный социальный организм.

Процесс социализации может осуществляться как в специальных социальных институтах, так и в различных неформальных объединениях. К специальным социальным институтам, одной из важнейших функций которых является социализация личности, относятся школа, профессиональные учебные заведения, детские и молодежные организации и объединения. Важнейшим институтом социализации личности является семья. Социализация может носить как регулируемый, целенаправленный, так и нерегулируемый, стихийный характер.

В работе А. Б. Кукина (1996) социализация рассматривается как процесс становления и развития свободной и ответственной личности, приобретения ею социальных свойств и способностей, необходимых для преобразующей

деятельности, для выполнения определённых социальных ролей. Важнейшей сферой социализации личности является образование и воспитание. Традиционно воспитание понималось как формирование социально важных черт личности. В наше время возникла потребность в личности самостоятельной, инициативной. Формирование личности стало рассматриваться как развитие её ценностно-мотивационной сферы [112].

Важным фактором социализации личности являются физическая культура и спорт, поскольку они оказывают глубокое, многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его физически и духовно. В процессе реализации потребностей в физическом (прежде всего) и духовном развитии средствами физической культуры и спорта происходит социализация человека.

Социализация в спортивной роли рассматривается как функция сложного взаимодействия между индивидами, познающими роль, ролевыми моделями и санкциями, существующими в семье, среде сверстников, в школе и общине.

В американской социологии и педагогике спорта принято различать социализацию личности в спорте и через спорт (Э. Снайдер и Э. Спайтзер, 1981). Социализация в спорте связана с изучением и приспособлением личности к специфическим ценностям, социальным структурам, предписаниям, выполнению определённых ролей в спорте. Социализация через спорт предусматривает познание, адаптацию личности к сложной системе ценностей, норм, предписаний, существующих в окружающей социально - политической среде.

Б.Лау (1971) рассматривает спорт как социальный институт, тесно связанный с другими элементами общества, семьёй, школой, армией, экономикой, политикой. С точки зрения этого ученого, структура и функции спорта соответствуют социальному институту досуга.

Подобное представление о спорте наиболее распространено в американской социологии. Например, Д. Таламини и К. Лейдж (1973) отмечают, что

«социальный мир спорта... - неотделимая часть общества. Его культурные характеристики отражают внутреннюю культуру и, в свою очередь, помогают формировать стандарты общества и стиль жизни » [17].

Социализация имеет особое содержание в спорте, что обусловлено определенными стереотипами идеализированных «спортсменов-актеров » коммерческого спорта. Она определяется целями максимализации прибыли, внедрением в спорт политики, увеличением престижа политических и общественных лидеров, диктуется общими условиями развития экономики и образом жизни (Д. Ритзер, К. Кеймейер, Н. Етман, 1982).

Проявление социализирующей роли спорта весьма многообразно. Это видно, например, из результатов исследования, в котором изучались основные этапы трудовой и общественной деятельности бывших ведущих спортсменов Грузии. Было опрошено 132 человека, в том числе 32 спортсмена, входивших в состав олимпийских команд СССР. Оказалось, что из них 100 человек имеют высшее образование, 3 - степень кандидата наук, а остальные - незаконченное высшее, среднее специальное образование или являются студентами.

Автор исследования пишет, что вполне возможно планомерное и разумное совмещение занятий спортом с общественно -полезным трудом или учебой. Особый интерес представляет тот факт, что лица, прошедшие школу большого спорта, как правило, проявляют деловую активность в любой отрасли, где бы они потом ни работали. По-видимому, это происходит за счёт развития качеств, вырабатываемых при систематических занятиях спортом (Д. К. Жвания, 1971).

Е. Пуделькевич и А. Воль (1971) отмечают, что специфика спорта требует тесных совместных действий; а это ведёт к образованию большого числа общественных связей официального и неофициального характера, на основе которых формируются специфические формы общественного поведения, действующие и за пределами спортивного движения. Происходит, следовательно, своеобразный «перенос » в системе поведения.

Важно отметить, что приемы и навыки, приобретённые в спортивных организациях, используются и в тех видах деятельности, которые непосредственно со спортом не связаны; члены спортивных организаций принимают участие в крупных общественных кампаниях; с помощью спорта молодёжь приобщается к жизни общества. Отношения и нормы поведения в спорте стали настолько очевидным инструментом социализации, что такие влиятельные общественные институты, как школа, политические партии и пр. используют спортивное движение для достижения социальных целей.

Авторы приходят к выводу, что, чем активнее происходит вовлечение в спорт, тем больше проявляется возможностей и разнообразия в формах самой социализации. Чем значительнее масштабы спортивной социализации, тем большее влияние оказывают процессы социализации на популяризацию спорта, «замыкая цепь обратной связи в рамках одной цельной социально-культурной системы» [38].

Таким образом, анализ литературных источников позволяют утверждать, что в процессе спортивной деятельности и в связи с ней возникают разнообразные межличностные отношения. Специфически спортивные отношения, так или иначе, включены в систему социальных отношений выходящих за рамки спорта. Совокупность всех этих отношений составляет основу формирующего влияния спорта на личность, усвоения личностью социального опыта в сфере спорта, а через него и более общего социального опыта. Следовательно, спортивная деятельность является серьёзным средством социализации личности.

1.3. Психолого-педагогические проблемы подросткового возраста

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и неопределенных периодов в жизни каждого человека. Впервые подростки начинают задумываться не только о текущих делах, но также и о будущем: профессии, личной жизни, возможностях добиться успеха в жизни, о своем

месте в мире и др. В особенности сложен данный период жизни у современных подростков, т. они растут и развиваются в мире с активным внедрением информационно -коммуникационных технологий во многие сферы повседневной жизни, что оказывает серьезное воздействие на формирование норм поведения, на общение, а также на учебную деятельность.

За последнее столетие, согласно исследованиям ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), подростковый период претерпел многочисленные изменения, которые касаются более раннего наступления половой зрелости, более позднего возраста вступления в брак, урбанизации, глобальной коммуникации и изменения сексуальных отношений и форм поведения [26].

Современный подросток чаще всего предоставлен самому себе, т. его интересы, проблемы мало интересуют взрослых, занятых решением собственных проблем. Сталкиваясь с непривычным поведением, открытым противоборством или отстраненностью подростка, родители могут начать с ним конфликтовать, в результате чего растет непонимание, и теряются близкие доверительные отношения.

Все эти проблемы и противоречия, связанные с особенностями подросткового возраста в новой социальной ситуации, могут провоцировать проявление девиантного поведения как защитной реакции и способа справляться со стрессом, сильными эмоциями, которыми подросток еще не научился управлять. И для того, чтобы глубже понять проблемы подростков и вовремя помочь им в их решении, необходимо тщательно изучить их образ жизни со всеми особенностями, проблемами и противоречиями.

Любой кризисный период характеризуется несоответствием потребностей и объективных возможностей личности, что, в свою очередь стимулирует личность к переходу на следующий этап возрастного развития. Подростковый возраст в этом плане, относится к наиболее сложным кризисным этапам развития человека.

Пройдя через пубертатный период, ребенку предстоит решить множество чрезвычайно важных задач, приоритетное место среди которых занимает формирование представлений о собственной идентичности, выстраивание взаимоотношений с ближайшим социальным окружением, нахождение своей «социальной ниши », принятие собственных гендерных особенностей, а также определение своего места в системе профессиональных и межличностных взаимоотношений. Смена приоритетов, обуславливает изменение межличностных отношений. А необходимость принятия собственных, как психологических, так и физиологических изменений является причиной проживания стресса [10].

В этот период закладываются устойчивые стереотипы поведения, формируется система ценностных ориентаций личности. Подростку предстоит сформировать систему ориентиров собственного поведения. Именно в этот период у подростков наблюдается повышенная конфликтность, поведение не соответствующее социально желательным нормам. Повышенная эмоциональность и категоричность суждений, становятся причиной возникновения конфликтных ситуаций.

Вместе с тем, пубертатный период отмечается большим количеством положительных моментов: прежде всего это содержательное изменение качества деятельности и общения, которое становится более глубоким, разнообразным. Возрастает осознанность и самостоятельность ребенка. Все вышеперечисленные факторы делают подростковый возраст наиболее сензитивным периодом для формирования навыков ассертивности.

Также Эльконин отмечает 15-летний возраст как кризисный, объясняя это необходимостью у подростка изменить свое место в обществе в связи с новым пониманием себя. У ребенка к этому возрасту появляется желание видеть себя в роли взрослого, он хочет, чтобы к нему относились как к взрослому, а родители и другие окружающие его взрослые оказываются еще не готовы к этому [9].

По Д. Фельдштейну, у подростков 14–15 лет на первый план выходит потребность в признании взрослыми своей самостоятельности [32]. Растет стремление к самоактуализации, повышается уровень социальной активности подростков, развивается способность к рефлексии, к осознанию своего внутреннего мира и личностных качеств. В этом возрасте подростки начинают критически относиться к себе, у многих преобладает отрицательная самооценка. И как уже упоминалось выше, размышления о будущем во внутреннем мире подростков в этот период начинают занимать все большее место.

За последние десятилетия сильно изменилась ценностно-мотивационная сфера подростков, традиционные нормы и ценности постепенно разрушаются, что также сказывается на их жизненных целях.

Согласно исследованию Е. Черниковой, Т. Пташко, С. Росляковой, объектом исследования которого были школьники 14–15 лет, для большинства современных российских подростков (69,3 %) важно благополучие в семье, нахождение любимой профессии (68,2 %) и верных, надежных друзей (61,3 %), что говорит о сохранении традиционных ценностей. Однако цель школьников – иметь высокое материальное положение (57,4 %), престижный автомобиль (24,1 %), дачу и/или загородный дом (21,4 %), а также желание жить в свое удовольствие (62,1 %) свидетельствуют о противоречивости их нравственных норм. Авторы исследования отмечают, что цели в гендерных группах в большинстве случаев совпадают [35].

Теперь же перейдем конкретно к исследованиям образа жизни современных российских подростков. Проблема образа жизни современных подростков недостаточно изучена, что следует из ограниченного количества статей на эту тему.

В образе жизни современных российских подростков можно выделить четыре основные составляющие: учебное время (занятие в школе, выполнение домашнего задания), внеклассная деятельность (занятие в секциях, кружках),

свободное время (общение и прогулки с друзьями, просмотр фильмов, чтение книг и т.), а также сон.

Рассмотрение образа жизни подростков стоит начать с учебной деятельности, т. именно в возрасте 14–15 лет (8–9 класс) время, затраченное на учебу, у подростков всерьез увеличивается. Согласно исследованию Г. Порецковой, Д. Печкурова, И. Березина, Л. Басис [5], учебные занятия в средней школе занимают у детей 4,6 часа. На подготовку домашнего задания, которое является неотъемлемой частью учебного процесса в средней школе, подростки тратили уже не менее 3 часов, а более половины из опрошенных (62,0 %) – до 3,5 часов. То есть суммарно на все учебное время подростками тратится более 8 часов в день, что сопоставимо с рабочим днем среднестатистического россиянина. Соответственно на другие занятия и сон остается не так много времени. Так, в исследовании учащиеся 8-х классов указывали, что продолжительность ночного сна у них не превышает 7,5 часов, что недостаточно для полноценного отдыха. В результате высокой интенсификации учебной нагрузки, стрессов и недостаточного отдыха выявляется значительная распространенность эмоциональных и психологических нарушений, которые, в свою очередь, оказывают большое влияние на развитие психосоматических расстройств [39]. Из-за недостатка времени, который отмечают многие подростки 8-х, а особенно 9-х классов, кружки по интересам посещает лишь малый процент (15 %) подростков 14–15 лет. Однако к 9-му классу сильно возрастает процент девочек, которые занимаются фитнесом и аэробикой, а также мальчиков, которые ходят в тренажерный зал или занимаются бодибилдингом, что говорит о формировании «взрослого» отношения к культуре тела, заботе о здоровье, поддержании формы.

Стоит отметить, что у подростков нередки случаи возникновения интернет -зависимости. Причинами такой зависимости являются особенности развития детей в этом возрасте. Они подвержены перепадам настроения,

периодам тревоги и депрессии, подростки чаще остальных склонны заниматься аддиктивной практикой, чтобы справиться с различными беспокойствами и разочарованиями. Все это накладывается на то, что под рукой оказывается телефон или компьютер с выходом в безграничное информационное пространство интернета. В депрессивном или подавленном состоянии просмотр всевозможных видео, общение в социальных сетях или погружение в онлайн -игру помогает подростку отвлечься от решения проблем и расслабиться. Со временем это может развиться в интернет-зависимость, в ходе которой будут возникать лишь новые и новые проблемы: трудности в обучении, социальная изоляция, бессонница и т.

В период активного самоопределения старшеклассник, по мнению многих ученых -исследователей, находится в усложненных условиях выбора, вполне соотносимых по своей психологической нагрузке с трудной жизненной ситуацией. В связи с чем вполне закономерным встает вопрос о тех особенностях микросоциальной среды, окружающей старшего подростка, как ресурса, способствующего увеличению его стресс-толерантности.

Ведущая роль среди различных социальных факторов принадлежит семье старшеклассника [1]. Наличие в семье атмосферы взаимопонимания, уважительного отношения друг к другу, сплоченности, поддержки, чувства доверия каждому члену семьи – основа для благоприятного психологического климата «первичной ячейки общества ». Так как семья является фактором первичной социализации ребенка, все дальней.

Выводы по первой главе

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что социализация – это взаимодействие агентов социализации и институтов, которые отвечают за формирование, направление и стимуляцию личности человека.

Наиболее краткое разделение этапов социализации:

Первый этап — обучение, получение и усвоение социального опыта, приспособление к социуму. На этом этапе преобладает пассивная форма социализации.

Второй этап — вершина развития личности, совокупность пассивной и активной формы, когда личность уже начинает воспроизводить полученный опыт и обогащать его.

Третий этап — консервация накопленного опыта, воспроизведение его для других индивидов, проходящих социализацию.

Выступая как важный этап становления личности, подростковый возраст представляет собой сложный процесс личностного развития, отличающийся разно уровневыми характеристиками социального созревания. Уровень возможностей подростка, условия и скорость его социального развития связаны с осмыслением подростком себя и своей принадлежности к обществу, степенью выраженности прав и обязанностей, степенью овладения миром социальных вещей и отношений, насыщенностью дальних и ближних связей, их дифференциацией. По мере взросления у подростка изменяются характер и особенности видения себя в обществе, восприятие общества, иерархии общественных связей, изменяются его мотивы и степень их адекватности общественным потребностям.

