

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ.....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности девочек 8-9 лет.....	5
1.2. Психологические особенности развития девочек 8-9 лет	7
1.3. Характеристика мотивационной сферы девочек 8-9 лет	8
1.4. Характеристика вида спорта фитнес-аэробика.....	9
1.5. Анализ исторического развития фитнес-аэробики как вида спорт	11
1.5.1. Первые аэробические системы и их эволюция.....	15
1.6. Дисциплина «хип-хоп» как часть вида спорта фитнес-аэробика...	20
1.7. Особенности занятия хип-хоп-аэробикой.....	21
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
2.1. Методы исследования.....	23
2.1.1. Анализ научно-методической литературы.....	23
2.1.2. Контрольные испытания.....	24
2.1.3. Педагогический эксперимент.....	25
2.1.4. Математико-статистические методы.....	25
2.2. Организация исследования.....	25
Глава 3. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХИП-ХОП- АЭРОБИКОЙ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОВЕРКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ.....	27
3.1. Разработка комплекса упражнений	27
3.2. Контрольно-измерительные тесты.....	17
3.3. Обсуждение результатов педагогического эксперимента	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Хип-хоп-аэробика - это молодой вид спорта, который в современном мире приобретает все большую популярность, так как при занятиях хип-хоп-аэробикой происходит гармоничное развитие всех систем организма. Но, к сожалению, у многих спортсменов, на этапах начальной подготовки, мотивация к занятию спортом ограничивается на простом удовлетворении потребности в двигательной активности и не повышается дальше. Поэтому мы решили исследовать тему мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой, а также разработать комплекс мероприятий, способствующий повышению уровня мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет во внеучебной деятельности.

Гипотеза: мы предполагаем, что разработанный комплекс мероприятий будет способствовать повышению уровня мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет во внеучебной деятельности

Цель: На основе теоретического анализа разработать комплекс мероприятий и экспериментальным путем проверить его эффективность.

Задачи:

1. Анализ научной, учебно-методической литературы и практического опыта по теме исследования
2. Разработать и внедрить комплекс мероприятий по повышению уровня мотивации к занятию хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет
3. Выявить эффективность разработанного комплекса мероприятий по повышению уровня мотивации к занятию хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет

Объект: учебно-тренировочный процесс девочек 8-9 лет, занимающихся хип-хоп-аэробикой

Предмет: комплекс мероприятий способствующих повышению уровня мотивации к занятию хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет во внеучебной деятельности

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Контрольные испытания (тестирование)
3. Педагогический эксперимент
4. Математико-статистические методы

Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ

1.1. Анатомо-физиологические особенности девочек 8-9 лет

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению: письму, чтению, счету.

С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велики вероятность и опасность детского травматизма [18].

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие:

1. Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см

2. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.

3. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным.

4. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем.

5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы.

6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).

7. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых.

8. Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых.

9. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.

10. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания.

11. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые дети, особенно те из них, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера [19].

1.2. Психологические особенности развития девочек 8-9 лет

К этому периоду у детей сформировалось чёткое понимание того, что есть он и тот образ, на который он хочет быть похожим. При этом внимание уделяется не только поведению и образу жизни, но и внешнему виду. Очень часто примером для подражания становятся герои мультфильмов или сериалов [7].

Девочки всё больше внимания уделяют своему внешнему виду. Маме стоит поговорить со своей дочкой по поводу возможности использовать декоративную косметику, украшения для волос и других аксессуаров. Среди основных увлечений девочек могут быть рукоделие, занятия танцами, вокалом, художественной гимнастикой [25].

В 9 лет ребенок в полной мере овладел искусством общения, умеет выражать свои мысли, желания и эмоции. Важно, чтобы в этом возрасте он ощущал сильное плечо родителей, их поддержку и понимание. Необходимо учить ребенка общаться. Отличать с кем и когда можно откровенничать, а в каких ситуациях нужно быть сдержанным. Девятилетние дети уже могут высказать родителям свое мнение по поводу фильма, ситуации в школе или поступка другого человека. Нужно объяснить ребенку важность не только просто высказаться, но и качественно аргументировать свою позицию. Родителям крайне важно чаще общаться со своими детьми, подавая им положительный пример [22].

Организм только готовится к грядущим переменам. Он быстро развивается, но по-прежнему остаётся детским, неокрепшим.

Похожие процессы происходят и в детском эмоциональном развитии. С одной стороны возраст 8-9 лет самый простой для родителей, а с другой – он связан с неизбежным началом формирования у ребёнка личного «Я», абсолютно независимого от мамы и папы [10].

Психологическое развитие ребёнка 8-9 лет имеет такие характерные особенности:

- Он адаптировался к школьной жизни, регулярным учебным нагрузкам, привык к преподавателю, уверенно чувствует себя в коллективе.

- Дети восьми-девяти лет очень любознательны, настроены на активную познавательную деятельность и освоили некоторые навыки саморазвития.

- Уже определился некий «статус» ребёнка в окружающем его обществе. Наблюдается активное общественное, социальное развитие.

- Меняются детские приоритеты, в жизни ребёнка появляются люди, чьё мнение способно перевешивать мнение родителей. Это могут быть лидеры среди сверстников, старших детей или чужих взрослых [14].

1.3. Характеристика мотивационной сферы девочек 8-9 лет

Необходимо отметить, что в младшем школьном возрасте ведущей деятельностью является учебная. В процессе овладения учебной деятельностью, у ребёнка происходит интенсивное формирование его интеллектуальных и познавательных сил. Через учебную деятельность опосредуется вся система отношений ребёнка с окружающими взрослыми вплоть до общения в семье [33].

Мотивационная сфера, как считает А.Н. Леонтьев, является ядром личности. Среди разнообразных социальных мотивов учения, пожалуй, главное место занимает мотив получения высоких отметок. Высокие отметки для маленького ученика - источник других поощрений, залог его эмоционального благополучия, предмет гордости. Наряду с этим, дети, занимающиеся спортом, имеют высокий уровень мотивов достижения именно в этой области, порой, даже в ущерб учебной. Спортивная деятельность – это социально одобряемый вид деятельности, поэтому дети зачастую стремятся

реализовать себя в ней, тем самым получив социальное одобрение или привилегии от взрослых [26].

