**РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВОЙ САМООЦЕНКИ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

*Ш. В. Валерьевна*

*А. А. Саввина.*

*Дальневосточная государственная академия физической культуры,*

*г. Хабаровск*

**Аннотация.** Работа посвящена формированию самооценки у девушек 12-16 лет с помощью сред фитнеса. В исследовании представлены разработанные программы и методика, целью которых является развитие уверенности в себе у девушек данного возраста через использование фитнес-техник. Эти разработки также включают решение проблем, связанных с гармоничным развитием физических качеств подростков, укреплением мышц и опорно-двигательного аппарата, а также развитием психофизических навыков. Они способствуют накоплению и обогащению двигательного опыта детей, формированию потребности в физической активности и развитию представлений о здоровом образе жизни. Путем интеграции современного фитнеса с психологическими тестами и тренингами была разработана уникальная методика.

**Ключевые слова:** самооценка, кризисный возраст, аэробика, степ-аэробика, формирование, личность человека.

Целью данного исследования является совершенствование физического воспитания подростков путем разработки и применения специальной методики, которая будет способствовать формированию у них адекватной самооценки.

Научная проблема, с которой мы сталкиваемся, заключается в том, что многие подростки испытывают недостаток уверенности в своем теле и низкую самооценку, что может привести к негативным последствиям для их физического и психологического здоровья.

Для решения данной проблемы, необходимо исследовать возможные подходы и методики, которые помогут подросткам развивать адекватную самооценку через занятия фитнесом.

Было предложено провести комплексное исследование, основываясь на современных научных данных и экспериментальных подходах, чтобы определить оптимальную методику формирования адекватной самооценки у подростков на занятиях фитнесом.

Это исследование было проведено на основе наблюдений, тестирования и анализа данных участников. Ожидается, что результаты данного исследования позволят преподавателям физического воспитания разработать эффективную методику, которая учитывает особенности подростков и способствует развитию адекватной самооценки подростков.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

1. Необходимо было аргументировать важность формирования адекватной самооценки у подростков в процессе занятий физической культурой.

2. Требовалось разработать методику для формирования самооценки подростков во время занятий физической культурой и спортом.

3. Было необходимо определить эффективность данной методики.

**Гипотеза**, которую мы предлагали для проверки в рамках данного исследования, заключалась в том, что использование методики фитнеса для формирования адекватной самооценки у подростков в возрасте от 12 до 16 лет окажет положительное воздействие как на самооценку, так и на уровень физической культуры самих обучающихся.

Для решения первой поставленной задачи мы провели исследование, направленное на определение состояния самооценки у занимающихся в возрасте от 12 до 16 лет. Для этой цели был использован Тест-опросник «Определение уровня самооценки» [2]. По результатам тестирования мы определили состояния самооценки в группах, находившихся под наблюдением.

Кроме того, с целью получения более точных и надежных результатов, мы также применили дополнительное тестирование, а именно Тест "Несуществующее животное" [3], который является одним из самых популярных методов, поскольку помимо самооценки также позволяет определить психологическое состояние человека. По результатам тестирования можно заключить, что у экспериментальной группы девушек 12-16 летнего возраста самооценка в основном находилась в адекватном состоянии, но была не устойчивой [1].

До начала эксперимента было выявлено, что двое из участников имели низкую самооценку, пять имели адекватную самооценку, а трое имели завышенную самооценку.

Важно отметить, что, хотя половине участников была адекватная самооценка в начале эксперимента, существовала вероятность изменения ее в худшую сторону без достаточной поддержки со стороны тренера, учителя, педагога или родителей.

Для решения второй задачи, связанной с формированием адекватной самооценки подростков, была разработана методика, которая включает в себя комплекс мероприятий.

Первый раздел методики – это групповые фитнес-тренировки. Занимаясь в группе, подростки имеют возможность физически активно проводить время, повышать свою физическую форму, а также улучшать свое самочувствие и настроение.

Второй раздел – это проведение психологических тестов как в группе, так и индивидуально для каждого участника. Они помогают выявить особенности психологического состояния подростков, а также осознать и понять факторы, влияющие на их самооценку.

Третий раздел включает теоретическое обучение для планирования спортивной жизни. Подросткам предоставляются знания о различных видах спорта, правильном питании, режиме тренировок и других аспектах спортивного образа жизни. Это позволяет им осознать свой потенциал в спорте и повысить уверенность в себе.

Четвертый раздел – это групповые физкультурно-оздоровительные занятия. Они направлены на укрепление общей физической формы подростков, помогая им развивать силу, выносливость, гибкость и координацию.