Развитие подростковой молодежи в нашей стране напрямую зависит от интенсивности развития спортивного направления и вовлечения в него подростков. Благодаря этому у подростков появятся новые возможности для занятий спортом на систематической основе. Внедрять спортивные установки и традиции в мировоззрение молодого поколения как основополагающую компоненту жизнедеятельности индивида и общества в целом крайне необходимо. Социально активную деятельность нужно продвигать через систему социализации на всех стадиях и этапах ее становления.

ГЛАВА 2. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

2.1 Задачи и методы исследования

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие задачи:

1. Подобрать методики диагностирования;

2. Собрать эмпирические данные и их обработать;

3. Провести качественный и количественный анализ полученных данных и их интерпретацию;

4. Исследовать эффективность влияния использования средств фитнес-аэробики на развитие социализации девушек-подростков.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические – для реализации задач исследования были использованы разнообразные методы сбора первичной информации, систематизации и анализа психологической информации.

2. Эмпирические (табл.1):

а) Методика исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантелеев.

б) Ценностный опросник Рокича

в) Опросник «Отношение к школе »

г) «Опросник межличностных отношений» Шутца

д) Социометрическая методика.

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

Таблица 1

Критерии социализации и инструментарий для оценки социализированности

критерии социализации	Инструментарий для оценки социализированности
I. Блок: Внутреннее проявление социализации	
Отношение к себе	Методика исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантелеев.
Временная перспектива	
Ценностные ориентации	– Ценностный опросник Рокича
II. Блок: Внешнее проявление социализации	
Отношение к школе	– Опросник «Отношение к школе»
Отношения с другими людьми	– «Опросник межличностных отношений» Шутца
Социометрический статус	– Социометрическая методика

Описание методик:

1) Методика исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р.Пантелеев.

Цель: выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: 1) глобальное самоотношение; 2) самоотношение,

дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я".

Материал: бланк с 57 утверждениями (Прил. 1).

Шкалы опросника:

Шкала S – измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственно "Я" испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II –аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

Шкала 1 – самоуверенность.

Шкала 2 – отношение других.

Шкала 3 – самопринятие.

Шкала 4 – саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 – самообвинение.

Шкала 6 – самоинтерес.

Шкала 7 – самопонимание.

Инструкция: Перед Вами бланк с 57 утверждениями. Прочитайте их внимательно, и если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак "+", если не согласны, то знак "– ".

Оценивание:

45-55 баллов – среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает свое поведение

55- 70 баллов – завышенный уровень самооценки

40- 45 баллов – заниженный уровень самооценки.

Более 80 и менее 40 баллов интерпретировать не рекомендуется, т.к. такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

2)Ценностный опросник Рокича

Цель: определить ценностные ориентации личности.

Материал: бланк из двух списков ценностей (по 18 каждый) (Приложение 2):

- терминальные – ценности-цели;

- инструментальные – ценности -средства.

Шкалы ценностей (Прил. 2)

Инструкция:

Перед Вами набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Внимательно их прочитайте и разложите их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Оценивание:

Те ценности, которые будут предпочтительнее для испытуемого и являются основными.

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
- индифферентные, безразличные (7-12);
- отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

3)Опросник «Отношение к школе » по анкете Н.Г.Лускановой.

Цель: определить уровень мотивации к обучению в школе.

Материал: бланк анкеты с 10 вопросами (Прил. 3).

Инструкция: перед Вами бланк с 10 вопросами. Внимательно прочитайте каждый из них и постарайтесь ответить, опираясь на Ваши предпочтения. Оцените каждый вопрос от 0 до 3 баллов, где 0 – отрицательный ответ, 1- нейтральный ответ, 2- скорее всего да, 3 - положительный ответ.

Оценивание:

Уровень школьной мотивации определяется следующим образом:

25-30 баллов – высокий уровень: положительное отношение к школе;

20-24 балла – средний уровень: достаточно положительно относится к школе, но требует контроля;

15-19 баллов- ниже среднего: мотивация к школе только внешняя, т.е. предпочитает посещение определенных кружков, но не сами уроки по школьной программе;

14 и менее баллов – низкий уровень: отрицательное отношение к школе.

4)«Опросник межличностных отношений » Шутца

Цель: оценить типичные способы отношения к людям.

Материал: бланк с 54 утверждениями (Прил. 4)

Шкалы:

Включение:

- склонен избегать людей т.к. некомфортно ощущает себя среди них; т.к. некомфортно ощущает себя среди них;

- имеет тенденцию искать людей, т.к. комфортно ощущает себя среди них;

предпочитает общаться с небольшим количеством людей;

– ищет контакта с остальными, чтобы быть ими принятым.

Контроль:

-не умеет брать на себя ответственность;

- умеет брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью;

– отвергает контроль над собой;

– нерешителен при принятии решений;

Аффект:

- нерешителен при контактах с противоположным полом;

- предрасположен к романтическим отношениям;

- разборчив в выборе людей для близких отношений;

- не разборчив в выборе людей для близких отношений.

Инструкция: Перед Вами бланк с 54 утверждениями. Прочитайте их внимательно, и оцените каждое утверждением следующим образом: 1- обычно, 2- часто, 3-иногда.

Оценивание:

От суммы баллов зависит степень межличностных отношений:

0-1 и 8-9 - экстремально низкие и экстремально высокие баллы, поведение будет иметь компульсивный характер.

2-3 и 6-7 - низкие и высокие баллы, и поведение лиц будет описываться в соответствующем направлении.

4-5 - пограничные баллы, и лица могут иметь тенденцию поведения, описанного как для низкого, так и для высокого «сырого» счета.

5) Социометрическая методика.

Цель: определить отношения членов коллектива друг к другу.

Материал: анкета с 10 вопросами (Прил. 5).

Инструкция: перед вами анкета с 10 вопросами. Внимательно прочитайте каждый вопрос и постарайтесь ответить согласно вашим предпочтениям к членам вашего коллектива:

Социоматрица, которая фиксирует отношения членов коллектива друг к другу (табл.2).

Таблица 2

Социоматрица, которая фиксирует отношения членов коллектива друг к другу

Кто выбирает	Кого выбирают			Итого отдано выборов		
	A	B	C	Сумма +	Сумма –	Сумма +
A	0	+	0	1	0	1
B	+	0	–	1	1	2
C	+	0	0	1	0	1
Сумма голосов +	2	1	1	3		
Сумма голосов –	0	0	1		1	
Сумма голосов +	2	1	1			4

Оценивание:

«Социометрический статус» каждого члена группы измеряется следующим образом:

«Звездами » (6 и более выборов) - члены группы, пользующиеся наибольшей популярностью, которые получают наибольшее количество выборов, пользуются наибольшей популярностью, симпатией, их именуют.

«Предпочитаемые» (2 выбора) - получает среднее число выборов,

«Пренебрегаемых» (1 выбор) – получает число меньшее среднему значению выборов

«Изолированных» (0 выборов) - не получил ни одного выбора,

«Отвергаемых» - получил только отклонения.

2.2. Этапы исследования и содержание педагогического эксперимента

Исследовательская работа была организована на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9» города Ангарска.

Выборку составили девушки 16-17 лет в количестве 24 человек:

- экспериментальная группа (далее ЭГ) - 12 человек;

-контрольная группа (далее КГ) - 12 человек.

Описание этапов исследования:

Первый этап – анализ психологической литературы; определение методологической базы; теоретический анализ основных понятий. На данном этапе изучалась и анализировалась научно -методическая литература для постановки проблемы исследования и её актуальности. В этот период времени также формулировали рабочую гипотезу исследования, цель и задачи, объект и предмет исследования; подбирали методы педагогического исследования, формировали экспериментальную и контрольную группы, подбирали средства фитнес-аэробики и для составления содержания занятий дополнительных оздоровительных занятий фитнес-аэробикой и в ЭГ.

Второй этап – определение диагностического инструментария, выборки исследования; проведение констатирующего эксперимента, направленного на изучение социализации девушек-подростков средствами фитнес -аэробикой; количественный и качественный анализ результатов констатирующего эксперимента.

Третий этап –формирующий этап эксперимента, направленный на разработку и апробацию рекомендаций по коррекции социализации девушек-подростков средствами фитнес -аэробикой. Контрольная и экспериментальная группы старшеклассниц 16-17 лет посещали уроки физической культуры в общеобразовательной школе по расписанию. Контрольная группа старшеклассниц занималась по комплексной программе физической культуры, предложенной А.П. Матвеевым. Экспериментальная группа девушек 16-17 лет также два раза в неделю занималась по той же программе, как и контрольная группа девушек, но в вариативную часть программы в содержание третьего урока включили средства фитнес-аэробики. Экспериментальной группе девушек было также предложено дополнительное посещение оздоровительных занятий по фитнес -аэробике, организованных на базе фитнес- клуба «Эластика».

Четвертый этап - анализ и интерпретация полученных данных контрольного эксперимента. На этом этапе проводили повторное тестирование, чтобы определить изменение в социализации у старшеклассниц 16-17 лет экспериментальной и контрольной группы после проведения педагогического эксперимента методом математической обработки данных. На этом же этапе оформляли результаты в виде таблиц и рисунков, описывали изменения результатов, полученных в конце педагогического эксперимента, составляли заключение, в котором формулировали выводы и практические рекомендации, оформляли магистерскую работу.

Перед началом проведения исследовательской работы была проведена организационная работа и подобраны две группы старшеклассниц по уровню физической подготовленности на основании ранее проводимых тестирований

учителем физической культуры. Был подобран 10-тый класс, в котором девушки выявили желание на третьем уроке физической культуры и дополнительных занятиях два раза в неделю по одному часу заниматься фитнес-аэробикой. Чтобы увидеть влияние занятий с использованием средств фитнес-аэробики на социализацию девушек, до проведения педагогического эксперимента провели тестирование на предмет оценки развития социализации у девушек старшего школьного возраста 16-17 лет экспериментальной и контрольной группы.

Сперва нами были выявлены *внутренние проявления социализации* у девушек ЭГ и КГ: отношение к себе, временная перспектива, ценностные ориентации.

Первой нами была проведена Методика исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантелеев.

С результатами можно ознакомиться в таблице 3 и 4; на рисунки 1 и 2.

Таблица 3

Результаты средних значений выраженности характеристик самоотношения личности по Методике самоотношения С. Р.Пантилеева у девушек ЭГ

Название показателей самоотношения	ЭГ, баллы (Среднее значение)	Уровень (Средний показатель)
Закрытость	3	Низкий
Саморуководство	3	Низкий
Самоуверенность	7	Средний
Отраженное самоотношение	5	Средний
Самопривязанность	5	Средний
Самоценность	6	Средний
Внутренняя конфликтность и самообвинения	4	Средний
Общий показатель:	37	Средний

Как видно из таблицы 3, к низким значениям характеристик самоотношения у девушек экспериментальной группы (ЭГ), можно отнести такие, как:

- Закрытость (3 стена);
- Саморуководство (3 стена).

К средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик самоотношения, как:

- Самоуверенность (7 стен);
- Отраженное самоотношение (5 стен);
- Самопривязанность (5стен);
- Самоценность (6стен);
- Внутренняя конфликтность и самообвинения (4 стен).

Высоких значений выраженности характеристик самоотношения у девушек экспериментальной группы (ЭГ), не обнаружено.

Общий показатель средних значений выраженности характеристик самоотношения у девушек экспериментальной группы (ЭГ), показал средний уровень (37 стен).

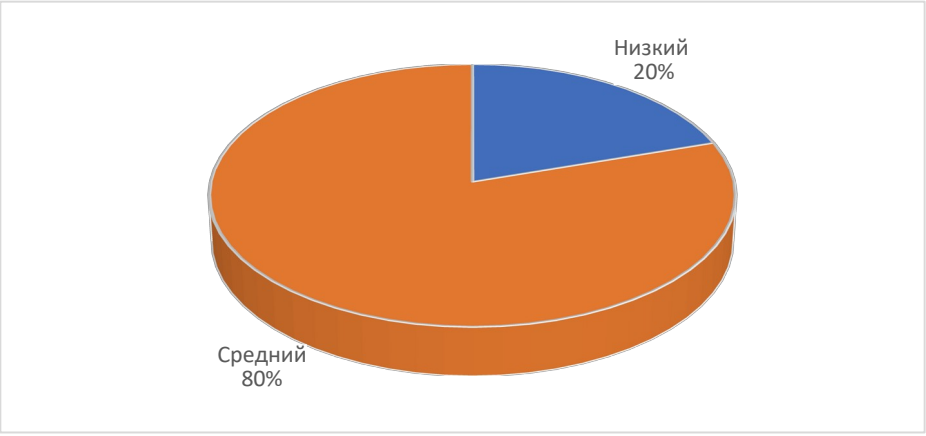


Рис. 1 Показатели по шкалам характеристик самоотношения личности по Методике самоотношения С. Р.Пантилеева у девушек ЭГ

Как видно из рисунка 1, низкий уровень выраженности характеристик самоотношения личности показали 20% (4 чел.); средний уровень показали 80% (16 чел.) и высокий уровень не выявлен в экспериментальные группы (ЭГ).

Таким образом, большая часть девушек ЭГ показала средний низкую уровень самоотношения личности.

Таблица 4

Результаты средних значений выраженности характеристик самоотношения личности по Методике самоотношения С. Р.Пантилеева у девушек КГ

Название показателей самоотношения	ЭГ, баллы (Среднее значение)	Уровень (Средний показатель)
Закрытость	3	Низкий
Саморуководство	5	Средний
Самоуверенность	8	Высокий
Отраженное самоотношение	5	Средний
Самопривязанность	5	Средний
Самоценность	8	Высокий
Внутренняя конфликтность и самообвинения	4	Средний
Общий показатель:	38	Средний

Как видно из таблицы 4, к низким значениям характеристик самоотношения у девушек контрольной группы (КГ), можно отнести такие, как:

- Закрытость (3 стена);

К средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик самоотношения, как:

- Саморуководство (5 стен);

- Отраженное самоотношение (5 стен);

- Самопривязанность (5стен);

- Внутренняя конфликтность и самообвинения (4 стен).

К высоким значениям можно отнести выраженность таких характеристик самоотношения, как:

- Самоуверенность (8 стен);

- Самоценность (8стен);

Общий показатель средних значений выраженности характеристик самоотношения у девушек контрольной группы (КГ), показал средний уровень (38 стен).