Классификации мотивов:

1. Внешние мотивы (выступать на соревнованиях за медаль, стараться за похвалу, т. е. главное не получение знаний, какая-то награда и внутренние мотивы);

2. Познавательные мотивы (те мотивы, которые связаны с содержательными или структурными характеристиками самой учебной деятельности: стремление изучить новые стили танца; стремление овладеть способами самостоятельного приобретения знаний) и социальные мотивы (мотивы, связанные с факторами, влияющими на мотивы учения, но не связанные с учебной деятельностью (меняются социальные установки в обществе - меняются социальные мотивы учения): стремление быть грамотным человеком, быть полезным обществу; стремление получить одобрение тренера, добиться успеха, престижа);

3. Мотивация достижения и мотивация избегания неудачи. У младших школьников мотивация достижения нередко становится доминирующей. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха - желание хорошо, правильно выполнить задания и движения, получить нужный результат. Мотивация избегания неудачи. Дети стараются избежать неодобрения со стороны тренера и тех последствий, которые влечет за собой его замечание, - недовольства учителя, санкций родителей (будут ругать, назначат какие-либо санкции (наказание), смотреть телевизор и т.д.) [16].

1.4. Характеристика вида спорта фитнес-аэробика

Фитнес-аэробика – это молодой вид спорта, зародившийся в фитнесе, включивший в себя наиболее популярные и современные направления: классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Фитнес-аэробика

соединила и преобразовала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики [29].

Свое начало фитнес-аэробика берет из оздоровительной аэробики. Всем известны результаты занятий по базовой аэробике, развивающей общую выносливость [12]. Однако в современном мире на фоне многообразия видов аэробных упражнений (более 200 видов) особое внимание, с точки зрения адаптационных возможностей организма, приковывает к себе направление фитнес-аэробика [27].

Фитнес-аэробика – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены под музыку выполняют комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координационными элементами. Фитнес-аэробика – является высокоинтенсивным, сложнокоординированным, полиструктурным и командным видом спорта, с работой преимущественно в аэробно-анаэробном режиме. Для соревновательных композиций характерно разнообразие движений разного ритмического рисунка без использования реквизита, на разных уровнях (низком, среднем, высоком) тренировочных нагрузок.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по следующим дисциплинам: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Состав команды пять-девять человек (в любом сочетании мужчин и женщин) [12].

Структура и содержание классификационных программ по фитнес-аэробике не имеют аналогов в других видах аэробики или гимнастики.

В настоящее время на всей территории России работают тренеры ФФАР (Федерации фитнес-аэробики России), которые готовят команды по правилам, утвержденным FISAF – Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса.

Отметим высокую популярность фитнес-аэробики среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств для молодежи огромны. С

2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией фитнес-аэробики России, приняло участие уже более 10000 человек! Не секрет, что выступление в конкурсах, на соревнованиях для молодого человека есть сильнейший мотивационный фактор систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового гармоничного образа жизни.

Все чаще в регионах стали развиваться базовые площадки по фитнес-аэробике. Ныне во многих городах открыты центры по фитнес-аэробике. Лучшие команды представляют свои регионы на Всероссийских соревнованиях, Чемпионатах, Кубках, турнирах и первенствах.

Каждый год российские спортсмены участвуют в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень и мастерство, отдавая дань величайшим традициям российского спорта и покоряя все новые вершины. Фитнес-аэробика – вид спорта, в котором спортсмены выступают на соревнованиях разного уровня в парах и группах [14].

1.5. Анализ исторического развития фитнес-аэробики как вида спорта

Еще в далекой древности люди поняли, что фитнес им необходим для того, чтобы банально выжить. Первобытный человек должен был иметь превосходную физическую форму, чтобы охотиться на зверей (иногда по несколько дней). Такие виды физической активности как прыжки, бег, приседания, наклоны, различные физические упражнения в первобытном обществе были еще неосознанными, но необходимыми.

История фитнеса прослеживается и в древних цивилизациях. Раньше можно было провести параллель между физической нагрузкой и благосостоянием человека: много работаешь – хорошо живешь. Китайская мудрость гласила, те, кто много работают, они еще и не болеют. На текущий

момент впору согласиться с этим высказыванием, потому как физические нагрузки могут предотвратить у человека практически все болезни [15].

В новое время принято говорить о 2-х направлениях в сфере оздоровительного фитнеса: европейской (евро-американской) и восточной. В основе разницы систем физической культуры Востока и Запада лежат различия менталитета, философии, национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской культуры и культуры Востока, используются различные механизмы управления движениями. Истоками западного искусства движения были танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека осваивать свою сущность и оздоравливать себя и своих соплеменников, а также рациональный подход (физические упражнения направлены на улучшение фигуры и работы сердечно-сосудистой системы) [32]. Принципиальным в европейской системе является эстетика тела, которой так скрупулезно уделяли внимание в Древней Греции и Риме. В этом запросто можно убедиться, обратившись к скульптуре Древней Греции и Рима [17].

В V веке до н. э. древние греки, так сказать, создали «доисторический фитнес», отдав всех себя занятиям спортом и сделав это своеобразным искусством. Главной целью для 1-ых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота, и потому Платон побеждал на Олимпийских играх, Софокл и Еврипид получали награды не только за свои произведения, но и за спортивные достижения, а древнегреческий врач Гиппократ залогом здоровья человека, вместе с питанием и образом жизни, указывал систематическую физическую нагрузку. Уже в то время атлетика стала профессией: все свое время спортсмены посвящали тренировкам, чтобы 1 раз в 4 года стать лучшим, выиграть Олимпийские игры, проводившиеся в то время на огромном поле в городе Олимпия в Западном Пелопоннесе.

В те давние времена существовали и прообразы современных фитнес клубов – места, где можно не только потренироваться, но и сходить в баню,

узнать последние новости и обсудить их, просто расслабиться. Именно такими были древнеримские термы – очень большие комплексы, совмещавшие в себе спортивные залы, салоны красоты и SPA-центры [3].

Культура движения на Востоке (модная сейчас китайская система оздоровительной тренировки – ушу с ее разновидностями, так же как и система другой восточной физической культуры – йоги) – философия, целый свод древнейших заповедей. Наука о единении с природой. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией. Восток щедро делится своими сокровищами, только нужно с умом распоряжаться ими, учитывая другой менталитет европейцев, американцев, представителей другой национальности, а не только лишь механически переносить внешнюю форму движений. В связи с вышеизложенным, можно отметить, что как философские, так и эстетические формы ложились в основу фитнеса [9].

В колониальный период развития Америки (1700-1776) отсутствовали какие-либо значимые направления в области физической культуры. В этот период Америка осталась неразвитой сельскохозяйственной страной. Достаточный уровень физической активности без каких-либо дополнительных потребностей или спроса определялся физическим трудом.