Пятый раздел – контроль и самоконтроль состояния здоровья. Такие мероприятия позволяют подросткам осознать важность здорового образа жизни и принимать ответственность за свое физическое и психическое благополучие.

Особенности разработанной методики заключаются в интеграции различных видов фитнеса в тренировочный процесс, работе с каждой группой и индивидуальным подходом к каждому участнику, а также в использовании психологических тестов и тренингов.

В основе предложенных мероприятий лежат силовые упражнения с отягощениями и на тренажерах, использование степп-платформы для выполнения шаговых упражнений, комплекс упражнений на степ-платформах, аэробика под музыку, направленная на развитие выносливости и координации движений. Все эти средства помогают подросткам почувствовать свое тело и улучшить его форму и состояние [4].

С декабря 2019 года по март 2020 года на базе ДЮСШ "Водник" в городе Находка, Приморский край, проводился педагогический эксперимент с целью решения третьей задачи. Эксперимент проводился на средней группе девочек, занимающихся бейсболом и софтболом.

Для проведения эксперимента была организована экспериментальная группа, включавшая 10 девочек в возрасте от 12 до 16 лет. Перед началом и после эксперимента проводилось тестирование для оценки состояния самооценки участниц группы.

В рамках эксперимента экспериментальная группа занималась по разработанной методике. Занятия проводились 4 раза в неделю и продолжались по 180 минут. Занятия начинались с выполнения аэробики под музыку, затем добавлялись беговые упражнения из легкой атлетики и упражнения из силового фитнеса. В заключение основной части занятий включались упражнения со скакалкой "скиппинг", а также психологические тесты и тренинги.

Цель проведенных мероприятий заключалась в раскрепощении участниц, помощи в адаптации к занятиям с противоположным полом, уменьшении стеснения и формировании позитивной самооценки. Частое занятие аэробикой и скиппингом позволяло участницам почувствовать свое тело и не стесняться своих действий. Также интенсивные занятия аэробикой и скиппингом способствовали развитию выносливости, а упражнения из силового фитнеса помогали укрепить мышцы и увеличить силу. Кроме того, занятия способствовали улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем подростков [5].

В начале эксперимента девочкам предлагались несложные приемы для подготовки и обучения к более сложным элементам. Все упражнения выполнялись в танцевальном или игровом варианте под музыку, что также способствовало развитию их интереса к занятиям фитнесом.

После анализа полученных данных, было обнаружено, что разработанная программа и методика имеют позитивное воздействие на психологическое состояние девочек-подростков. Результаты эксперимента позволили установить, что участницы возрастом от 12 до 16 лет смогли сформировать более реалистичную и адекватную самооценку.

В ходе эксперимента девочки-подростки пользовались разработанной программой и методикой, которые были специально разработаны с учетом их возрастных особенностей и психологических потребностей. В процессе участницам предлагались активности и практические занятия, направленные на развитие самосознания, самопринятия и укрепления эмоционального благополучия.

Анализ данных позволил выявить, что эта комплексная программа и методика приводят к положительным изменениям во внутреннем мире девочек-подростков. Их самооценка стала более реалистичной и сбалансированной, они стали лучше понимать и оценивать свои сильные и слабые стороны, а также готовы принимать себя и свое тело.

Данные результаты свидетельствуют о том, что разработанная программа и методика способствуют формированию позитивного ментального фреймворка и развитию психологической устойчивости у девочек-подростков. Это может быть очень ценным, особенно в период таких сложных изменений, как подростковый возраст.

В целом, эта информация подтверждает значимость и эффективность разработанной программы и методики по формированию адекватной самооценки у девочек-подростков возраста 12-16 лет. Их психологическое состояние улучшается, что может иметь долгосрочный положительный эффект на их жизнь и дальнейшее развитие.

**Список литературы**

1. Гюру Эйестад - Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. Литагент «Альпина»Психология Год: 2014 ISBN: 978-5-9614-3437-8
2. Мухина, В.С. Возрастная психология: Учебник для студентов / В.С. Мухина. - М: Академия, 2010. - 456 с.
3. Фомина А.А., Пьянова Е.Н на тему «ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ»
4. Щепотьев А. В., Лукьянова Е. Д. Спорт как инструмент развития личности подростка // Школьная педагогика. — 2018. — №3. — С. 11-15.
5. Федулов И. С. Сравнительная характеристика структуры волевой активности подростков 11–14 лет, занимающихся различными видами спортивной деятельности/ И. С. Федулов // Современная психология: материалы II междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2014 г.). — Пермь: Меркурий, 2014. — С. 68-71.