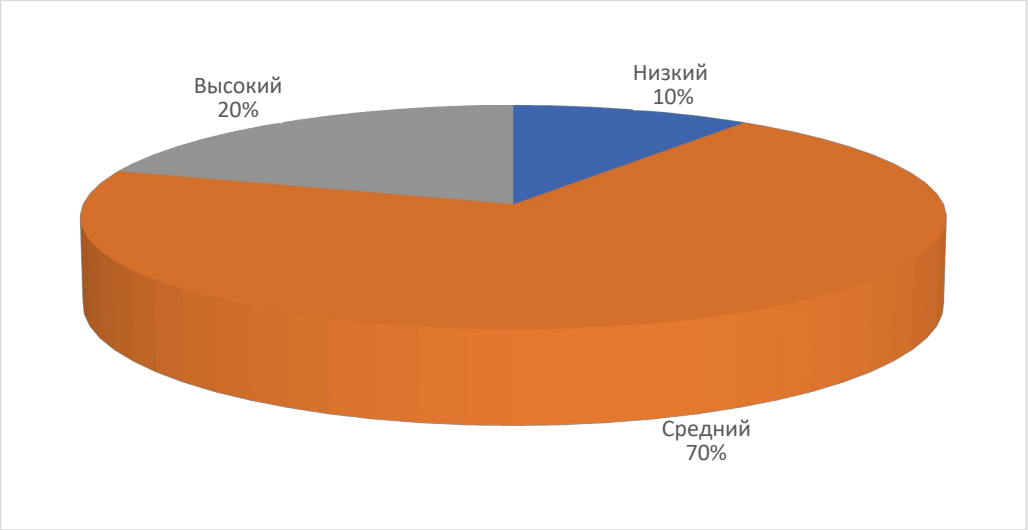


Рис.2 Показатели по шкалам характеристик самоотношения личности по Методике самоотношения С. Р.Пантилеева у девушек КГ

Как видно из рисунка 2, низкий уровень выраженности характеристик самоотношения личности показали 10% (2 чел.); средний уровень показали 70% (14 чел.) и высокий уровень показали 20% (4 чел.) в КГ.

Таким образом, большая часть девушек КГ показала средний уровень самоотношения личности.

Второй методикой нами был проведен Ценностный опросник Рокича

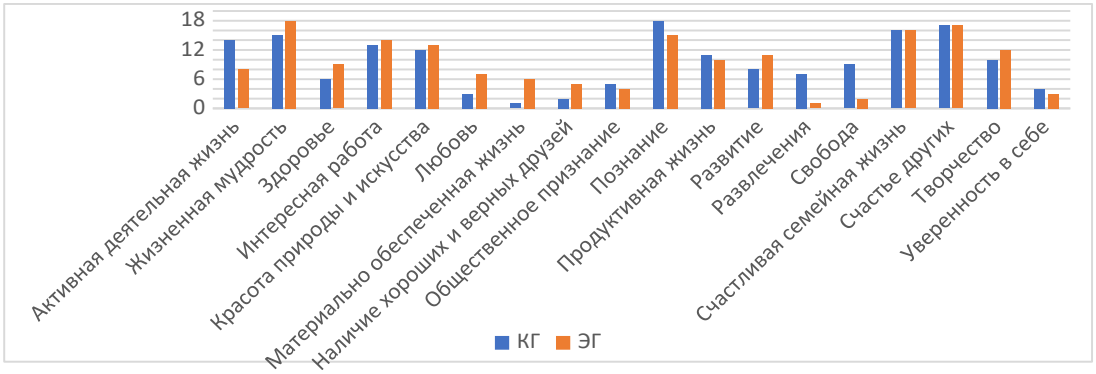


Рис. 3 Терминальные ценности КГ и ЭГ

Из рисунка 3 видно, что среди терминальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям (ранги с 1 по 6) девушки КГ отнесли: материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, любовь, здоровье, общественное признание, уверенность в себе; девушки ЭГ отнесли: развлечения, свобода, общественное признание, наличие хороших и верных друзей, материально обеспеченная жизнь, уверенность в себе.

К индифферентным, безразличным ценностям (ранги 7-12) девушки КГ отнесли: Развлечения, развитие, свобода, творчество, продуктивная жизнь, красота природы и искусство; девушки ЭГ отнесли: любовь, активная деятельная жизнь, здоровье, продуктивная жизнь, развитие, творчество.

К отвергаемым, незначимым ценностям (13-18 ранг иерархии) девушки КГ отнесли: интересная работа, активная деятельная жизнь, жизненная мудрость, счастливая семейная жизнь, счастье других, познание; девушки ЭГ отнесли: красота природы и искусство, интересная работа, познание, счастливая семейная жизнь, счастье других, жизненная мудрость.

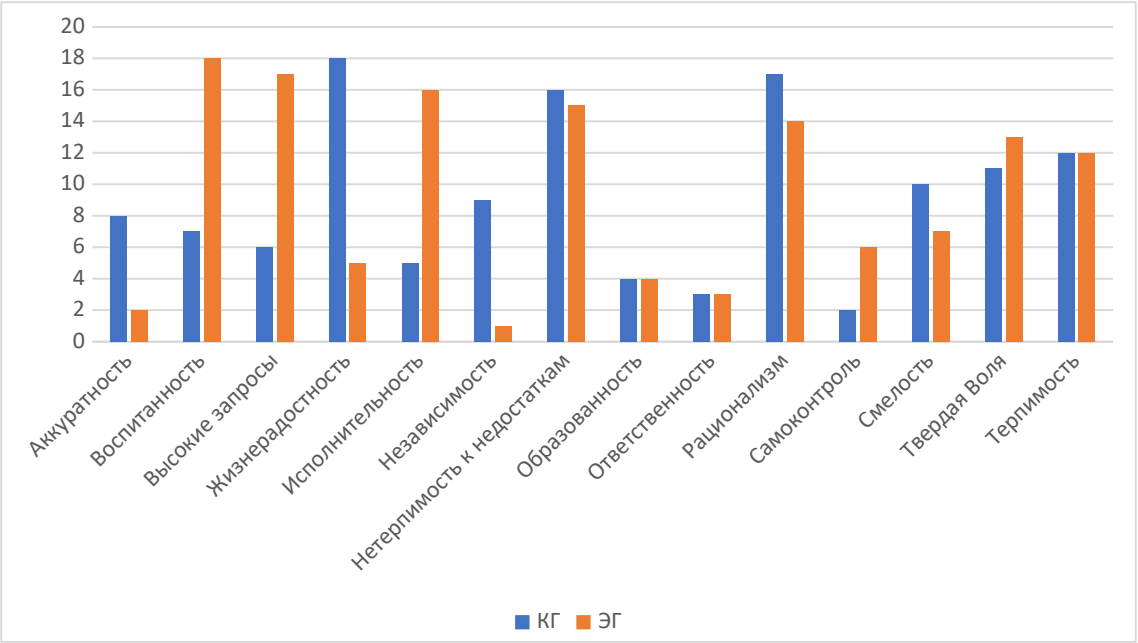


Рис.4 Инструментальные ценности КГ и ЭГ

Из рисунка 4 видно, из инструментальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям (ранги с 1 по 6) девушки КГ отнесли: эффективность в делах, ответственность, самоконтроль, образованность, исполнительность, высокие запросы; девушки ЭГ отнесли: независимость, аккуратность, ответственность, образованность.

К индифферентным, безразличным ценностям (ранги 7-12) девушки КГ отнесли: воспитанность, аккуратность, независимость, твердая воля, смелость, терпимость; девушки ЭГ отнесли: смелость, честность, чуткость, эффективность в делах, широта взглядов, терпимость.

К отвергаемым, незначимым ценностям (13-18 ранг иерархии) девушки КГ отнесли: честность, чуткость, широта взглядов, нетерпимость к недостаткам, рационализм, жизнерадостность; девушки ЭГ отнесли: твердая воля, рационализм, нетерпимость к недостаткам, исполнительность, высокие запросы, воспитанность.

Таким образом, как в КГ, так и в ЭГ среди терминальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям были отнесены ценности: материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, общественное признание; к незначимым ценностям в обеих группах были отнесены:

продуктивная жизнь, развитие, творчество; к отвергаемым ценностям в обеих группах были отнесены: интересная работа, жизненная мудрость, счастливая семейная жизнь, счастье других, познание.

Среди инструментальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям как в КГ, так и в ЭГ были отнесены: ответственность, образованность; к незначимым ценностям в обеих группах были отнесены: смелость, терпимость; к отвергаемым ценностям в обеих группах были отнесены: рационализм, нетерпимость к недостаткам.

Далее нами были выявлены *внешние проявления социализации* у девушек ЭГ и КГ: отношение к школе, отношения с другими людьми, социометрический статус.

Результаты по Методике Опросник «Отношение к школе » по анкете Н.Г.Лускановой КГ и ЭГ (рис.5 и рис.6)

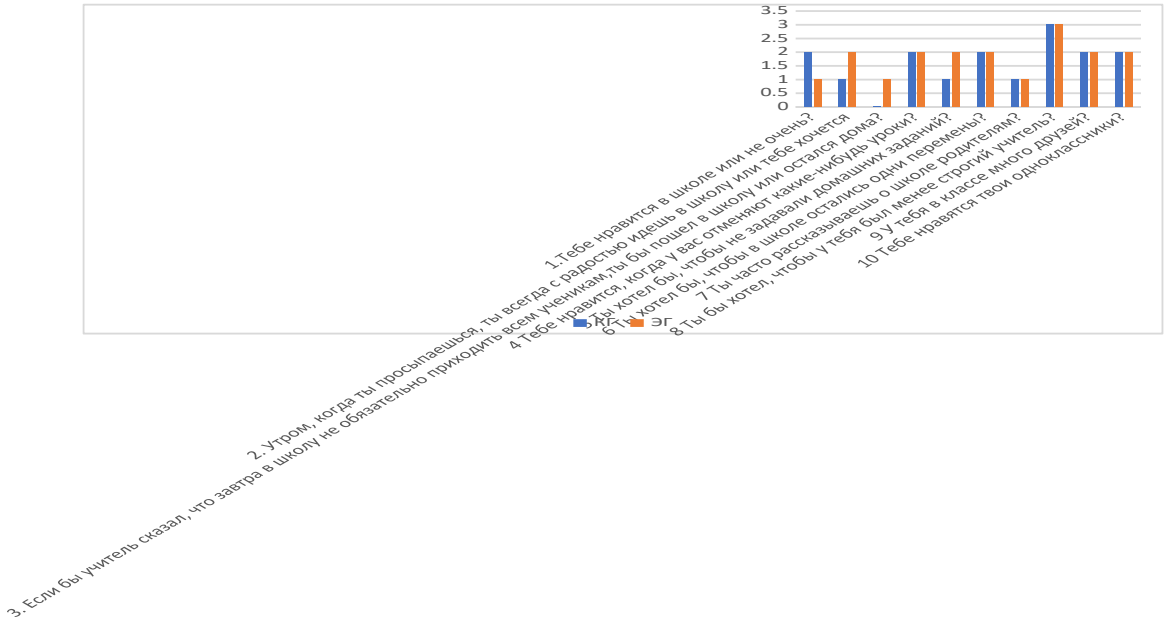


Рис. 5 Результаты по Методике Опросник «Отношение к школе » по анкете Н.Г.Лускановой КГ и ЭГ, баллы

Как видно из рисунка 5, ответы детей на вопросы, раскрывающие отношение их к школе, КГ соответствуют в основном 2 баллам, ответы детей ЭГ - 1 баллу. Таким образом, подростки давали в основном нейтральный ответ или

- «скорее всего да». Положительных утвердительных ответов в обеих группах практически не наблюдалось.

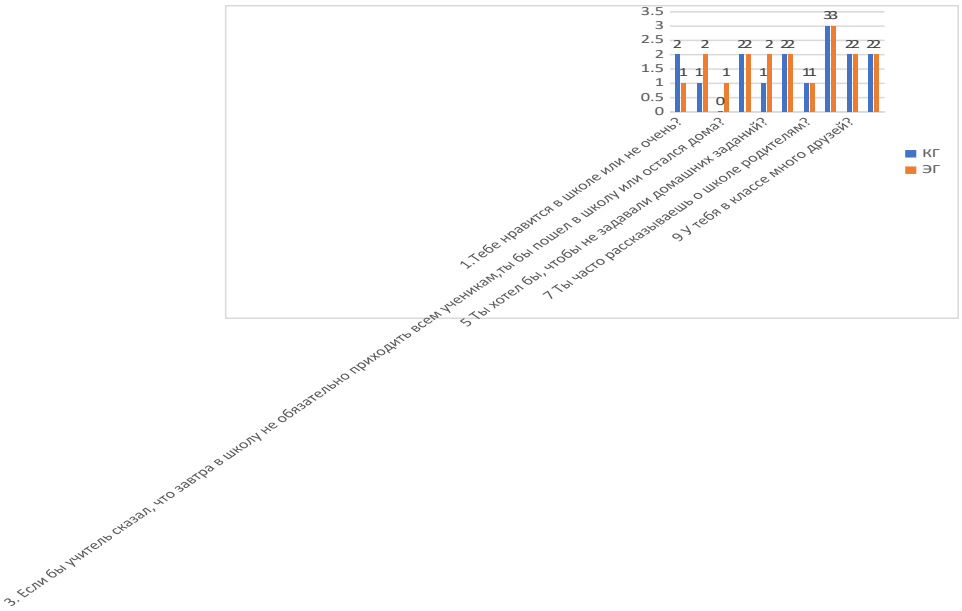


Рис.6 Результаты по Методике Опросник «Отношение к школе » по анкете Н.Г.Лускановой КГ и ЭГ, %

Как видно из рисунка 6 , в КГ отношение детей к школе имеет следующие показатели: высокий уровень 10% (2 чел.), средний уровень - 85% (9 чел.) и ниже среднего уровень - 5% (1 чел.), низкий уровень не обнаружен; в ЭГ: высокий уровень - 5% (1 чел.), средний уровень 15 % (3 чел.), ниже среднего уровень - 80% (8 чел.) и низкий уровень не обнаружен.

Следовательно, подростки ЭГ неохотно учатся в школе, посещают уроки по необходимости, без инициативы выполняют домашнее задание. Подростки считают, что у них очень строгие учителя, и они хотели бы, чтобы они были менее строгие. Однако, имеют много друзей и им нравятся одноклассники.