В период с 1776 по 1860 г.г. Соединенные Штаты находилась под влиянием европейских культур. Иммигранты принесли европейскую культуру и в области физического воспитания, в том числе немецкую и шведскую гимнастику, однако им удалось достичь того же уровня популярности, как в Европе Физическое воспитание оставалось без внимания в девятнадцатом веке.

Несмотря на относительное отсутствие заинтересованности в физическом воспитании ведущие специалисты в области медицины внесли весомый вклад в становление и развитие физической культуры в Америке. Д-р Уоррен (J.C.Warren), профессор медицины Гарвардского университета, был одним из инициаторов создания системы физического воспитания в Америке, в том

числе специально для женщин. Екатерина Бехер (E.Beecher) продолжила разработки программ для удовлетворения потребностей женщин. Многие элементы ее системы легли в основу современной аэробики [10].

С течением времени люди осознали, что качество жизни в большей степени зависит от уровня физического развития человека. Сегодня фитнес пользуется большой популярностью, появляются все новые и новые направления и программы [11].

«Официально» фитнес появился в США около 30 лет назад, хотя первые фитнес - программы сформировались во время второй мировой войны. Чтобы не терять время, американские солдаты тренировались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались. Затем эти простейшие упражнения стали классикой и с годами были усовершенствованы фитнес-профессионалами. В 70-е годы 20 века тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни. Люди приходили с работы, включали телевизор, пили пиво. И если в больших городах еще имелась какая-то альтернатива такому «образу жизни», то в провинции дело обстояло из рук вон плохо. И тогда при президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в области фитнеса, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация фитнеса. В 1983 году американец Марк Мастров создает систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой является доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы [34].

Слово "аэробика" применительно к различным видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий

круг читателей, были изложены в книге "Аэробика", изданной в 1963 году. Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц [13].

1.5.1. Первые аэробические системы и их эволюция

Известный американский врач Кеннет Купер создал систему оздоровительных упражнений для широкого пользования и назвал «аэробикой». В течение нескольких лет аэробика завоевала большую популярность во многих странах, Россия – не исключение.

Купер К. распространил данный термин «Аэробика» как физические упражнения, необходимые для укрепления здоровья. Идея Купера К. заключается в том, что эффективность дыхания каждого человека зависит от регулярного воздействия конкретных физических упражнений.

Сущность его аэробики заключается в приоритетном развитии сердечно-сосудистой системы применяя ходьбу, бег, плавание, велосипедный спорт, греблю. При определении уровня и качества физического состояния человека за базу принят такой важнейший показатель, характеризующий состояние сердца и сосудов, как способность человека усваивать определенное количество кислорода за единицу времени, т. е. укрепление и развитие тех органов и систем, которые участвуют в освоении кислорода — сердца, легких, кровеносных сосудов [4].

Частота пульса, попросту говоря, одышка, показывает, насколько соответствует интенсивность нагрузки возможностям организма. Резерв здоровья – это способность снабжения мышц кислородом при высокой физической нагрузке. При этом потребность энергии может возрасти в десятки раз, а как следствие, возрастет и потребность в кислороде.

Купером, в зависимости от способности организма усваивать кислород, введены очки – своего рода «кислородная стоимость» отдельных упражнений, проделанных с различной степенью интенсивности в различное время. Тот же принцип лежит в основе оценки иных видов упражнений и форм физической активности – 1 очко всегда соответствует потреблению кислорода в количестве 7 мл/кг/мин. (7 миллилитров на 1 кг массы тела/мин).

Основное достижение описанной системы в том, что она помогает подобрать подходящие нагрузки в разных видах спорта, с учетом индивидуальных приоритетов и условий. Она правильно нацеливает людей на борьбу за снижение частоты пульса в покое. С этой целью частота пульса должна значительно увеличиваться во время нагрузок [9].

В 1850 годах в Чехии возникла «сокольская гимнастика», развитию которой способствовал профессор эстетики Парижского университета М.Тырш. Основными чертами «сокольской гимнастики» являлись статичность, прямолинейность, четкость и резкость движений, условность поз и положений тела. Благодаря ей начали проводиться первые выступления и соревнования, которые назывались «всесокольские слеты». «Сокольская гимнастика» была самым популярным видом гимнастики в начале 20 столетия. Возродилась она уже чуть позже в 30-х гг. в немного синтезированном, модернизированном виде, и просуществовала в качестве ведущей системы весьма длительное время – до середины 80-х г. Данная система наиболее полно соответствовала менталитету советских людей, и использовалась в форме утренней гигиенической, производственной, школьной гимнастики [16].

В первых европейских гимнастических системах не уделялось особого внимания женщинам. Они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей. И лишь в 20–30-х гг. XIX в. Женеви́евой Стеббинс и ее последовательницей Бесс Менсендик под влиянием шведской функциональной гимнастики и системы Жоржа Демени были

разработаны методы, позволяющие женщинам сформировать хорошую осанку, красивую походку, выразительные движения[21].

В 60-х гг. XX в. в Европе появилась новая форма гимнастики с использованием ритмичной музыки – джаз-гимнастика. В то время как она захватывала Европу, в США, подобно лесному пожару, распространялись аэробные танцы. Они включали в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. В 70-х гг. Джеки Соренсен, американская танцовщица, с согласия К. Купера, стала использовать танцы в его программе аэробных занятий. В результате возникло направление под названием «аэробные танцы», «аэробная гимнастика», гимнастическая аэробика», поп-гимнастика, джазовая гимнастика, а затем «аэробика» - она быстро завоевывает популярность в Америке и Европе. Особой популярностью аэробика стала пользоваться у женщин [8].

80-е годы – начало использования аэробики на практике, коммерциализации этой системы. На арену массовой физической культуры выходят не только специалисты в этой области, но и известные актрисы. Первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда. Вскоре появился французский комплекс аэробики: «Вероника», «Давана», «Аэробный танец», который демонстрировала Синди Ромм, «Триминг» – М.Шарель, и др. Высокое актерское мастерство ведущих телевизионные передачи, их двигательная эрудиция способствовали быстрой популяризации аэробики [30].

Среди оздоровительных направлений гимнастики, успешно культивируемых в Советском Союзе среди молодежи, заслуживает особого внимания система, разработанная в Эстонии Э.Идла, Х.Тидрикаар, Э.Куду, Л.Яансон-Мартис. В эстонской ритмической гимнастике широко применяются предметы: палки, шарфы, ленты, обручи, скакалки, вымпелы. Это, по сути, простейшая художественная гимнастика, вошедшая в советскую систему физического воспитания под названием «женская гимнастика»[5].

