

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОЦЕНКИ И САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Статья посвящена анализу оценки и самооценки физического развития и физической подготовленности занимающихся разными видами оздоровительной аэробики. Исследование проведено по международной анкете «Здоровье и поведение школьников». Было выявлено, что девочки в основном адекватно оценивают свои физические возможности, также видны различия как физической подготовленности, так и ее самооценки у спортсменок, занимающихся разными видами оздоровительной аэробики.

Ключевые слова. Оздоровительная аэробика, оценка, самооценка, физическая подготовленность, физическое развитие.

Оздоровительная аэробика – это образ жизни, включающий в себя соблюдение режима, рациональное питание, заботу о своём здоровье, регулярные занятия физическими упражнениями, достижение гармонии духа и тела [2, С. 3].

Исследование проводилось в фитнес–клубе города Екатеринбурга. В нем принимали участие девочки среднего школьного возраста – 37 человек. Они занимались в трех группах у разных тренеров по направлениям: степ–аэробика, боди–балет и фитнес–аэробика. В первой группе в исследовании принимало участие 10 человек, во второй – 12 человек, а в третьей – 15 человек.

Анкетирование осуществлялось с помощью анкеты международного научного проекта «Здоровье и поведение школьников». Данный проект выполняется в рамках международной научной программы «Health Behaviour in School-aged Children» при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и координации со стороны Европейского бюро ВОЗ, а также в соответствии с планом НИР, утвержденным Федеральным агентством по физической культуре и спорту [1, С. 3 – 27]. Анкета «Здоровье и поведение школьников» включает в себя 82 основных вопроса, а также дополнена 44 вопросами, разработанными специалистами из Уральского отделения Российской академии образования. Тематика вопросов затрагивает различные стороны, характеризующие здоровье детей и подростков и их отношение к собственному здоровью. Так, имеются вопросы, касающиеся режима дня и питания, взаимоотношений в семье и со сверстниками, отношению к курению, алкоголю и наркотикам. При этом, очень много внимания в анкете уделено физической культуре и спорту. В частности, нас заинтересовали вопросы самооценки учащимися своих физических способностей. Тем более, что существуют объективные методики их оценки с помощью двигательных тестов. В ходе исследований мы выявляли адекватность самооценки с помощью методов математической статистики (а именно, корреляционного анализа).

Для получения информации о состоянии здоровья и развитии физических качеств у девочек среднего школьного возраста из анкеты были выбраны следующие вопросы:

1. Вопрос № 8. «Что ты думаешь о своем теле?»;
2. Вопрос № 9. «Как ты думаешь, какой у тебя рост?»;
3. Вопрос № 22. «Как ты оцениваешь свою физическую подготовленность?»;
4. Вопрос № 23. «Как ты оцениваешь свои двигательные способности?»;
5. Вопрос № 24. «Каковы твои успехи в спорте по сравнению со сверстниками?»;
6. Вопрос № 27. «Сколько часов в неделю ты обычно занимаешься физическими упражнениями в свое свободное время так, чтобы запыхаться или вспотеть?»;
7. Вопрос № 47. «Как ты оцениваешь свое здоровье в целом?».

Из раздела «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья», были взяты следующие вопросы:

1. Вопрос № 2. «Какое значение, по твоему мнению, имеет состояние здоровья для достижения жизненных целей и реализации твоих желаний?»;
2. Вопрос № 7. «Оцени, пожалуйста, уровень своих знаний о здоровье и способах его сохранения и укрепления»;
3. Вопрос № 8. «Какие факторы, по твоему мнению, наиболее важны для здоровья человека?»;
4. Вопрос № 9. «Какие факторы, по твоему мнению, оказывают отрицательное влияние на здоровье человека?»;
5. Вопрос № 27. «Оцени, пожалуйста, уровень своей физической активности».

На вопрос № 8, группы по степ– и фитнес–аэробике в основном отметили, что их вес «в норме» (76% и 73% соответственно). А девочки, занимающиеся боди–балетом, выбрали вариант – «худые» (65 %). Мы считаем, что это связано со спецификой этого направления.

На вопрос № 9, все три группы ответили, что их рост «нормальный» и «маленький» (60% и 40%). Стоит заметить, что никто из девочек не выбрал такие варианты, как «мой рост очень большой», «мой рост большой», «мой рост очень маленький». Это говорит о том, что у занимающихся достаточно адекватная самооценка.

В вопросах № 22, № 23, № 24 девочки давали самооценку своих физических возможностей, а также успехи в спорте по сравнению со сверстниками. Затем анализировались результаты сданных нормативов по физическим качествам. Адекватность самооценки определялась с помощью корреляционного анализа. Результаты выявленной взаимосвязи приведены в таблице 1.