Таким образом, большая часть детей КГ (85%) имеет средний уровень, т.е. достаточно положительно относятся к школе, но требуют контроля. Большая часть подростков ЭГ (80%) имеет низкий уровень, т.е. мотивация к школе только внешняя, предпочитает посещение определенных кружков, но не сами уроки по школьной программе.

Четвертой методикой нами был проведен «Опросник межличностных отношений» Шутца, по которому мы диагностировали типичные способы

отношения к людям подростков КГ и ЭГ. С результатами можно ознакомиться в таблице 5.

Таблица 5

Результаты «Опросник межличностных отношений» Шутца КГ и ЭГ

Степень межличностных отношений	Среднее значение ЭГ,		Среднее значение КГ,	
	%	чел.	%	чел.
Включение:				
- склонен избегать людей;	5	1	5	1
- склонен искать людей, т.к. комфортно ощущает себя среди них;	10	2	40	5
- предпочитает общаться с небольшим количеством людей;	80	8	35	4

Продолжение таблицы 5

– ищет контакта с остальными, чтобы быть ими принятым.	5	1	10	2
Контроль:				
-не умеет брать на себя ответственность;	5	1	5	1
- умеет брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью;	10	2	40	5
– отвергает контроль над собой;	80	8	35	4
– нерешителен при принятии решений;	5	1	10	2
Аффект:				
- нерешителен при контактах с противоположным полом;	5	1	5	1
- предрасположен к романтическим отношениям;	10	2	40	5
- разборчив в выборе людей для близких отношений;	80	8	10	2
- не разборчив в выборе людей для близких отношений.	5	1	35	4

Из таблицы 5 видно, что подростки КГ имеют следующие показатели типичных способов отношения к людям:

5% (1 чел.) склонен избегать людей; 40% (5 чел.) имеют тенденцию искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; 35% (4 чел.) предпочитают общаться с небольшим количеством людей; 10% (2 чел.) ищут контакта с остальными, чтобы быть ими принятыми.

Контроль:

5% (1 чел.) -не умеет брать на себя ответственность; 40% (5чел.) -умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; 35% (4 чел.) Отвергают контроль над собой; 10% (2 чел.) нерешительны при принятии решений;

Аффект:

5% (1 чел.) нерешительен при контактах с противоположным полом; 40% (5 чел.) предрасположены к романтическим отношениям; 10% (2 чел.)

разборчивы в выборе людей для близких отношений; 35% (4 чел.) не разборчивы в выборе людей для близких отношений

Из табл. 2.7 видно, что подростки КГ имеют следующие показатели типичных способов отношения к людям:

5% (1 чел.) склонен избегать людей; 10% (2 чел.) склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; 80% (8 чел.) предпочитают общаться с небольшим количеством людей; 5% (1 чел.) ищет контакта с остальными, чтобы быть ими принятым

Контроль:

5% (1 чел.) -не умеет брать на себя ответственность; 10% (2 чел.) -умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; 80% (8 чел.) Отвергают контроль над собой; 5% (1 чел.) нерешителен при принятии решений;

Аффект:

5% (1 чел.) нерешителен при контактах с противоположным полом; 10% (2 чел.) предрасположены к романтическим отношениям; 80% (8 чел.) разборчивы в выборе людей для близких отношений;

5% (1 чел.) не разборчив в выборе людей для близких отношений.

Таким образом, подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

- разборчивы в выборе людей для близких отношений; (80%);

-не принимают контроля над собой (80%);

-разборчивы в выборе людей для близких отношений;(80%).

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- предпочитают общаться с небольшим количеством людей; (35%);

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям; (40%);

- не разборчив в выборе людей для близких отношений (35%).

Пятой методикой нами была проведена «Социометрическая методика », по которой мы диагностировали отношения членов коллектива друг к другу.

С результатами можно ознакомиться в таблице 6 и на рисунке 7.

Таблица 6

Результаты «Социометрической методики» КГ и ЭГ

«Социометрический статус»	Среднее значение ЭГ		Среднее значение КГ	
	%	чел.	%	чел.
«Звездами»			5	1
«Предпочитаемые»	75	7	80	8
«Пренебрегаемых»	25	5	15	3
«Изолированных»				

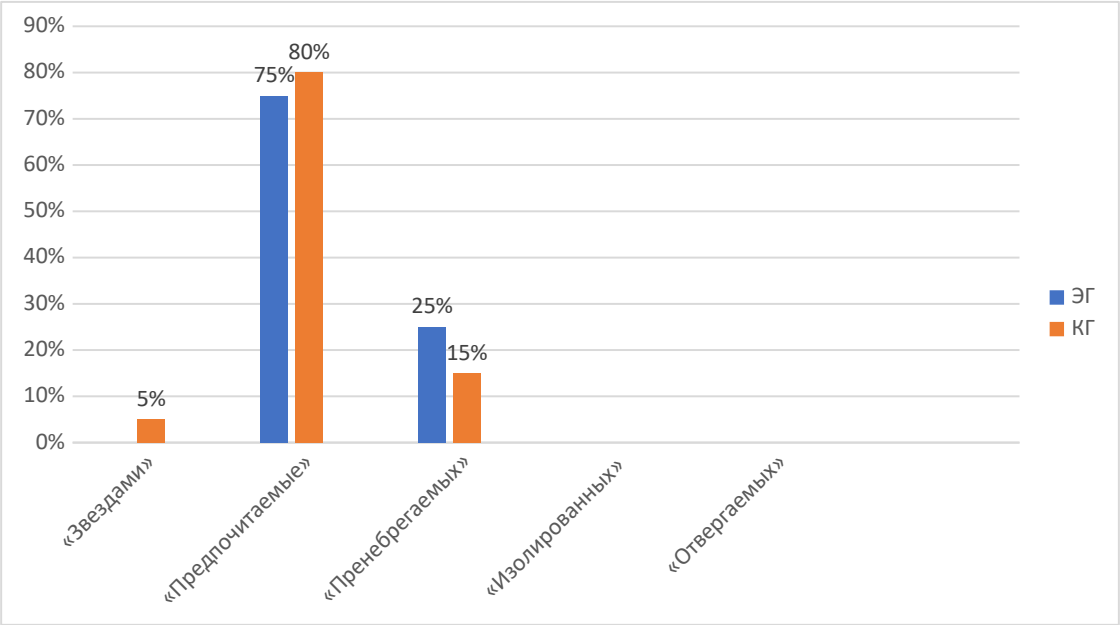


Рис.7 Результаты «Социометрической методики » КГ и ЭГ

Таким образом, видно, что в КГ имеют следующие социометрические статусы: «Звезд», пользующиеся наибольшей популярностью 5% (1 чел.), «Предпочитаемые », получает среднее число выборов - 80% (8 чел.),

«Пренебрегаемых » - 15% (3 чел.); в ЭГ «Звезд», пользующиеся наибольшей популярностью - нет, «Предпочитаемые », получает среднее число выборов - 75% (7 чел.), «Пренебрегаемых » - 25% (5 чел.). «Изолированных » и «Отвергаемых » нет ни в КГ, ни в ЭГ.

2.3. Разработка и реализация программы по повышению уровня социализации

На формирующем этапе исследования после определения уровней базовой социализации обучающихся, нам стало известно, над какими процессами социализации нужно работать. Исходя из полученных данных, нами было принято решение о изменении расписаний занятий в экспериментальной группе девушек два раза в неделю занималась по той же программе, как и контрольная группа девушек, но в вариативную часть программы в содержание третьего урока включили средства фитнес-аэробики. Экспериментальной группе девушек было также предложено дополнительное посещение оздоровительных занятий по фитнес -аэробике, организованных на базе фитнес-клуба «Эластика». Подростки ЭГ занимались по Программе фитнес-аэробики «В здоровом теле-здоровый дух» (прил. 7)

Для достижения цели исследования была разработана программ, способствующая развивать физические качества и уровень социализации девушек-подростков средствами фитнес -аэробики.

Данная программа включала в себя не только физкультурно-спортивную деятельность, направленную на развитие физических качеств и освоение видов фитнеса-аэробики, но и мероприятия, которые помогут повысить уровни социализации каждого испытуемого.

Было выделено 4 уровня: уровень самоотношения подростков, уровень ценностных ориентаций подростков, уровень положительного отношения к школе подростков, уровень межличностных отношений подростков. Опираясь на выделенные потребности нами, был разработан план мероприятий, которые

необходимо было провести за время проведения нашего исследования. Каждое проведённое мероприятие основывалось на реализации нескольких уровней социализации. (таб.7)

Каждое мероприятие, разработанное и представленное в плане, основывается на повышение уровней всех обучающихся.

Продолжение таблицы 7

План мероприятий для реализации повышения уровней социализации обучающихся

№	Название мероприятия	Уровень социализации	Форма обучения	Место проведения
1	Подбор музыкального сопровождения по видам фитнес-аэробики	уровень самоотношения подростков	Индивидуальная Работа малых группах	Фитнес-клуб «Эластика»
2	Проведение мастер-классов для младших школьников	уровень ценностных ориентаций подростков	Индивидуальная Групповая Работа с малых группах	МБОУ СОШ №9 Спортивный зал
3	Составление и проведение комплекса стретчинга	уровень самоотношения подростков	Индивидуальная	Фитнес-клуб «Эластика»
4	Составление и проведение комплекса упражнений с элементами танцевальной аэробики	уровень межличностных отношений подростков	Работа в малых группах	Фитнес-клуб «Эластика»

Продолжение таблицы 7

5	Танцевальное занятие в формате фитнес-вечеринки «Zumba-party»	уровень самоотношения подростков	групповая	Фитнес-клуб «Эластика»
6	Проведение разминки на школьных спортивных соревнованиях	уровень ценностных ориентаций подростков	Работа в малых группах	МБОУ СОШ №9 Спортивный зал
7	Смотр-конкурс по видам фитнес-аэробики.	уровень самоотношения подростков	Работа в малых группах	МБОУ СОШ №9 Спортивный зал
8	Показательные выступления на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга.	уровень самоотношения подростков	Работа в малых группах	Фитнес-клуб «Эластика»
9	Показательные выступления с танцем изученной направленной на школьных мероприятиях.	уровень положительного отношения к школе подростков	групповая	МБОУ СОШ № 9

2.3 Сравнительный анализ экспериментальной работы

После апробации дополнительных занятий по фитнес-аэробике и предложенных мероприятий нами было повторно проведено диагностирование социализации девушек-подростков. На контрольном этапе эксперимента использовались те же методики, что и на констатирующем этапе.

Первой нами была проведена Методика исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантелеев.

С результатами сравнительного анализа контрольного и констатирующего этапов исследования КГ и ЭГ можно ознакомиться на рисунке 8 .

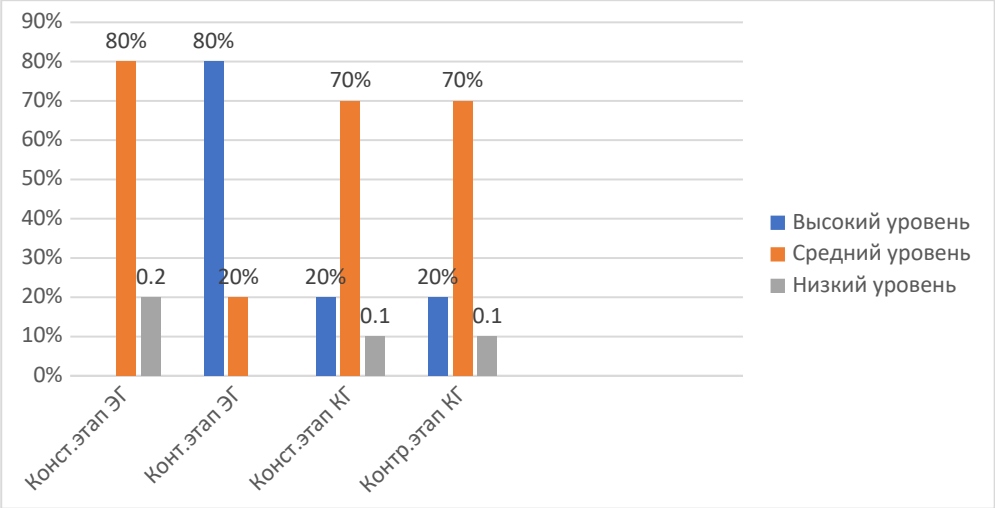


Рис.8 Результаты сравнительного анализа контрольного и констатирующего этапов исследования КГ и ЭГ

Как видно на контрольном этапе показатели выраженности характеристик самоотношения личности в КГ остались прежними; в ЭГ показали значительно изменились: низкий уровень с 20% (4 чел.) до 0%; средний уровень показали с 80% (16 чел.) до 20 % (4 чел.) и высокий уровень с 20% (4 чел.) 80% (16 чел.).

Таким образом, большая часть девушек ЭГ показала высокий уровень самоотношения личности; большая часть девушек КГ показала средний уровень самоотношения личности на контрольном этапе исследования.

Второй методикой нами был проведен Ценностный опросник Рокича

С результатами сравнительного анализа, контрольного и констатирующего этапов исследования КГ и ЭГ можно ознакомиться в таблице 8 и на рисунке 9,10.