С небольшим запозданием в 80-х гг. аэробика начинает быстро развиваться в СССР. Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления, которое называлась у нас в то время «ритмическая гимнастика», и лишь позже было принято международное название «аэробика», являлись Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры, в настоящее время - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (РГУФКСИТ) и Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры (ВНИИФК).

Уже в конце 80-х гг. была создана команда по спортивной аэробике, успешно принимавшая участие в первых чемпионатах мира и Европы [12].

В эти годы усилиями различных международных организаций, занимающихся проблемами фитнеса, медиков, физиологов, педагогов разрабатываются различные направления в аэробике, различающиеся между собой по целевым установкам, составу средств, возрастным особенностям занимающихся (аэробика для детей, подростков, взрослых), уровню их подготовленности (для начинающих, для самосовершенствования, для представителей различных видов спорта и др.), проведению в различных условиях (в зале, на открытых площадках, в воде), применению различных снарядов (степ-аэробика, слайд-аэробика и др.), использованию различных предметов: мячей, скакалки (короткой и длинной), гимнастической палки и т.п. Возникают прикладные виды аэробики - аэробика для беременных, для различных видов спорта и др. Во многих странах мира проводятся фестивали, конкурсы, шоу-программы.

В разных странах организуются конвенции, семинары по подготовке специалистов. Расширяется сеть клубов, создаются клубы-гиганты, такие, например, как «Меридиан» в Европе [15].

Сейчас фитнес разделяется на два вида: in-door (внутри помещений) и out-door (любые виды фитнеса вне закрытых помещений, на открытом воздухе), которые, в свою очередь, подразделяются на групповые и индивидуальные.

Групповые программы фитнеса.

Основная цель групповых занятий – положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

К направлениям, способствующим улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, снижению веса, относятся классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды аэробики и др. [11].

Классическая (базовая) аэробика стала развиваться в 80-е гг. прошлого века в США. Ведущие специалисты фитнеса, звезды Голливуда совместными усилиями разрабатывали и пропагандировали программы, улучшающие здоровье, способствующие снижению веса тела, коррекции фигуры. Современная классическая аэробика имеет собственный хореографический «язык» – различные шаги, подскоки, скачки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, организованные в комбинации различной координационной сложности, выполняемые без пауз отдыха – в системе NonStop – под музыкальное сопровождение 120–160 акцентов/мин [2].

Степ-аэробика появилась в 90-е гг. прошлого века. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, проводить одновременно занятия с людьми разного уровня подготовленности, т.е. индивидуализировать процесс [14].

1.6. Дисциплина «хип-хоп» как часть вида спорта фитнес-аэробика

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп. В хип-хопе существует множество разных стилей и у каждого своя история, свои движения, своя мода, музыка и подача. Они разные, но все они могут использоваться при постановке композиции. Задача тренера и спортсменов показать и раскрыть манеру исполнения каждого стиля.

Инициатором развития фитнес-аэробики на мировом уровне является FISAF – Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса. В России официальным представителем FISAF является Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР). Первый чемпионат мира по фитнес-аэробике проходил в 1999 г. во Франции. Во втором и третьем (в Бельгии и Марокко), а также в последующих чемпионатах стали принимали участие и российские спортсмены[31].

Стоит отметить особую популярность номинации хип-хоп среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике в номинации хип-хоп для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики, приняло участие уже более 10000 человек. А ведь выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни[24].

Все больше в регионах стали развиваться базовые площадки по хип-хопу. Совсем недавно команды занимались и готовились к соревнованиям на площадках школ и ВУЗов. В настоящее время в некоторых регионах открыты центры по фитнес-аэробике. Лучшие команды представляют свои регионы на

Всероссийских соревнованиях, Чемпионатах, Кубках, турнирах и первенствах. Под патронатом ФФАР прошло уже более десяти чемпионатов и первенств страны среди взрослых (с 17 лет) и среди детей и юношей в двух возрастных группах (юниоров —11-13 лет и старших юниоров — 14-16 лет). В соревнованиях принимали участие более 30 регионов России. Отборочные соревнования проводились в краях, областях и городах России среди детей и взрослых[28].

Фитнес-аэробика в номинации хип-хоп - командный вид спорта. Количество участников в команде составляет от 5 до 9 человек. Команда выполняет произвольное упражнение длительностью 2 мин. На площадке от 9 x 9 м до 12 x 12 м. Композиции должны выполняться синхронно, в быстром темпе, перемещением по площадке, на большом эмоциональном подъеме (с высокой энергетической отдачей), в различных построениях и включать разнообразные движения и их модификации с различным ритмическим рисунком. Не допускается использование реквизита, предметов, в том числе стульев, палок, мячей, вееров и пр.

Оценка выступления команды проводится судьями по десятибалльной системе. Исходя из полученной оценки, судья определяет ранг каждой команде, что служит критерием для распределения занятых мест, определения победителей и призеров. Побеждает команда с наиболее высоким рангом[17].

1.7. Особенности занятия хип-хоп-аэробикой

Хип-хоп-аэробика воспитывает такие физические качества как: выносливость, ловкость и гибкость. Также при занятиях хип-хоп-аэробикой воспитываются чувство ритма, дисциплина, умение владеть телом, изолировать его части и создавать новые элементы танца при помощи них. Также, спортсмен, занимающийся хип-хоп-аэробикой, должен быть эмоциональным, чтобы обыгрывать каждое движение новой эмоцией.

В хип-хоп-аэробике часто бывает сложно перейти какой-либо барьер, поэтому спортсменам необходимо быть правильно замотивированными, они должны хотеть добиться успеха, понимать, что с каждой тренировкой они становятся лучше. Здесь огромную роль играет работа тренера и разнообразие тренировочного процесса. Поэтому каждое занятие тренер готовит определенный набор движений, с помощью которых повышает интерес юных спортсменов. Основываясь на интересе можно воспитывать не только мотивацию получения новых знаний, но и повышать мотивацию к занятиям хип-хоп-аэробикой[33].

Поэтому мотивация к занятиям хип-хоп-аэробикой так важна при первых занятиях. Она способствует формированию другого вида мотивации – мотивации достижения успеха. Спортсмены считают, что чем больше и качественней они тренируются тем скорее они достигнут поставленной цели, т.е. достижение результата будет являться одним из главных мотивов в нашей работе.