Табл. 1. Взаимосвязь оценки и самооценки физических способностей (коэффициент корреляции)

№	Способности (физические возможности)	Группы		
		I группа (степ-аэробика)	II группа (боди-балет)	III группа (фитнес-аэробика)
1	Силовые	-0,84	-0,78	-0,67
2	Скоростные	-0,71	-0,7	-0,81
3	Выносливость	-0,7	-0,76	-0,69
4	Гибкость	-0,76	-0,78	-0,61
5	Координационные	-0,77	-0,79	-0,74
6	Общая физическая подготовленность	-0,74	-0,76	-0,68
7	Успехи по сравнению со сверстниками	-1	-0,76	-0,74

Из этой таблицы видно, что взаимосвязь оценки и самооценки физических способностей по коэффициенту корреляции в основном сильная, но она отрицательная. Также в результате анализа сданных нормативов оценка физической подготовленности девочек из трех групп соответствует их собственной оценке – «хорошо». Отсюда мы можем сделать вывод, что спортсмены адекватно оценивают свои физические возможности и успехи по сравнению со сверстниками.

На вопрос № 27, группы фитнес– и степ–аэробики ответили, что они занимаются от 4 до 6 часов, а боди–балет – 7 часов и более. Отметим, что у всех направлений занятия идут 3 раза в неделю по 2 часа. Это говорит о том, что почти все девочки из группы боди–балета занимаются не только во время тренировок, но и самостоятельно (92 %).

В вопросе № 47, группы степ– и фитнес–аэробики оценили своё здоровье, как «отличное» (72% и 68% соответственно), а большинство девочек из направления боди–балета выбрали вариант ответа – «хорошее» (56%), из них «отлично» оценили себя

остальные 44%. Отсюда мы можем сделать вывод, что спортсмены довольны своим физическим состоянием.

Из раздела «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья», на вопрос № 2, девочки, занимающиеся разными видами оздоровительной аэробики, ответили, что здоровье для них имеет «большое значение». Это говорит о понимании и осознании спортсменами необходимости вести здоровый стиль жизни.

Свой уровень знаний о здоровье девочки из трех группы отметили, как «средний» и «ниже среднего». Отсюда мы можем сделать вывод, что необходимо порекомендовать тренерам и родителям о необходимости провести курс лекций о способах и методах сохранения здоровья у занимающихся разными видами аэробики.

Большинство девочек из группы боди-балета считают, что для здоровья человека наиболее важны такие факторы, как «отказ от вредных привычек», «рациональное питание» и «положительные эмоции». А занимающиеся фитнес- и степ-аэробикой отметили: «отказ от вредных привычек», «соблюдение личной гигиены», «занятия физическими упражнениями». Стоит заметить, что все группы считают, что для сохранения здоровья нужно отказаться от вредных привычек. Из выше сказанного можно сделать вывод, что выбранные девочками факторы зависят от специфики направлений оздоровительной аэробики.

Для групп по фитнес и степ-аэробики факторами, которые оказывают отрицательное воздействие на здоровье человека являются: «вредные привычки», «не соблюдение личной гигиены», «низкий уровень двигательной активности». А для боди-балета это: «вредные привычки», «не соблюдение личной гигиены», «негативный психический и эмоциональный фон». Отсюда мы также можем сделать вывод, что это связано со спецификой направлений оздоровительной аэробики, так как большинство выбранных девочками факторов, являются противоположными ответами на предыдущий вопрос.

Уровень физической активности спортсмены из группы по боди-балету оценивают – «выше среднего», а две другие считают, что у них – «высокий уровень». Исходя из анализа ответов на вопрос о количестве часов занятий в неделю, мы можем сделать вывод, что девочки из степ- и фитнес-аэробики имеют завышенную самооценку.

Таким образом, проведенное исследование показало, что девочки среднего школьного возраста в основном адекватно оценивают свои физические возможности. При этом наблюдается разница в оценке и самооценке у представителей разных направлений оздоровительной аэробики. Наиболее адекватно себя оценивают занимающиеся боди-балетом. Также было выявлено, что девочки из групп фитнес- и степ-аэробики выглядят по исследуемым показателям примерно одинаково, но отличаются от группы боди-балета по развитию физических качеств.

Список литературы

1. Анкета «Здоровье и поведение школьников». – СПб, Челябинск, 2010. – 32 с.
2. Иваненко О.А. Виды оздоровительного фитнеса: Учебно-методическое пособие / О.А. Иваненко. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 58 с.

A. K. Snigireva, G. I. Semenova

COMPARATIVE ANALYSIS OF EVALUATION AND SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS OF SECONDARY SCHOOL AGE, ENGAGED IN VARIOUS TYPES OF AEROBICS

The article is devoted to evaluation and self-assessment of physical development and physical preparedness of dealing with the different types of aerobics. The study was conducted according to the international questionnaire on "Health and behavior of schoolchildren". It was found that girls mostly adequately assess your physical capabilities, as well as visible differences of physical fitness and self-esteem in athletes involved in different types of aerobics.

Key words. Health aerobics, assessment, self-assessment, physical fitness, physical development.