Таблица 8

Результаты сравнительного анализа контрольного и констатирующего этапов исследования по Методике исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантелеев ЭГ и КГ

Терминальные ценности		Ранг, среднее значение группы			Инструментальные ценности		Ранг, среднее значение группы		
	КГ		ЭГ			КГ		ЭГ	
	Конст этап	Контр этап	Конст этап	Контр этап		Конст этап	Контр этап	Конст этап	Контр этап
Активная деятельная жизнь	14	7	8	8	Аккуратность	8	16	2	2
Жизненная мудрость	15	8	18	18	Воспитанность	7	15	18	18
Здоровье	6	15	9	9	Высокие запросы	6	17	17	17
Интересная работа	13	6	14	14	Жизнерадостность	18	14	5	5
Красота природы и искусства	12	16	13	13	Исполнительность	5	13	16	16
Любовь	3	14	7	7	Независимость	9	12	1	1
Материально обеспеченная жизнь	1	5	6	6	Нетерпимость к недостаткам	16	18	15	15
Наличие хороших и верных друзей	2	4	5	5	Образованность	4	11	4	4
Общественное признание	5	3	4	4	Ответственность	3	1	3	3

Продолжение таблицы 8

Познание	18	13	15	15	Рационализм	17	10	14	14
Продуктивная жизнь	11	1	10	10	Самоконтроль	2	2	6	6
Развитие	8	2	11	11	Смелость	10	7	7	7
Развлечения	7	17	1	1	Твердая Воля	11	5	13	13
Свобода	9	18	2	2	Терпимость	12	6	12	12
Счастливая семейная жизнь	16	12	16	16	Честность	13	8	8	8
Счастье других	17	11	17	17	Чуткость	14	9	9	9
Творчество	10	10	12	12	Широта взглядов	15	4	10	10
Уверенность в себе	4	9	3	3	Эффективность в делах	1	3	11	11

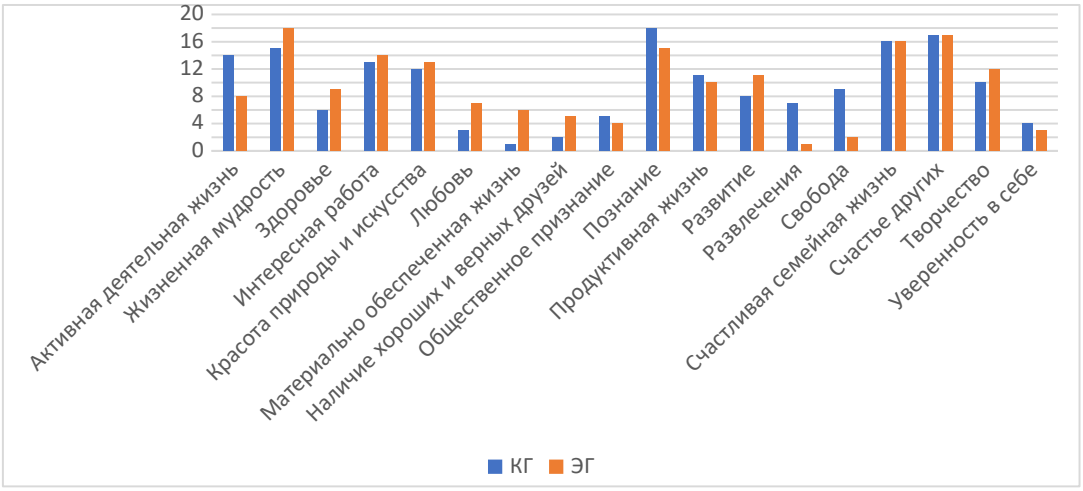


Рис. 9 Терминальные ценности КГ и ЭГ на контрольном этапе исследования

Из данных видно, что на контрольном этапе исследования среди терминальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям (ранги с 1 по 6) девушки КГ отнесли те же ценности, что и на констатирующем этапе: материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, любовь, здоровье, общественное признание, уверенность в себе; девушки ЭГ отнесли: общественное признание, продуктивная жизнь, развитие, наличие хороших и верных друзей, материально обеспеченная жизнь, интересная работа.

К индифферентным, безразличным ценностям (ранги 7-12) девушки КГ на контрольном этапе исследования отнесли те же ценности, что и на констатирующем этапе: Развлечения, развитие, свобода, творчество, продуктивная жизнь, красота природы и искусство; девушки ЭГ отнесли: активная деятельная жизнь, уверенность в себе, творчество, счастливая семейная жизнь, счастье других.

К отвергаемым, незначимым ценностям (13-18 ранг иерархии) девушки КГ на контрольном этапе исследования отнесли те же ценности, что и на констатирующем этапе: интересная работа, активная деятельная жизнь, жизненная мудрость, счастливая семейная жизнь, счастье других, познание; девушки ЭГ отнесли: красота природы и искусство, познание, жизненная мудрость, развлечения, свобода, любовь, здоровье.

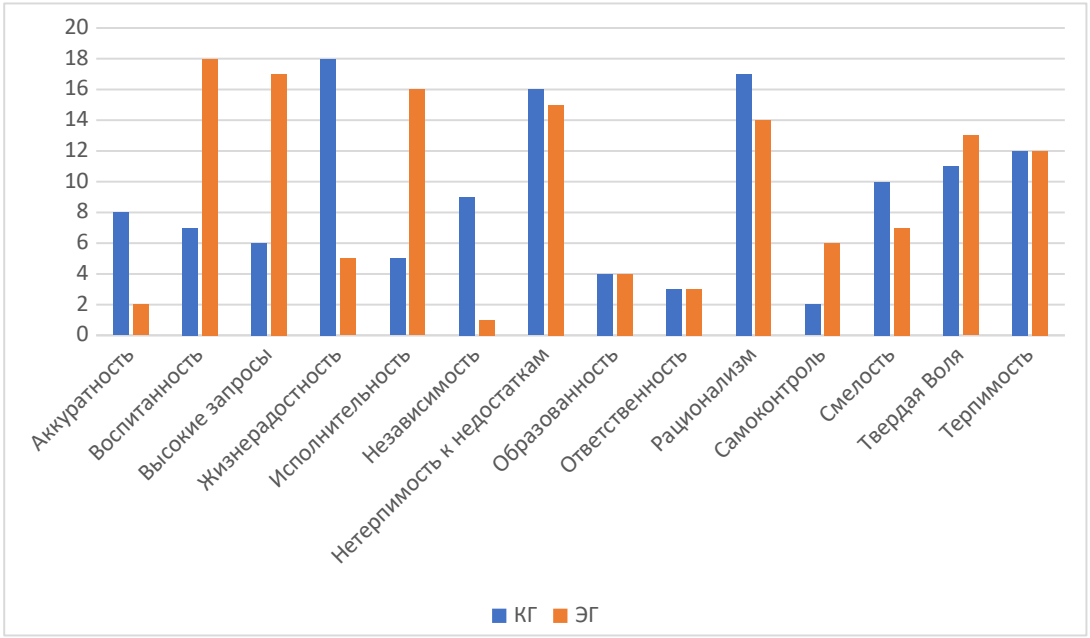


Рис.10 Инструментальные ценности КГ и ЭГ на контрольном этапе исследования

Из полученных данных видно, из инструментальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям (ранги с 1 по 6) девушки КГ на контрольном этапе исследования отнесли те же ценности, что и на констатирующем этапе: эффективность в делах, ответственность, самоконтроль, образованность, исполнительность, высокие запросы; девушки ЭГ отнесли: ответственность, эффективность в делах, широта взглядов, твердая воля, терпимость, самоконтроль.

К индифферентным, безразличным ценностям (ранги 7-12) девушки КГ на контрольном этапе исследования отнесли те же ценности, что и на констатирующем этапе: воспитанность, аккуратность, независимость, смелость, терпимость; девушки ЭГ отнесли: независимость, образованность, смелость, честность, чуткость, рационализм.

К отвергаемым, незначимым ценностям (13-18 ранг иерархии) девушки КГ на контрольном этапе исследования отнесли те же ценности, что и на констатирующем этапе: честность, чуткость, широта взглядов, нетерпимость к недостаткам, рационализм, жизнерадостность; девушки ЭГ отнесли: нетерпимость к недостаткам, исполнительность, высокие запросы, воспитанность, аккуратность, твердая воля.

Таким образом, в КГ и в ЭГ среди терминальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям на контрольном этапе исследования были отнесены ценности КГ: материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, любовь, здоровье, общественное признание, уверенность в себе; девушки ЭГ отнесли: общественное признание, продуктивная жизнь, развитие, наличие хороших и верных друзей, материально обеспеченная жизнь, интересная работа.

Среди инструментальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям в КГ и в ЭГ на контрольном этапе исследования были отнесены: эффективность в делах, ответственность, самоконтроль, образованность, исполнительность, высокие запросы; девушки ЭГ отнесли: ответственность, эффективность в делах, широта взглядов, твердая воля, терпимость, самоконтроль.

Далее нами были выявлены *внешние проявления социализации* у девушек ЭГ и КГ: отношение к школе, отношения с другими людьми, социометрический статус.

Результаты по Методике Опросник «Отношение к школе » по анкете Н.Г.Лускановой КГ и ЭГ отображены на рисунке 11 .

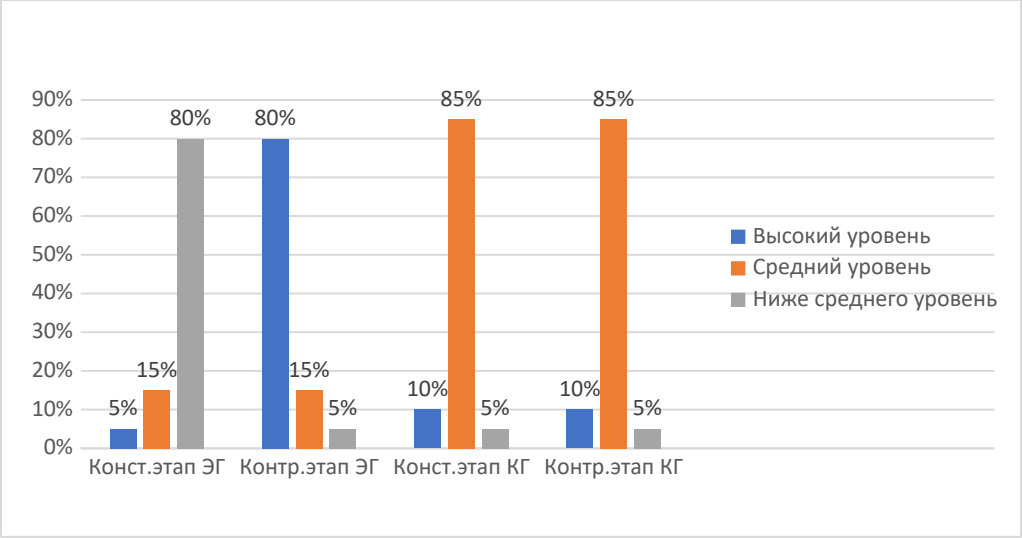


Рис.11 Результаты сравнительного анализа контрольного и констатирующего этапов исследования по Методике Опросник «Отношение к школе » по анкете Н.Г.Лускановой КГ и ЭГ, %

Как видно на контрольном этапе в КГ отношение детей к школе показатели не изменились: высокий уровень 10% (2 чел.), средний уровень - 85% (9 чел.) и ниже среднего уровень - 5% (1 чел.), низкий уровень не обнаружен; в ЭГ показатели значительно изменились: высокий уровень – с 5% (1 чел.) до 80% (8 чел.), средний уровень без изменений 15 % (3 чел.), ниже среднего уровень – с 80% (8 чел.) до 5% (1 чел.) и низкий уровень не обнаружен.

Следовательно, подростки ЭГ охотно стали учиться в школе, посещают уроки с удовольствием, с инициативой и творческим подходом выполняют домашнее задание. Подростки успешно общаются как с преподавателями, так и со сверстниками, также имеют много друзей и им нравятся одноклассники.

Таким образом, большая часть детей КГ (85%) имеет средний уровень, т.е. достаточно положительно относятся к школе, но требуют контроля. Большая часть подростков ЭГ (80%) имеет высокий уровень, т.е. положительное отношение к школе.

Четвертой методикой нами был проведен «Опросник межличностных отношений» Шутца, по которому мы диагностировали типичные способы отношения к людям подростков КГ и ЭГ.

С результатами сравнительного анализа, контрольного и констатирующего этапов исследования можно ознакомиться в таблице 9.

Таблица 9

Результаты сравнительного анализа, контрольного и констатирующего этапов исследования «Опросник межличностных отношений» Шутца КГ и ЭГ

Степень межличностных отношений	Среднее значение ЭГ,		Среднее значение КГ,	
	Конст этап, %/чел	Контр этап, %/чел	Конст этап, %/чел	Контр этап, %/чел
Включение:				
- склонен избегать людей;	5/1	5/1	5/1	5/1
- склонен искать людей, т.к. комфортно ощущает себя среди них;	10/2	40/5	40/5	40/5
- предпочитает общаться с небольшим количеством людей;	80/8	10/2	35/4	35/4
– ищет контакта с остальными, чтобы быть ими принятым.	5/1	35/4	10/2	10/2

Продолжение таблицы 9

Контроль:				
-не умеет брать на себя ответственность;	5/1	5/1	5/1	5/1
- умеет брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью;	10/2	40/5	40/5	40/5
– отвергает контроль над собой;	80/8	10/2	35/4	35/4
– нерешителен при принятии решений;	5/1	35/4	10/2	10/2
Аффект:				
- нерешителен при контактах с противоположным полом;	5/1	5/1	5/1	5/1
- предрасположен к романтическим отношениям;	10/2	40/5	40/5	40/5
- разборчив в выборе людей для близких отношений;	80/8	10/2	35/4	35/4
- не разборчив в выборе людей для близких отношений.	5/1	35/4	10/2	10/2

Из таблицы видно, что подростки КГ на контрольном этапе имеют те же показатели типичных способов отношения к людям, что и на констатирующем этапе:

5% (1 чел.) - склонен избегать людей; 40% (5 чел.) имеет тенденцию искать людей, т.к. комфортно ощущает себя среди них; 35% (4 чел.)предпочитает общаться с небольшим количеством людей; 10% (2 чел.) - ищет контакта с остальными, чтобы быть ими принятым

Контроль:

5% (1 чел.) -не умеет брать на себя ответственность; ; 40% (5чел.) -умеет брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; 35% (4 чел.) Отвергает контроль над собой; 10% (2 чел.) нерешителны при принятии решений;

Аффект:

5% (1 чел.) нерешителен при контактах с противоположным полом; 40% (5 чел.) предрасположены к романтическим отношениям; 10% (2 чел.)

разборчивы в выборе людей для близких отношений 35% (4 чел.) не разборчивы в выборе людей для близких отношений

Из табл. 2.8 видно, что подростки КГ на контрольном этапе имеют показатели типичных способов отношения к людям, которые отличаются от показателей констатирующего этапа:

5% (1 чел.) склонен избегать людей; 40% (5 чел.) имеет тенденцию искать людей, т.к. комфортно ощущает себя среди них; 35% (4 чел.) предпочитают общаться с небольшим количеством людей; 10% (2 чел.) ищет контакта с остальными, чтобы быть ими принятым

Контроль:

5% (1 чел.) умеет брать на себя ответственность; 40% (5чел.) умеет брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; 35% (4 чел.) Отвергает контроль над собой; 10% (2 чел.) нерешителен при принятии решений;

Аффект:

5% (1 чел.) нерешителен при контактах с противоположным полом; 40% (5 чел.) предрасположен к романтическим отношениям; 35% (4 чел.) разборчив в выборе людей для близких отношений; 10% (2 чел.) не разборчив в выборе людей для близких отношений

Таким образом, подросткам ЭГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- (35%) предпочитают, чтобы остальные без разбора устанавливали с ними близкие эмоциональные отношения;

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям; (40%);

- не разборчив в выборе людей для близких отношений(35%).