В большинстве случаев, девочкам нравится танцевать больше чем мальчикам, но вызвать устойчивый интерес к данному виду деятельности у них сложнее. Сначала им просто нравится красиво двигаться и делать вещи, которых другие не умеют. Но постепенно интерес может угаснуть. Поэтому его необходимо подпитывать соревновательными упражнениями, например: баттлами и сейшенами. На занятиях такого типа, спортсменки могут не только проявить превосходство над своим соперником, но и посмотреть, что другие могут танцевать ничуть не хуже. Таким образом воспитывается соревновательный дух и стремление достичь большего результата к следующему соревнованию[23].

Также девочкам, больше чем мальчикам, нравится выступать перед публикой. Хип-хоп-аэробика реализует такое желание юных спортсменок. Девочки часто выступают на школьных мероприятиях и по средствам этого чувствуют себя более уверенными. Они начинают понимать, что танцевать

умеет не каждый и что танцевать – это престижно. Хип-хоп-аэробика – это в первую очередь, современная, стильная, молодежная хореография, которая широко распространена в средствах массовой информации. Поэтому, девочки, которые умеют танцевать, пользуются большей популярностью среди сверстников [6].

Таким образом, мы пришли к выводу, что мотивация к занятиям хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет во внеучебной деятельности довольно обширная тема. Изучать ее и решать ее проблемы также необходимо, как и научить девочек танцевать. Если у спортсменки будет желание и мотивация, она сможет добиться поставленного результата быстрее, чем ожидает [1].

Таким образом, проанализировав литературу по анатомии и физиологии дошкольников, психологии младших школьников, а также литературу по проблеме мотивации к занятиям спортом и дополнительно изучив основные положения мотивации, мы можем сказать, что тема повышения уровня мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой изучена в малой степени и требует дальнейшей разработки.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

2.1.1. Анализ научно-методической литературы

Метод анализа научно-методической литературы использовался нами для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических положений, а также для выявления степени научной освещенности данной проблемы. В процессе изучения литературы было изучено 15 источников, ознакомившись с которыми, мы установили, насколько широко и как эта проблема описывается в общих научных трудах

и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. При этом мы узнали, какие стороны уже достаточно хорошо изучены, по каким вопросам ведутся научные дебаты, сталкиваются разные научные концепции и идеи, что уже устарело, а также какие вопросы не решены. На основе этого, мы определили область своего исследования по вопросу повышения мотивации. Кроме того, проработанная литература стала основой для написания первой главы выпускной квалификационной работы [5].

2.1.2. Контрольные испытания

Успешное решение мотивационных задач во многом зависит от возможностей осуществления своевременной и правильной диагностики подготовленности занимающихся. Примененные нами испытания (тестирование и анкетирование) позволили определить мотивационное состояние спортсменов. Тестирование проводилось по методике Лускановой Н.Г. «Оценка уровня спортивной мотивации младших школьников», из которого мы можем отследить повышение уровня мотивации в занятиях хип-хоп-аэробикой. Анкета была разработана нами самостоятельно и помогает нам отследить основные мотивы девочек 8-9 лет при занятиях хип-хоп-аэробикой. В данной анкете присутствует 12 вопросов, которые подразделяются на 4 категории мотивов: мотивация остаться в группе, общение с тренером, общение со сверстниками и достижение результата. Таким образом, проведя ряд данных исследований мы определим основные мотивы девочек 8-9 лет, занимающихся хип-хоп-аэробикой, и обозначим направление нашей работы в эксперименте. Итоги контрольных испытаний позволили нам проверить теоретические положения на практике и подтвердить единство и совпадение теоретических и практических положений.

2.1.3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль призвано играть проверяемое нововведение.

2.1.4. Математико-статистические методы

Математико-статистические методы – обработка фактических данных, включающая расчет средних величин. Данным методом нами были подсчитаны баллы за ответы на вопросы тестирования и анкетирования. Данные полученные в процессе проведения контрольных испытаний анализировались как до проведения эксперимента, так и после.

2.2. Организация исследования

Первый этап исследования проходил с мая по сентябрь 2022 года. На этом этапе проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования. Было проанализировано 15 источников. Более углубленно мотивацию изучали такие авторы: Е. П. Ильин психология спорта, Р. А. Пилюян мотивация спортивной деятельности, Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка, Гогунев Е.Н., Г. Крайг.

Второй этап исследования проходил с сентября 2022 по март 2023 года. В эксперименте участвует 2 группы, по 8 девочек 8-9 лет в каждой. Все испытуемые занимаются хип-хоп-аэробикой. Эксперимент проводился со спортсменками из групп начальной подготовки первого года обучения

на базе школы танцев «HarleenJoker's». Данный этап заключался в проведении первичной диагностики по опроснику Лускановой Н.Г. Цель опросника заключается в определении первоначального уровня спортивной мотивации.

Третий этап эксперимента проходил с марта по май 2023 года, заключался он в разработке и внедрении комплекса мероприятий по повышению мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет, который включал в себя мероприятия на повышение интереса родителей и детей, повышение спортивного духа и улучшение взаимоотношений между спортсменами и тренером.

Непосредственно сама работа проходила в групповой форме. Общее время для реализации комплекса упражнений составило 13 недель, при частоте занятий три раза в неделю, всего в комплекс упражнений входило 39 занятия, при этом длительность одного занятия составляла 60-90 минут.

На четвертом этапе мы планируем провести повторное диагностирование по опроснику Лускановой Н.Г. «Оценка уровня спортивной мотивации младших школьников», а также проведем повторное анкетирование «Мотивация посещения занятий». Сравнивая результаты мы сможем оценить эффективность разработанного нами комплекса мероприятий по повышению мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой и подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу. Полученные результаты были проанализированы, подсчитаны, сделаны выводы.

Исходя из вышеизложенного материала можно сказать, что организация эксперимента (продолжительность – 4 месяца) проходила на базе школы танцев «HarleenJoker's», обе группы состояли из 10 девочек 8-9 лет. Спортсменки занимаются хип-хоп-аэробикой первый год. Это поможет нам более точно определить результат нашего эксперимента.

Глава 3. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХИП-ХОП-АЭРОБИКОЙ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОВЕРКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ

3.1. Разработка комплекса мероприятий

Разработанный нами комплекс мероприятий для повышения уровня мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет был сообразен структуре тренировочного занятия. В подготовительной части занятия мы включали ритуалы приветствия, такие как: «Дай пять», игра "Поздоровайся радостно", игра «Дружба начинается с улыбки». Данные ритуалы использовались по одному разу в неделю каждый. Они помогут нам создать позитивный настрой перед занятием.