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- предпочитают общаться с небольшим количеством людей; (35%);

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям;(40%);

- осторожны при выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения (35%).

Пятой методикой нами была проведена «Социометрическая методика », по которой мы диагностировали отношения членов коллектива друг к другу (табл.10)

Таблица 10

Результаты сравнительного анализа, контрольного и констатирующего этапов исследования «Социометрической методики» КГ и ЭГ

«Социометрический статус»	Среднее значение ЭГ		Среднее значение КГ	
	Конст этап,%/чел	Контр этап,%/чел	Конст этап,%/чел	Контр этап,%/чел
«Звездами»		15/3	5/1	5/1
«Предпочитаемые»	75/7	85/9	80/8	80/8
«Пренебрегаемых»	25/5		15/3	15/3
«Изолированных»				

Из таблицы видно, что на контрольном этапе в КГ социометрические статусы не поменялись: «Звезд», пользующиеся наибольшей популярностью 5% (1 чел.), «Предпочитаемые », получает среднее число выборов - 80% (8 чел.), «Пренебрегаемых » - 15% (3 чел.); в ЭГ статусы поменялись следующим

образом: «Звезд», пользующиеся наибольшей популярностью - 15% (3 чел.), «Предпочитаемые », получает среднее число выборов - 85% (9 чел.), «Пренебрегаемых», «Изолированных » и «Отвергаемых » нет ни в КГ, ни в ЭГ.

Таким образом, *на констатирующем этапе исследования были диагностированы следующие результаты:*

Общий показатель средних значений выраженности характеристик самоотношения у девушек контрольной группы (КГ), показал средний уровень,

большая часть девушек ЭГ показала средний низкую уровень самоотношения личности.

к низким значениям характеристик самоотношения у девушек контрольной группы (КГ), можно отнести такие, как:

- Закрытость (3 стена);

К средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик самоотношения, как:

- Саморуководство (5 стен);
- Отраженное самоотношение (5 стен);
- Самопривязанность (5стен);
- Внутренняя конфликтность и самообвинения (4 стен).

К высоким значениям можно отнести выраженность таких характеристик самоотношения, как:

- Самоуверенность (8 стен);
- Самоценность (8стен);

Общий показатель средних значений выраженности характеристик самоотношения у девушек контрольной группы (КГ), показал средний уровень (38 стен).

к низким значениям характеристик самоотношения у девушек экспериментальной группы (ЭГ), можно отнести такие, как:

- Закрытость (3 стена);
- Саморуководство (3 стена).

К средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик самоотношения, как:

- Самоуверенность (7 стен);
- Отраженное самоотношение (5 стен);
- Самопривязанность (5стен);
- Самоценность (6стен);
- Внутренняя конфликтность и самообвинения (4 стен).

Высоких значений выраженности характеристик самоотношения у девушек экспериментальной группы (ЭГ), не обнаружено.

Как в КГ, так и в ЭГ среди терминальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям были отнесены ценности: материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, общественное признание; к незначимым ценностям в обеих группах были отнесены: продуктивная жизнь, развитие, творчество; к отвергаемым ценностям в обеих группах были отнесены: интересная работа, жизненная мудрость, счастливая семейная жизнь, счастье других, познание.

Среди инструментальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям как в КГ, так и в ЭГ были отнесены: ответственность, образованность; к незначимым ценностям в обеих группах были отнесены: смелость, терпимость; к отвергаемым ценностям в обеих группах были отнесены: рационализм, нетерпимость к недостаткам.

Подростки ЭГ неохотно учатся в школе, посещают уроки по необходимости, без инициативы выполняют домашнее задание. Подростки считают, что у них очень строгие учителя, и они хотели бы, чтобы они были менее строгие. Однако, имеют много друзей и им нравятся одноклассники.

Большая часть детей КГ (85%) имеет средний уровень, т.е. достаточно положительно относятся к школе, но требуют контроля. Большая часть подростков ЭГ (80%) имеет низкий уровень, т.е. мотивация к школе только

внешняя, предпочитает посещение определенных кружков, но не сами уроки по школьной программе.

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

- разборчивы в выборе людей для близких отношений; (80%);

-не принимают контроля над собой (80%);

-разборчивы в выборе людей для близких отношений;(80%).

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- предпочитают общаться с небольшим количеством людей; (35%);

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям; (40%);

- не разборчив в выборе людей для близких отношений (35%).

На контрольном этапе исследования были диагностированы следующие результаты:

-подросткам ЭГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- (35%) предпочитают, чтобы остальные без разбора устанавливали с ними близкие эмоциональные отношения;

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям; (40%);

- не разборчив в выборе людей для близких отношений (35%).

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- предпочитают общаться с небольшим количеством людей; (35%);

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям;(40%);

- осторожны при выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения (35%).

- на контрольном этапе в КГ социометрические статусы не поменялись: «Звезд», пользующиеся наибольшей популярностью 5% (1 чел.), «Предпочитаемые », получает среднее число выборов - 80% (8 чел.), «Пренебрегаемых » - 15% (3 чел.);

В ЭГ статусы поменялись следующим образом: «Звезд», пользующиеся наибольшей популярностью - 15% (3 чел.), «Предпочитаемые », получает среднее число выборов - 85% (9 чел.), «Пренебрегаемых», «Изолированных » и «Отвергаемых » нет ни в КГ, ни в ЭГ.

Большая часть девушек ЭГ показала высокий уровень самоотношения личности; большая часть девушек КГ показала средний уровень самоотношения личности на контрольном этапе исследования

В КГ и в ЭГ среди терминальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям на контрольном этапе исследования были отнесены ценности КГ: материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, любовь, здоровье, общественное признание, уверенность в себе; девушки ЭГ отнесли: общественное признание, продуктивная жизнь, развитие, наличие хороших и верных друзей, материально обеспеченная жизнь, интересная работа.

Среди инструментальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям в КГ и в ЭГ на контрольном этапе исследования были отнесены: эффективность в делах, ответственность, самоконтроль, образованность, исполнительность, высокие запросы; девушки ЭГ отнесли: ответственность, эффективность в делах, широта взглядов, твердая воля, терпимость, самоконтроль.

Подростки ЭГ охотно стали учиться в школе, посещают уроки с удовольствием, с инициативой и творческим подходом выполняют домашнее задание. Подростки успешно общаются как с преподавателями, так и со сверстниками, также имеют много друзей и им нравятся одноклассники.

Таким образом, большая часть детей КГ (85%) имеет средний уровень, т.е. достаточно положительно относятся к школе, но требуют контроля. Большая часть подростков ЭГ (80%) имеет высокий уровень, т.е. положительное отношение к школе.

Подросткам ЭГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- (35%) предпочитают, чтобы остальные без разбора устанавливали с ними близкие эмоциональные отношения;

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям; (40%);

- не разборчив в выборе людей для близких отношений (35%).

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- предпочитают общаться с небольшим количеством людей; (35%);

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям;(40%);

- осторожны при выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения (35%).

Выводы по второй главе

Таким образом, во второй части магистерской работы нами было проведено исследование по социализации девушек -подростков средствами фитнес аэробики.

На констатирующем этапе исследования были диагностированы следующие результаты:

Общий показатель средних значений выраженности характеристик самоотношения у девушек контрольной группы (КГ), показал средний уровень,

большая часть девушек ЭГ показала средний низкую уровень самоотношения личности.

к низким значениям характеристик самоотношения у девушек контрольной группы (КГ), можно отнести такие, как:

- Закрытость (3 стена);

К средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик самоотношения, как:

- Саморуководство (5 стен);

- Отраженное самоотношение (5 стен);

- Самопривязанность (5стен);

- Внутренняя конфликтность и самообвинения (4 стен).

К высоким значениям можно отнести выраженность таких характеристик самоотношения, как:

- Самоуверенность (8 стен);

- Самоценность (8стен);

Общий показатель средних значений выраженности характеристик самоотношения у девушек контрольной группы (КГ), показал средний уровень (38 стен).

к низким значениям характеристик самоотношения у девушек экспериментальной группы (ЭГ), можно отнести такие, как:

- Закрытость (3 стена);

- Саморуководство (3 стена).

К средним значениям можно отнести выраженность таких характеристик самоотношения, как:

- Самоуверенность (7 стен);

- Отраженное самоотношение (5 стен);

- Самопривязанность (5стен);

- Самоценность (6стен);

- Внутренняя конфликтность и самообвинения (4 стен).

Как в КГ, так и в ЭГ среди терминальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям были отнесены ценности: материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, общественное признание; к незначимым ценностям в обеих группах были отнесены: продуктивная жизнь, развитие, творчество; к отвергаемым ценностям в обеих группах были отнесены: интересная работа, жизненная мудрость, счастливая семейная жизнь, счастье других, познание.

Среди инструментальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям как в КГ, так и в ЭГ были отнесены: ответственность, образованность; к незначимым ценностям в обеих группах были отнесены: смелость, терпимость; к отвергаемым ценностям в обеих группах были отнесены: рационализм, нетерпимость к недостаткам.

Подростки ЭГ неохотно учатся в школе, посещают уроки по необходимости, без инициативы выполняют домашнее задание. Подростки

считают, что у них очень строгие учителя, и они хотели бы, чтобы они были менее строгие. Однако, имеют много друзей и им нравятся одноклассники.

Большая часть детей КГ (85%) имеет средний уровень, т.е. достаточно положительно относятся к школе, но требуют контроля. Большая часть подростков ЭГ (80%) имеет низкий уровень, т.е. мотивация к школе только внешняя, предпочитает посещение определенных кружков, но не сами уроки по школьной программе.

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

- разборчивы в выборе людей для близких отношений;(80%);

-не принимают контроля над собой (80%);

-разборчивы в выборе людей для близких отношений;(80%).

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- предпочитают общаться с небольшим количеством людей; (35%);

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям;(40%);

- не разборчив в выборе людей для близких отношений (35%).

На контрольном этапе исследования были диагностированы следующие результаты:

-подросткам ЭГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- (35%) предпочитают, чтобы остальные без разбора устанавливали с ними близкие эмоциональные отношения;

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям;(40%);

- не разборчив в выборе людей для близких отношений (35%).

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- предпочитают общаться с небольшим количеством людей; (35%);

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям;(40%);

- осторожны при выборе лиц, с которыми создают более глубокие эмоциональные отношения (35%).

- на контрольном этапе в КГ социометрические статусы не поменялись: «Звезд», пользующиеся наибольшей популярностью 5% (1 чел.), «Предпочитаемые», получает среднее число выборов - 80% (8 чел.), «Пренебрегаемых» - 15% (3 чел.);

В ЭГ статусы поменялись следующим образом: «Звезд», пользующиеся наибольшей популярностью - 15% (3 чел.), «Предпочитаемые», получает среднее число выборов - 85% (9 чел.), «Пренебрегаемых», «Изолированных» и «Отвергаемых» нет ни в КГ, ни в ЭГ.

Большая часть девушек ЭГ показала высокий уровень самоотношения личности; большая часть девушек КГ показала средний уровень самоотношения личности на контрольном этапе исследования

В КГ и в ЭГ среди терминальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям на контрольном этапе исследования были отнесены ценности КГ: материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, любовь, здоровье, общественное признание, уверенность в себе; девушки ЭГ отнесли: общественное признание, продуктивная жизнь, развитие, наличие хороших и верных друзей, материально обеспеченная жизнь, интересная работа.

Среди инструментальных ценностей к предпочитаемым, значимым ценностям в КГ и в ЭГ на контрольном этапе исследования были отнесены: эффективность в делах, ответственность, самоконтроль, образованность, исполнительность, высокие запросы; девушки ЭГ отнесли: ответственность, эффективность в делах, широта взглядов, твердая воля, терпимость, самоконтроль.

Подростки ЭГ охотно стали учиться в школе, посещают уроки с удовольствием, с инициативой и творческим подходом выполняют домашнее задание. Подростки успешно общаются как с преподавателями, так и со сверстниками, также имеют много друзей и им нравятся одноклассники.

Таким образом, большая часть детей КГ (85%) имеет средний уровень, т.е. достаточно положительно относятся к школе, но требуют контроля. Большая часть подростков ЭГ (80%) имеет высокий уровень, т.е. положительное отношение к школе.

Подросткам ЭГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- (35%) предпочитают, чтобы остальные без разбора устанавливали с ними близкие эмоциональные отношения;

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям;(40%);

- не разборчив в выборе людей для близких отношений (35%).

Подросткам КГ характерны следующие показатели межличностных отношений:

-склонен искать людей, т.к. комфортно ощущают себя среди них; (40%);

- предпочитают общаться с небольшим количеством людей; (35%);

-умеют брать на себя ответственность, объединённую с доминирующей ролью; (40%);

- не принимают контроля над собой (35%);

- предрасположены к романтическим отношениям;(40%);

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. П. Авдулова. — М.: Юрайт, 2019. — 394 с.

2. Афонин, И. А. Психологические аспекты управления кризисной ситуацией в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / И. А. Афонин, Ю. А. Володина, А. Е. Овчарова // Мир образования — образование в мире. — 2014. — № 4 (56). — С. 222-228.

3. Ахметова, О. А. Стабильность и динамика личностных особенностей в подростковом возрасте [Текст]/ О. А. Ахметова, Е. Р. Слободская // Вопросы психологии. — 2016. — № 2. — С. 44-53.

4. Банников, Г. С. Подросток в кризисе[Текст] / Г. С. Банников, О. Задворных // Нарконет. - 2017. - № 2. - С. 33-36.

5. Барболин М.П. Социализация личности: методология, теория, практика / Научный редактор: В. Т. Пуляев – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2022. – 372 с.

6. Бартенева Н.Е. Поведение потребителей на российском рынке фитнес-услуг: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.03. Н.Новгород, 2017. 18 с.

7. Батюта, М. Б. Возрастная психология [Текст]: учебник для студ. вузов, обуч. по пед. спец. (ОПД.Ф.01 — Психология) / М. Б. Батюта, Т. М. Князева. — Москва. Логос, 2015. — 306 с.