В заключительной части урока мы использовали малоподвижные игры, например: игра «Запретное движение», игра «Часы», игра «Хлопки», игра "Счет или песня", «Музыкальная мышеловка». Данные игры применялись один раз в две недели каждая. Такие игры мы используем для воспитания чувства ритма, чувства товарищества, внимательности, а также для улучшения эмоционального фона спортсменов. Также в заключительной части мы использовали ритуалы после подведения итогов занятия, например: «Дай пять», игра «Встретимся опять», игра "Комплименты". Данные ритуалы использовались один раз в неделю каждый. Они помогают нам создать положительные эмоции, а также помогает привить желание спортсменов вернуться на занятие снова.

Также, для повышения спортивного духа нами были введены в конце каждого месяца баттлы и сейшены, а после каждого занятия проводились работы над стендом «Юные чемпионы». На стенде указываются личные

рекорды каждого спортсмена и спортивные достижения на данной тренировке. Мы полагаем, что это поможет молодым спортсменам стремиться побить свои рекорды на каждой следующей тренировке. Тем самым будет способствовать быстрому профессиональному росту.

Следует отметить, что нами были предусмотрены мероприятия для сплочения коллектива с тренером. Для этого каждый месяц нашего эксперимента мы проводили тематические беседы, например: «История танцев», «История стилей уличных танцев», «Привлечение лучших танцоров к беседам», «Как работать эмоционально?». Это способствовало проявлению большего интереса в освоении новых движений на следующих занятиях. Также, мы привлекали родителей к спортивной жизни их детей. Были организованы выезды на соревнования по хип-хоп-аэробике, где дети успешно выступили. После соревнований состоялись родительские собрания, на которых подробно были освещены основные замечания и положительные стороны выступления, а так же были поставлены цели на ближайший промежуток времени. Стоит обратить внимание, что в период проведения эксперимента у некоторых детей состоялись дни рождения. В дни торжества были организованы чаепития и поздравления от всей группы.

3.2. Контрольно-измерительные тесты

Как было указано выше, мы применяли два вида контрольно-измерительных тестов: диагностика Лускановой Н.Г. «Оценка уровня спортивной мотивации младших школьников» и анкета «Мотивация посещения занятий», разработанная нами самостоятельно. Диагностика Лускановой Н.Г. поможет нам отследить прирост уровня спортивной мотивации после внедрения комплекса мероприятий. Анкетирование поможет нам сравнить основные движущие ребенком мотивы при занятиях хип-хоп-аэробикой.

3.3. Обсуждение результатов педагогического эксперимента

Представляется необходимым изложить экспериментальные данные, полученные в ходе нашего эксперимента, подтверждающие эффективность предлагаемых комплексов мероприятий по повышению уровня мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет. С результатами контрольно-измерительных испытаний, вы можете ознакомиться в следующих таблицах.

Таблица 1

Первичное тестирование по Лускановой Н.Г. в экспериментальной группе:

№	ФИ	Результат (в баллах)
1	ГВ	18
2	ЖК	22
3	МУ	15
4	РС	20
5	ЮВ	23
6	ВК	16
7	ПК	15
8	КЛ	17
9	НГ	18
10	ПЛ	19
	Итоги	18,3

Таблица 2

Первичное тестирование по Лускановой Н.Г в контрольной группе:

№	ФИО	Результат (в баллах)
1	ЗЗ	23
2	СГ	21
3	ВГ	25
4	ПД	19
5	НД	16
6	ЛП	17
7	ЛМ	14
8	ЕК	24
9	ЕА	19
10	АМ	18
	Итоги	19,6

Таблица 3

Анкетирование до эксперимента в экспериментальной группе (в баллах):

ФИО	Мотивация достижения результата	Общение со сверстниками	Общение с тренером	Мотивация остаться в группе
ГВ	2	1	0	2
ЖК	1	0	2	3
МУ	3	2	1	1
РС	1	1	3	1
ЮВ	2	3	1	0
ВК	3	2	2	2
ПК	1	2	2	1
КЛ	2	1	2	3
НГ	1	2	0	2
ПЛ	2	0	2	1
ИТОГО:	1,8	1,4	1,5	1,6

Таблица 4

Анкетирование до эксперимента в контрольной группе (в баллах):

ФИО	Мотивация достижения результата	Общение со сверстниками	Общение с тренером	Мотивация остаться в группе
ЗЗ	3	1	1	2
СГ	2	2	2	2
ВГ	1	3	1	3
ПД	1	2	2	1
НД	2	0	0	3
ЛП	2	2	3	0
ЛМ	3	1	2	1
ЕК	1	2	1	2
ЕА	2	0	2	1
АМ	1	2	0	2
Итоги	1,8	1,5	1,4	1,7

Таблица 5

Контрольное тестирование по Лускановой Н.Г.
в экспериментальной группе (в баллах):

№	ФИ	Результат
1	ГВ	20
2	ЖК	24
3	МУ	19
4	РС	23
5	ЮВ	24
6	ВК	21
7	ПК	19
8	КЛ	22
9	НГ	21
10	ПЛ	22
	Итоги	20,9

Таблица 6

Контрольное тестирование по Лускановой Н.Г.

в контрольной группе (в баллах):

№	ФИО	Результат
1	ЗЗ	21
2	СГ	23
3	ВГ	25
4	ПД	20
5	НД	19
6	ЛП	17
7	ЛМ	16
8	ЕК	25
9	ЕА	21
10	АМ	20
	Итоги	22

Таблица 7

Анкетирование после эксперимента в экспериментальной группе (в баллах):

ФИО	Мотивация достижения результата	Общение со сверстниками	Общение с тренером	Мотивация остаться в группе
ГВ	3	1	2	2
ЖК	2	2	2	3
МУ	3	2	1	2
РС	1	2	3	2
ЮВ	2	3	2	1
ВК	3	2	2	2
ПК	3	2	3	2
КЛ	2	3	2	3
НГ	3	3	1	2
ПЛ	2	2	2	3
Итоги	2,4	2,2	2	2,2

Таблица 8

Анкетирование после эксперимента в контрольной группе (в баллах):

ФИО	Мотивация достижения результата	Общение со сверстниками	Общение с тренером	Мотивация остаться в группе
ЗЗ	3	1	1	2
СГ	1	2	2	2
ВГ	2	2	1	3
ПД	1	2	2	2
НД	2	3	1	2
ЛП	2	2	3	1
ЛМ	3	1	2	3
ЕК	1	2	1	2
ЕА	2	1	2	1
АМ	2	2	2	2
Итоги	2,1	2	1,9	2,3

Таблица 9

Таблица сводных данных по результатам исследования контрольной и экспериментальной групп (в баллах):