8. Барчуков И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 295 с.

9. Безлепкин, Д. Н. Влияние фитнеса силовой направленности на физическую подготовленность женщин 18-25 лет / Д. Н. Безлепкин, И. И. Кечкина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. — Ставрополь, 2015. — С. 196-197.

10. Воронцова Т. В., Шульгин В. В., Грунин И. О. Спортивная социализация подростков вуза как средство развития лидерских качеств // Педагогические исследования. 2022. Вып. 4. С. 5–24.

11. Глазунова, Е. Маршрут социализации. построение индивидуальной матрицы развития подростка [Текст]/ Е. Глазунова, А. Долинная // Школьный психолог. — Первое сентября. — 2019. — № 7-8. — С. 29-31.

12. Головей, Л.А. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]. учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Л. А. Головей [и др.] ; под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва. Издательство Юрайт, 2019. — 413 с.

13. Головинова, И. Ю. Развитие адаптивной физической культуры как помощь в социализации людей с ограниченными возможностями / И. Ю. Головинова, А. Р. Аветисян // Наука-2020. - 2021. - № 9(54). - С. 194-199.

14. Дворкин Л.С. Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека: учебное пособие / Л.С. Дворкин, А.А. Тарасенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина. - Краснодар: ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2017. - 376 с.

15. Дмитриева, Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков [Текст]/ Н. Ю. Дмитриева. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 157 с.

16. Донцов Д.А., Власова С.В., Тихолаз О.Е. Наиболее зна чимые для обучения в начальной школе параметры раз вития личности старших дошкольников // Детство как антропологический, культурологический, психологопе дагогический феномен: Материалы II Международной научной конференции. Самара, 25–26 марта 2016 года. — Часть 1. — Самара: СГСПУ, Научнотехнический центр, 2016. — С. 175–188.

17. Ельцова, М. А. Физкультура и спорт в жизни современных женщин / М. А. Ельцова // Феномен человека. Философско-психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности современного человека : сб. тр. Междунар. науч.-практ. конф. — Подольск, 2017. — С. 98-102.

18. Зимницкая, Р. Э. Фитнес-тренировка как практическая сторона фитнеса / Р. Э. Зимницкая, Д. А. Якубовский // Мир спорта. – 2016. – № 1. – С. 33–37.

19. Иваненков С.П. Проблемы социализации современной молодежи.-Спб.,2018.-336с

20. Иванова, Л. К. Социальная активность подростков: сущность и содержание / Л. К. Иванова, И. В. Колесов // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2015. – № 1 (25). – С. 54–62.

21. Иванченко, Е. С. Физическая культура как способ социализации личности / Е. С. Иванченко // Аллея науки. - 2018. - Т. 5. - № 4(20). - С. 409-412.

22. Ивченко Е. А. Мотивационно-смысловые особенности молодых женщин, занимающихся фитнессом / Е. А. Ивченко, С. В. Медников, Л. Д. Павлова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - 2015. - № 2. - С. 170-175.

23. Иванчикова С.Н. Физкультурно-оздоровительная система «Фитнес» как инновационное средство формирования культуры здоровья // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – Вып. 1. – С. 42–49.

24. Казакова О.А., Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 5 (135). - С. 110-115.

25. Калитов, А. Б. Физическая культура как фактор социализации личности студента / А. Б. Калитов, И. И. Кушнирчук // Известия Российской военно-медицинской академии. - 2020. - Т. 39. - № S2. - С. 107-109.

26. Каспрук Д.И. Значение термина «Fitness» // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – Т. 1, Вып. 11–2. – С. 246–248.

27. Корчагина, Ю. В. Подросток в семье: время трех кризисов [Текст]/ Ю. В. Корчагина // Справочник педагога-психолога. Школа. - 2015. - № 4. - С. 23-28.

28. Кудактина А.И. Политическая социализация российских школьников в условиях социокомму-никативных трансформаций начала XXI века : дис. ... канд. соц. наук. Краснодар, 2014.

29. Лопатин, В. А. Физическая культура как фактор социализации в системе образования / В. А. Лопатин // Актуальные вопросы образования. - 2020. - Т. 3. - С. 156-159.

30. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. №3. 2007. – 275с.

31. Лукащук В. И. Спорт как фактор патриотического воспитания и развития толерантности / В. И. Лукащук // Государство и общество: вчера, сегодня, завтра. Серия: Социология. - 2016. -№ 1 (16). - С. 124-136.

32. Макеев, П. С. Поколенческий анализ современных детей и подростков: количественный анализ характеристик // Социальная политика и социология. – 2015. – Т. 14. – № 3-1(109). – С. 52–61.

33. Мальгин В. Е., Заварин В. П. Роль детского спорта в процессе социализации личности // Молодойученый. 2014. № 17. С. 515–517.

34. Мартышенко, Н. С. Исследование мотивации потребления фитнес-услуг региона в молодёжной среде / Н. С. Мартышенко // Вестн. Владивосток. гос. ун-та экономики и сервиса. — 2017. — Т. 9, № 4 (39). — С. 81-98.

35. Мишин, А. С. Социальная адаптация студенческой молодежи в жизненном мире средствами физической культуры и спорта / А. С. Мишин, В. А. Обносов, И. М. О. Джолиев // Молодежь и наука. - 2021. -№ 9.

36. Неугодова, Н. С. Эмоции как мотивирующий фактор в сфере фитнеса / Н. С. Неугодова // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Липецк, 2017. — С. 236-240.

37. Никифорова, В. А. Особенности формирования личности в подростковый период / В. А. Никифорова. — Текст : непосредственный // Аспекты и тенденции педагогической науки : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2016 г.). — Санкт-Петербург : Свое издательство, 2016. — С. 5-7.

38. Оплетин А. А. Диагностика саморазвивающейся активности в образовательном процессе по формированию физкультурно-спортивных компетенций и компетентности саморазвития (педагогический аспект). Пермь: Пермский государственный институт культуры, 2016. 218 с.

39. Очир-Убушаева, А. В. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья подростков / А. В. Очир-Убушаева, А. С. Курдюкова, Д. Н. Сюкиев // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2019. - № 2-4(46). - С. 106-108.

40. Паначев В. Д. Компетенции саморазвития в образовательном процессе средствами физической культуры // Проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке: сборник статей по материалам V межународной научно-практической конференции (май 2017 г.). Уфа: Дендра, 2017. № 3 (5). С. 61–66.

41. Поликанова Е.П. Социализация личности / Е.П. Поликанова // Философия и общество. 2003. № 2. С. 84-106.

42. Поляков Е.А. Психология развития детей и подростков: Учебное пособие. — Воронеж: Научная книга, 2015. — 191 с.

43. Пружинина, М. В. Формирование социального здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта / М. В. Пружинина, К. Н. Пружинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2019. - № 4(170). - С. 270-273.

44. Пястолова, Н. Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 4. — С. 138-143.

45. Рябчиков А.И. Фитнес и его место в физической культуре // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 5. – С. 103–104.

46. Савельева О.В., Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б. Окунева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1 (1). - С. 138-140.

47. Столяров В. И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека. М.: Русайнс, 2018. 256 с.

48. Смысложизненные ориентации и оптимальное развитие подростков и юношей Попова Т.А.В сборнике: Электронный сборник материалов XXI симпозиума. Под редакцией Г.А. Вайзер, Н.В. Кисельниковой, Т.А. Поповой. 2016. С. 231-234.

49. Швец С.В. Фитнес - вызов нового времени / С.В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 1. - С. 77-79.

50. Щетинина С.Ю. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности / С.Ю. Щетинина // Автономия личности. - 2011. - № 2 (4) - С. 40-44.

Приложение 1

Текст опросника к Методике исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р.Пантелеев.

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.

2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.

4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.

5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.

6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.

7. Мое "Я" всегда мне интересно.

8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.

9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.

10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.

11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;

12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

13. Я сам хотел во многом себя переделать.

14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.

16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

21. Некоторые свои качества я ощущаю, как посторонние, чужие мне.

22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими. 48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему. 50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Приложение 2

Ценностный опросник Рокича

Терминальные ценности	**ранг**	**Инструментальные ценности**	**ранг**
1. Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)		1. Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	
2. Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)		2. Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
3. Здоровье (физическое и психическое)		3. Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
4. Интересная работа		4. Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
5. Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)		5. Исполнительность (дисциплинированность)	
6. Любовь		6. Независимость	

(духовная и физическая близость с любимым человеком)		(способность действовать самостоятельно, решительно)	
7. Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)		7. Непримиримость к недостаткам в себе и других	
8. Наличие хороших и верных друзей		8. Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
9. Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)		9. Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
10. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)		10. Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
11. Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)		11. Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	
12. Развитие (работа над собой, постоянное физическое и		12. Смелость в отстаивании своего мнения	

духовное совершенствование)			
13. Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)		13. Чуткость (заботливость)	
14. Счастливая семейная жизнь		14. Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
15. Счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)		15. Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
16. Творчество (возможность заниматься творчеством)		16. Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
17. Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)		17. Честность (правдивость, искренность)	
18.Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение,		18. Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

отсутствие обязанностей, развлечения)		

Приложение 3

Анкета «Мое отношение к школе»

Вопросы анкеты

1 Тебе нравится в школе или не очень?

2 Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе хочется

остаться дома?

3 Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам,

ты бы пошел в школу или остался дома?

4 Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

5 Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?

6 Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

7 Ты часто рассказываешь о школе родителям?

8 Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

9 У тебя в классе много друзей?

10 Тебе нравятся твои одноклассники?

кала оценок

Приложение 4

Бланк для ответов (ОМО)

_____

Фамилия, имя, отчество

№ п/п	Утверждение	Ответ					
		Обычно 1	**Часто 2**	**Иногда 3**	**По случаю 4**	**Редко 5**	**Никогда 6**
11	Стремлюсь быть вместе со всеми						
22	Предоставляю право другим решать вопрос о том, что необходимо сделать						
33	Становлюсь членом различных групп						
44	Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами групп						
55	Когда представляется случай, я склонен стать членом интересных организаций						
66	Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на						

	мою деятельность						
77	Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь						
88	Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими						
99	Стремлюсь задействовать других в своих планах						
110	Позволяю другим судить о том, что я делаю						
111	Стараюсь быть среди людей						
112	Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения						
113	Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно						
114	Легко подчиняюсь другим						
115	Стараюсь избегать одиночества						
116	Стремлюсь принимать участие в						

	совместных мероприятиях						
117	Стремлюсь относиться к другим по-приятельски						
118	Предоставляю право другим решать вопрос о том, что необходимо сделать						
119	Мое личное отношение к окружающим — холодное и безразличное						
220	Предоставляю право другим руководить ходом событий						
221	Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными						
222	Допускаю, чтобы другие оказывали большое влияние на мою деятельность						
223	Стремлюсь установить близкие и сердечные отношения с другими						
224	Позволяю другим судить о том, что я						

	делаю						
225	С другими веду себя холодно и безразлично						
226	Легко подчиняюсь другим						
227	Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими						
228	Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь						
229	Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно						
330	Стремлюсь оказывать сильное влияние на деятельность других						
331	Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в их деятельности						
332	Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно						
333	В обществе других стремлюсь руководить						

	ходом событий						
334	Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности						
335	Я люблю, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно						
336	Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу						
337	Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дискуссиях						
338	Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски						
339	Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности						
440	Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно						
441	В обществе стараюсь играть						

	главенствующую роль						
442	Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь						
443	Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно						
444	Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу						
445	Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности						
446	Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно						
447	Стремлюсь сильно влиять на деятельность других						
448	Мне нравится, когда другие подключают меня к их деятельности						
449	Мне нравится, когда остальные люди						

	относятся ко мне непосредственно и сердечно						
550	В обществе стараюсь руководить ходом событий						
551	Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности						
552	Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно						
553	Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу						

Приложение 5

Анкета социометрического опроса

1. Проранжируйте, пожалуйста, членов Вашей группы по степени близости (сперва назовите самого близкого Вам товарища потом менее близкого и т. д.)._____

2. С кем из членов Вашей группы Вы ходили в кино в этом месяце? _____

3. С кем из членов Вашей группы Вы бы согласились жить в одной комнате:

4. в первую очередь?_____

5. во вторую очередь? _____

6. в третью очередь? _____

7. А кто, как Вам кажется, согласился бы жить с Вами (укажите не более трех человек)? _____

8. Оцените, пожалуйста, каждого из членов Вашей группы по перечисленному ниже набору качеств, обведя кружком соответствующий балл:

- 5 баллов – если качество выражено в очень высокой степени;
- 4 балла – качество выражено в высокой степени;
- 3 балла – качество выражено в средней степени (данное качество выражено в такой же степени, как и противоположное);
- 2 балла – противоположное качество выражено в высокой степени;
- 1 балл – противоположное качество выражено в очень высокой степени.

Трудолюбив	5	4	3	2	1	Ленив
Организован	5	4	3	2	1	Неорганизован
Одарен	5	4	3	2	1	Бездарен

Приложение 6

Результаты по Методике исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантелеев ЭГ и КГ

Терминальные ценности	Ранг, среднее значение группы		Инструментальные ценности	Ранг, среднее значение группы	
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ
Активная	14	8	Аккуратность	8	2

деятельная жизнь					
Жизненная мудрость	15	18	Воспитанность	7	18
Здоровье	6	9	Высокие запросы	6	17
Интересная работа	13	14	Жизнерадостность	18	5
Красота природы и искусства	12	13	Исполнительность	5	16
Любовь	3	7	Независимость	9	1
Материально обеспеченная жизнь	1	6	Нетерпимость к недостаткам	16	15
Наличие хороших и верных друзей	2	5	Образованность	4	4
Общественное признание	5	4	Ответственность	3	3
Познание	18	15	Рационализм	17	14
Продуктивная жизнь	11	10	Самоконтроль	2	6
Развитие	8	11	Смелость	10	7
Развлечения	7	1	Твердая Воля	11	13
Свобода	9	2	Терпимость	12	12
Счастливая семейная жизнь	16	16	Честность	13	8
Счастье других	17	17	Чуткость	14	9
Творчество	10	12	Широта взглядов	15	10
Уверенность в себе	4	3	Эффективность в делах	1	11

Приложение 7

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ»

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель: Кадач Наталия Юрьевна

Учитель физической культуры

2022-2023 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Фитнес» разработана в соответствии:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

При составлении программы широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Фитнес – это современное направление физического развития и тренировки, которое включает в себя комплекс оздоровительных видов спортивных занятий, которые состоят из практических и теоретических занятий. Фитнес включает в себя занятия различными видами аэробики, гимнастики и пластики. Аэробика – это динамичный вид занятий под ритмичную музыку на развитие всех двигательных качеств (выносливость, сила, координация, гибкость, скорость). Аэробика содействует улучшению в организме обмена веществ, пластичности мускул и кожи, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Заниматься фитнес-аэробики могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы: программы является укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей ребенка путем его привлечения к систематическим занятиям физической активностью и к участию в спортивных соревнованиях различного уровня; формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по аэробике как основы для формирования у детей и молодежи стремления к здоровому образу жизни.