Контрольные испытания	До		После		Абсолютный прирост		Относительный прирост, %	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Методика «Оценки уровня спортивной мотивации младших школьников»	19,6	18,3	22	20,9	1,4	2,6	7,1	14,2
Критерии анкеты «Мотивация посещения занятий»								
Мотивация достижения результата	1,8	1,8	2,1	2,4	0,3	0,6	16,7	33,3
Общение со сверстниками	1,5	1,4	2	2,2	0,5	0,6	33,3	42,9
Общение с тренером	1,4	1,5	1,9	2	0,5	0,5	35,7	33,3
Мотивация остаться в группе	1,7	1,6	2,3	2,2	0,6	0,7	35,3	43,8

КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа;

Таким образом, исходя из проведенного эксперимента, можно сказать, что прирост у экспериментальной группы был выше, чем у контрольной на 1,2 балла по диагностике «Оценки уровня спортивной мотивации младших школьников», а по результатам анкетирования «Мотивация посещения занятий» наблюдается следующая динамика: мотивация достижения результата больше чем у контрольной на 0,3, общение со сверстниками на 0,1, общение с тренером имеет идентичный показатель и мотивация остаться в группе на 0,1 балла. Все данные оформлены и подсчитаны в таблицах, а спортсмены продолжают тренироваться с большей интенсивностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе изучения научной, учебно-методической литературы и практического опыта установлено, что вопрос влияния комплекса мероприятий по повышению уровня мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой девочек 8-9 лет, является актуальной для изучения темой

2. Был разработан и внедрен в учебно-тренировочный процесс комплекс мероприятий по повышению уровня мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет во внеучебной деятельности

3. Опытным-экспериментальным путем мы выявили эффективность разработанного комплекса мероприятий по повышению мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет во внеучебной деятельности

Таким образом, цель исследования достигнута, рабочая гипотеза о том, что разработанный комплекс мероприятий будет способствовать повышению уровня мотивации к занятиям хип-хоп-аэробикой у девочек 8-9 лет во внеучебной деятельности подтверждена.

9. История фитнеса. Как все начиналось: Лисицкая Т.С. – 2012. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 12.03.2012. URL: <http://dream-and-dance.com/vosmoj-vypusk-maj-1987-goda-ritmicheskoy-gimnastiki.html>
10. Крайг Грэйс Психология развития. — СПб.: Питер, 2000. — 992 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»)
11. Купер К. Новая аэробика. - М.: Физкультура и спорт. - 1976. - 124 с.
12. Лебедихина Т.М. Оздоровительная аэробика: учеб.пособие / Т.М.Лебедихина, Л.А.Коваль. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 96 с.
13. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994. — 91 с.
14. Материалы курса «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: лекции 1–4.– М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 76 с
15. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: Лисицкая Татьяна Соломоновна – 2009. [Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901713>
16. Мотивационная сфера младших школьников: <https://studfiles.net/preview/6177755/page:16/>
17. Общая характеристика фитнес-аэробики как вида спорта. – [Электронный ресурс]. URL: <http://sport.bobrodobro.ru/18397>
18. Онтогенетические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе: методические рекомендации для специалистов / сост. М.А. Снесарь, С.В. Ланденок. – Красноярск, 2012. – 118 с.
19. Основы медицинских знаний: https://www.e-reading.club/chapter.php/98062/6/Kozlova%2C_Kapitonova_-_Osnovy_medicinskih_znaniiii_posobie_dlya_sdachi_ekzamena.html
20. Основы научно-методической деятельности в физической культуре

и спорте : учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. — 7-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 288 с

21. Откуда взялся фитнес? – [Электронный ресурс]. URL: <http://sportkompas.ru/stati/otkuda-vzyalsya-fitness/>

22. Педагогика в переходном возрасте <https://soroban.ru/blog/razvitie-detej-8-9-let-podgotovka-k-perehodnomu-vozzrastu/>

23. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности: /Пилюян Р.А. — М.: Физкультура и спорт,1984. —108 с.

24. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АЭРОБИКЕ и СТЕП-АЭРОБИКЕ 2013-2014

25. Психология и воспитание: <https://detstrana.ru/article/deti-7-12/vospitanie/psihologiya-i-vospitanie-detej-9-let/>

26. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.

27. Развитие ребенка 8-9 лет: http://mirmamy.ru/calendar/age/9_let/

28. Развитие фитнес-аэробики как массового вида спорта. – [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ronl.ru/referaty/raznoe/593228/>

29. Семенова Ю.В. Фитнес-аэробика - одно из средств реформирования физического воспитания студентов вузов / Ю.В.Семенова, П.Е.Артамонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 28-29 октября 2010г./ФГОУВПО “Волго-градская государственная академия физической культуры”.-Волгоград,2010.-С.62-65.

30. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 2. – С. 2-6.

31. Фитнес-аэробика как вид спорта – Студопедия. – [Электронный ресурс]. Дата обновления: 03.07.2015. URL: https://studopedia.ru/13_63180_fitnes-aerobiki-kak-vida-sporta.html

32. Фитнес как вид спорта– [Электронный ресурс]. URL: <http://sport-at-home.ru/fitnes-kak-vid-sporta.html>

33. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

34. Штода М.Л. Программа дисциплины "Теория и методика фитнес-аэробики" для ВУЗов // М.Л.Штода, Е.Ю.Платонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 28-29 октября 2010. / ФГОУВПО "Волгоградская государственная академия физической культуры". - Волгоград: ВГАФК, 2010. - С. 73-75.

		<p>сказать несколько приятных слов, за что-то поблагодарить, либо отметить качества, которые в нем привлекательны (умный, красивые глаза, волосы и пр.). Понимающий комплимент кивает головой и благодарит: "Спасибо, мне очень приятно!" - затем говорит комплимент своему соседу.</p>	
		<p>Игровой метод</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра "Запретное движение" Цель: снизить эмоциональный фон, воспитывать внимательность Дети выполняют все движения, кроме запретного - например, руки вверх. Если ребенок нарушил условия, он делает шаг вперед. В конце игры подводятся итоги – «кто самый внимательный?» 2. Игра "Часы" Цель: снизить эмоциональный фон, воспитать внимание 12 ребят встают в круг. Водящий говорит определенное время, например: 11 часов 15 минут, те ребята, которые стоят соответственно на 11 часах и 15 минутах, делают хлопок руками вверх. Важно подсказать детям – сколько часов и сколько минут соответствуют каждому. 	<p>Один раз в две недели</p> <p>Один раз в две недели</p>

		<p>3. Игра "Хлопки"</p> <p>Воспитание чувства ритма.</p> <p>Дети встают в круг. По сигналу водящего ребята начинают хлопать в определенном ритме по кругу, по часовой стрелке. Водящий подходит к любому игроку и хлопает, изменяя направление. Направление хлопков измениться именно в ту сторону, в которую он хлопнул.</p> <p>4. Игра "Счет или песня"</p> <p>Цель: воспитание чувства ритма, снижение эмоционального фона.</p> <p>Дети стоят в одной шеренге, по хлопку они говорят, в определенном ритме: «1-2-3».</p> <p>По хлопку они это делают, молча - по следующему снова вслух. Кто сбился шаг вперед.</p> <p>5. «Музыкальная мышеловка»</p> <p>Цель: воспитание чувства товарищества</p> <p>Дети делятся на две команды, одна команда встает в круг и берется за руки, образуя «арки».</p> <p>Под музыкальное сопровождение другая команда ребят начинает пробегать через круг.</p> <p>По внезапному прекращению музыки игроки, стоящие в кругу, быстро приседают, «закрывая» круг. Игроки, оказавшиеся в этот момент в кругу, считаются пойманными</p>	<p>Один раз в две недели</p> <p>Один раз в две недели</p> <p>Один раз в две недели</p>
--	--	--	--

		и присоединяются к ловцам. Игра продолжается до тех пор, пока не пойманным останется один человек. Затем участники меняются ролями. Необходимо соблюдать следующее условие: вне круга нельзя находиться более 3 сек.	
		Привлечение родителей к организации досуговой деятельности детей (создание группы/беседы в соц. сети с целью поддержания связи с родителями)	По мере необходимости
2.	Повышение соревновательного духа	Соревновательный метод А) «баттлы» 1*1, «баттлы» 2*2 Б) «джеммы», «сейшены»	Январь, март Февраль, апрель
		Оформление стенда «Юные чемпионы» В конце месяца указывать на стенде достижения каждого занимающегося, с целью сравнения с предыдущими результатами.	В конце каждого месяца
3.	Улучшение взаимоотношения с тренером и внутри коллектива	Система поощрения: ведение дневников с наклейками. За каждое занятие клеить в специальный дневник наклейки, которые помогли бы оценить, как занимался спортсмен (можно использовать наклейки разного размера: большая – все получилось; средняя – что-то не получилось; маленькая – мало получалось)	Каждое занятие
		Тематические беседы 1. История танцев 2. История стилей уличных танцев 3. Привлечение лучших танцоров к беседам 4. Беседа «Как работать эмоционально?»	Январь Февраль Март Апрель

		Отмечать дни рождения именинников	В дату дня рождения
		Празднование окончания соревнований	В дату окончания соревнований

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика Лускановой Н.Г.

«Оценка уровня спортивной мотивации младших школьников»

1. Тебе нравится в спортивной школе или нет? (Да, Не знаю, Нет)
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в спортивную школу? (Да, Не знаю, Нет)
3. Если бы тренер сказал, что завтра не обязательно приходиться на тренировки всем учащимся, желающим можно остаться дома. Ты пошел бы в спортивную школу? (Да, Не знаю, Нет)
4. Тебе нравится, когда отменяют тренировки? (Да, Не знаю, Нет)
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашние задания? (Да, Не знаю, Нет)
6. Ты хотел бы, чтобы в спортивной школе остались одни игры? (Да, Не знаю, Нет)
7. Ты часто рассказываешь о спортивной школе родителям? (Да, Не знаю, Нет)
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер? (Да, Не знаю, Нет)
9. У тебя в группе много друзей? (Да, Не знаю, Нет)
10. Тебе нравятся твои одноклассники? (Да, Не знаю, Нет)

Для возможности дифференцировки детей по уровню мотивации была разработана система бальных отметок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций оценивается в 3 балла;
- нейтральный ответ (не знаю, бывает, по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл.

- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации оценивается в 0 баллов.

При оценках в 3, 1 и 0 баллов возможно более жесткое и надежное разделение детей на группы с высокой, средней и низкой мотивацией:

25-30 баллов (максимально высокий уровень) - высокий уровень мотивации, учебной активности. Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Они очень четко следуют всем указаниям тренера,

добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания тренера.

20-24 балла - хорошая мотивация. Подобные показатели имеет большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

15-19 баллов - положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами (внешняя мотивация). Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с тренером им нравится ощущать себя учениками, иметь красивую форму, плавательные принадлежности. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

10-15 баллов - низкая школьная мотивация. Подобные учащиеся посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На тренировках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации в школе.

Методика «оценки уровня спортивной мотивации младших школьников» Лускановой Н.Г.

Данная методика позволяет определить уровень спортивной мотивации младших школьников.

1. Тебе нравится в спортивной школе или нет? (Да, Не знаю, Нет)
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу?
(Да, Не знаю, Нет)
3. Если бы тренер сказал, что завтра не обязательно приходить на тренировки всем учащимся, желающим можно остаться дома. Ты пошел бы в спортивную школу? (Да, Не знаю, Нет)
4. Тебе нравится, когда отменяют тренировки? (Да, Не знаю, Нет)
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашние задание?
(Да, Не знаю, Нет)
6. Ты хотел бы, чтобы в спортивной школе остались одни игры?
(Да, Не знаю, Нет)
7. Ты часто рассказываешь о спортивной школе родителям?
(Да, Не знаю, Нет)
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер?
(Да, Не знаю, Нет)
9. У тебя в группе много друзей? (Да, Не знаю, Нет)
10. Тебе нравятся твои одноклассники? (Да, Не знаю, Нет)

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Анкета «Мотивация посещения занятий»

1. Участвуя в соревнованиях, я стремлюсь стать победителем

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

2. Я получаю удовольствие от занятий со своим тренером

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

3. Я серьезно настроен связать свое будущее с хип-хопом

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

4. На занятиях я воспитываю в себе решительность и самодисциплину

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

5. Мне нравится стиль одежды и музыка в хип-хопе

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

6. Я стараюсь накопить опыт в занятиях хип-хопом, чтобы использовать его в будущей жизни

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

7. Общение с друзьями во время занятий доставляет мне большое удовольствие

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

8. Я расстраиваюсь, когда тренер не может провести занятие

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

9. Я всегда интересуюсь мероприятиями по хип-хопу, потому что там я могу завести новых друзей

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

10. Мне хочется заниматься хип-хопом, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

11. Мне нравится, когда тренер замечает, что у меня получается новый элемент

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

12. Я с удовольствием иду на занятия, потому что снова увижу своих друзей

Да

Нет

Затрудняюсь ответить