Достижение цели программы обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:
Образовательные:

- привить навык правильной осанки;
- научить ориентироваться в пространстве зала;
- овладеть знаниями о пользе занятий, о значении физических упражнений и технике их выполнения, о способах построения на занятиях, названии и назначении спортивного инвентаря, правилах его сбора и хранения,
- овладеть элементами аэробики;
- научить детей работе со спортивным инвентарем;

- овладеть техникой выполнения движений танцевальной аэробики;
- овладеть техникой выполнения движений степ-аэробики;
- овладеть знаниями о способах перестроения в композициях;
- освоить исполнение соревновательных композиций с помощью изученных движений;
- расширить двигательный опыт детей посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладения новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- повысить двигательную активность детей.

Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развивать и совершенствовать специальные физические качества – координацию, быстроту, ловкость, гибкость, прыгучесть, выносливость, скоростно-силовые качества;
- развивать внимание, волю, память, мышление;
- развивать чувство ритма;
- раскрыть творческие способности ребенка.

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни, физических упражнениях;
- повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству аэробики;
- повысить работоспособность;
- воспитать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитать положительные личностные качества, способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке; умение выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитать умение работать в команде.

Оздоровительные:

- укрепление физического здоровья, повышение стрессоустойчивости, устойчивости к заболеваниям;
- укрепление дыхательной и кардио систем;
- нормализация деятельности вестибулярного аппарата.

В основу программы входит материал о занятиях фитнесом. Программа «Фитнес» предназначена для обучающихся шестых классов. Занятия рассчитаны на один год в объеме 68 часа (2 занятия в неделю). Продолжительность занятий 60 минут. Фитнес – это комплекс оздоровительных видов спортивных занятий, которые включают в себя не только практические занятия, но и теоретические. Фитнес включает в себя занятия различными видами аэробики, гимнастики и пластики. Аэробика – это динамичный вид занятий под ритмичную музыку на

развитие всех двигательных качеств (выносливость, сила, координация, гибкость, скорость).

Практическая часть программы предлагает ознакомить обучающихся с такими видами фитнеса, как:

- танцевальные виды аэробики – аэробика с применением танцевальных движений разной степени интенсивности и сложности;
- стэп-аэробика – занятие с применением специальной степ-платформы;
- фитбол-аэробика – упражнения со специальным мячом, рекомендуется для улучшения осанки, баланса и гибкости;
- восточная пластика - движения танца живота, бедер и рук под музыку позволяет укрепить мышцы всего тела;
- зумба - комплекс движений под ритмику латиноамериканской быстрой музыки.

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации с учѐтом индивидуальных особенностей. В практической части программы подобран материал с учетом возрастных особенностей учащихся. Все основные упражнения имеют несколько вариантов выполнения: динамический вариант, вариант с утяжелением, статический вариант, растягивание. Последнее носит обязательный характер, так как способствует восстановлению мышц после напряжения. Выполнение статических упражнений и вариант с утяжелением вслед за динамическим обеспечивает максимум воздействия на мышцы. При выполнении данных упражнений даются методические рекомендации: увеличить число повторов, сократить продолжительность пауз отдыха, выполнять упражнения с утяжелением, но уменьшить число повторов, выполнять упражнения при возможности с напряжением мышц или ускорить темп.

При разучивании несложных двигательных действий используется метод целостного разучивания, а метод обучения по частям – при разучивании более сложных упражнений. В процессе учебных занятий используются методы словесного воздействия (объяснение, команда, разбор, замечание, словесная оценка), наглядного воздействия (непосредственный показ движений). При разучивании комплексов аэробики применяются жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Все занятия проводятся с музыкальным сопровождением.

Предлагаемые упражнения с музыкальным сопровождением создают на занятиях положительный эмоциональный настрой, содействуют формированию правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии занимающихся, снимают напряжение и позволяют раскрепоститься занимающимся. Специальные наблюдения показывают: чем больше приятных ощущений занимающиеся получают во время занятий, тем

лучше они выполняют предлагаемые им учебные задания, тем выше привлекательность, активность и результативность проводимых занятий.

Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «Фитнес».

Программа по внеурочной деятельности «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», «фитнес», «танцы»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, гимнастики, танцевальных жанрах;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой, урочной, проектной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

• оценивать правильность выполнения действия;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

• проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

• организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

• самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий: Обучающиеся научатся:

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

• контролировать действия партнѐра в парных упражнениях;

• осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

• задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнѐром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

• Соревнования по аэробике;

• Фитнес-вечеринка;

• Открытое занятие с демонстрацией освоенных комплексов упражнений.

• Демонстрацию комплекса упражнений на развитие различных групп мышц;

• Демонстрацию комплекса упражнений танцевальной аэробики или степ-аэробики.

• Демонстрацию комплекса упражнений на растягивание и расслабление;

• Демонстрация танца изученной направленности на школьных мероприятиях.

• Самостоятельное занятие: обучающиеся под музыку придумывают свои варианты упражнений с предметами и без предметов, мини-комплексы.

Содержание программного материала:

Основы знаний. Теоретические сведения.

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнеса занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

Разновидности фитнес- аэробики:

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях. Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На занятиях используется дополнительное оборудование (бодибары, эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Занятия аэробикой направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джэм, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Фитбол — аэробика. Аэробика с использованием мячей большого и малого диаметра, выполнение упражнений в стойке и партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации с учѐтом индивидуальных особенностей. В практической части программы подобран материал с учетом возрастных особенностей учащихся. Все основные упражнения имеют несколько вариантов выполнения: динамический вариант, вариант с утяжелением, статический вариант, растягивание. Последнее носит обязательный характер, так как способствует восстановлению мышц после напряжения. Выполнение статических упражнений и вариант с утяжелением вслед за динамическим обеспечивает максимум воздействия на мышцы.

При выполнении данных упражнений даются методические рекомендации: увеличить число повторов, сократить продолжительность пауз

отдыха, выполнять упражнения с утяжелением, но уменьшить число повторов, выполнять упражнения при возможности с напряжением мышц или ускорить темп. При разучивании несложных двигательных действий используется метод целостного разучивания, а метод обучения по частям – при разучивании более сложных упражнений. В процессе учебных занятий используются методы словесного воздействия (объяснение, команда, разбор, замечание, словесная оценка), наглядного воздействия (непосредственный показ движений). При разучивании комплексов аэробики применяются жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Все занятия проводятся с музыкальным сопровождением.

Предлагаемые упражнения с музыкальным сопровождением создают на занятиях положительный эмоциональный настрой, содействуют формированию правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии занимающихся, снимают напряжение и позволяют раскрепоститься занимающимся.

Специальные наблюдения показывают: чем больше приятных ощущений занимающиеся получают во время занятий, тем лучше они выполняют предлагаемые им учебные задания, тем выше привлекательность, активность и результативность проводимых занятий.

Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «Фитнес». Программа по внеурочной деятельности «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «аэробика», «фитнес», «танцы»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, гимнастики, танцевальных жанрах;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой, урочной, проектной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

• основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

• ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; • эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

• знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

• организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

• оценивать правильность выполнения действия;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

• проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

• организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий: Обучающиеся научатся:

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

• контролировать действия партнѐра в парных упражнениях;

• осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

• задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнѐром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

• Соревнования по аэробике;

• Фитнес-вечеринка;

• Открытое занятие с демонстрацией освоенных комплексов упражнений.

• Демонстрацию комплекса упражнений на развитие различных групп мышц;

• Демонстрацию комплекса упражнений танцевальной аэробики или степ-аэробики, танцевальной восточной пластики;

• Демонстрацию комплекса упражнений на растягивание и расслабление;

• Демонстрация танца изученной направленности на школьных мероприятиях.

Учебно – тематический план

Раздел	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1. Вводные организационные занятия. Введение и ознакомление с направлениями работы кружка.		**4**	**4**	
	Комплектование группы		1	
	Комплектование группы		1	
	Планирование программы на год		1	
	Сбор материалов об учащихся. Вводный инструктаж по охране труда. Ознакомление с работой кружка.		1	
2. Общая физическая подготовка		**19**	в процессе занятий	**19**
	Упражнения на развитие правильной осанки			2
	Ритмическая гимнастика			3
	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг).			3
	Силовые упражнения для ног			2

	Скипинг. Упражнения со скакалкой			2
	Силовые упражнения для шеи и спины.			1
	Силовые упражнения для пресса			2
	Силовые упражнения для рук			2
	Элементы строевой подготовки			2
3. Специальная физическая подготовка		**23**	в процессе занятий	**23**
	Базовые шаги аэробики	3		3
	Классическая аэробика.	3		3
	Степ-аэробика	3		3
	Фитбол-аэробика	3		3
	Танцевальная аэробика	3		3
	Аэробика силовой направленности	2		2
	Шейпинг с гантелями	3		3
	Стретчинг с элементами йоги	3		3
4.Хореографическая подготовка		**14**	в процессе	**14**
	Постановка танцевальной	3		3

	композиции в стиле «зумба»		занятий	
	Отработка и совершенствование танцевальной композиции «зумба».	2		2
	Постановка танцевальной композиции в стиле «Тай-бо».	3		3
	Отработка и совершенствование танцевальной композиции Тай-бо.	2		2
5.Оздоровительна аэробика		**8**	в процессе занятий	**8**
	Коррекционные упражнения	2		2
	«Йога»	3		3
	Упражнения на Фит-болах	3		3
	Дыхательная гимнастика Стрельникова	2		2
	Аэробика с мячом	2		2
Всего:		**68**	**4**	**64**

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо иметь:

1. спортивный зал;
2. раздевалка для обучающихся;
3. колонка;
4. флешноситель;

5. гимнастические коврики;
6. гантели;
7. гимнастические мячи;
8. скакалки;
9. мячи;
10. маты.

Список использованной литературы

1. Воронина Е.А. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ. – URL: http://sheksna.edu35.ru/index.php/documents/37-2012-12-20-11-21-58/1050---l------r.html (24.06.14)
2. Воронина Е.А. Проектирование дополнительных общеразвивающих программ в современном нормативном правовом поле. – URL: http://viro.edu.ru/istochnik/index.php/dopolnitelnoe-obrazovanie/113-proektirovanie-dopolnitelnykh-obshcherazvivayushchikh-programm-v-sovremennom-normativnom-pravovom-pole (01.04.2015)
3. Каргина З.А. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей – «Внешкольник». – 2006. – № 5.
4. Косарева Е.П. Параметры и критерии оценки дополнительных образовательных программ в УДОД / Е.П. Косарева // Дополнительное образование и воспитание. – 2008. – № 12. – С. 9-14.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. 2-е издание. – М: 1994.
6. Примерная основная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура. 10-11 кл.» / сост. Михайлюк С.И., Макущенко И.В., Негода Е.А. и др. – 4-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2019. – 131 с.
7. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики.
8. Филиппова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Методическое пособие. – Новосибирск, 1995.
9. Черникова Я.В. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Аэробика» возраст обучающихся – 5-18 лет (срок реализации – 6 лет).

Интернет ресурсы:

1. http://fitnesa.net/
2. http://www.biogimnastika.ru/

Литература для учителя

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. Под ред. Мякинченко Е.Б. и Шестакова М.П. М., 2002.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Из-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с. – (Серия «Современные оздоровительные технологии»).
3. Долгорукова О. Фитнес-аэробика// Обруч 2005 №6
4. Классическая аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев. - Зап. ин-т управления – филиал РАН- ХиГС. – Казань: Изд-во «Бук», 2017. – 102 с. – URL: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf (06.04.2020)
5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.пособие / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
6. Лисицкая Т. С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе // «Спорт в школе». – 2009. – № 19. – URL: http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901906 (13.03.2016).
7. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14.
8. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
9. Образовательная программа «Фитнес-аэробика»: для системы дополнительного образования студентов, обучающихся по специальностям среднего профессионального образования: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Яшина. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2012. – 60 с.
10. Стретчинг – что это такое в фитнесе: полное руководство по направлению вида спорта. – Режим доступа: https://force-man.ru/trenirovki/programmy-trenirovok-i-rekomendacii/367-stretching-chto-eto-takoe-v-fitnese-polnoe-rukovodstvo-po-napravleniyu-vida-sporta.html (06.04.2020).
11. Теория и методика физической культуры дошкольников/ Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н. Пономарёва. СПб, «Детство пресс, М, ТЦ «Сфера» 2008. - 656 с.
12. Цацулин П.В. «Растяжка расслаблением» – М.:АСТ, Астрель, 2008. – 56 с.
13. Что такое стретчинг? – Режим доступа: https://www.buildbody.org.ua/aerobika/stretching (08.04.2020).
14. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.

15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М., 2004.

Интернет ресурсы для учащихся и родителей

1. Базовые шаги классической и степ-аэробики. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=Bd1-hj7-WYo&feature=emb_logo (09.04.2020).
2. Виды аэробики – классификация тренировок и основных упражнений в фитнессе. – Режим доступа: https://ydoo.info/qa/vidy-aerobiki.html (09.04.2020).
3. Классическая аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев. - Зап. ин-т управления – филиал РАН- ХиГС. – Казань: Изд-во «Бук», 2017. – 102 с. – URL: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf (06.04.2020)
4. Основные шаги классической аэробики. Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=RpTHStuw5xI&feature=emb_logo (09.04.2020).
5. Стретчинг – что это такое в фитнесе: полное руководство по направлению вида спорта. – Режим доступа: https://force-man.ru/trenirovki/programmy-trenirovok-i-rekomendacii/367-stretching-chto-eto-takoe-v-fitnese-polnoe-rukovodstvo-po-napravleniyu-vida-sporta.html (06.04.2020).
6. Что такое стретчинг? – Режим доступа: https://www.buildbody.org.ua/aerobika/stretching (08.04.2020).