

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Учебная научно-исследовательская практика
(получение первичных навыков НИР)

Студент
гр. БПО-23-ФК 1



Л.Э. Насирова

Руководитель
к.пед.н., доцент



Ю.Э. Гудков

Владивосток 2025

	МИНОБРНАУКИ РОССИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
	«Владивостокский государственный университет»
	<i>Кафедра спортивно-педагогических дисциплин</i>

Направление подготовки

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

ЗАДАНИЕ

Учебная научно-исследовательская практика

(получение первичных навыков НИР)

Студент Насирова Лэйла Эльшановна

группа БПО-23-ФК1

1. Тема индивидуального задания на практику (Тема исследования)

Формирование здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги

2. Задания на практику

- провести анализ литературных источников по теме индивидуального задания и составить рецензию на актуальную статью по проблематике исследования;

- провести социологический опрос форме анкетирования с целью выявления представления респондентов, связанных с проблемой исследования;

- провести педагогическое наблюдение и анализ занятия (урока) по физической культуре в контексте выбранной темы (проблемы) исследования

3. Календарный план-график подготовки и оформления Отчета по учебной практике

№	Выполняемые работы	Форма проведения	Отметка о выполнении
1.	Организационное собрание. Инструктаж по технике безопасности	Аудиторное занятие	<i>Выполнено</i>
2.	Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем	Самостоятельная работа. Консультация с руководителем	<i>Выполнено</i>
3.	Составление предварительного списка литературных и интернет источников	Консультация с руководителем в том числе на платформе Adobe Connect	<i>Выполнено</i>
4.	Разработка и представление руководителю темы индивидуального задания на практику		<i>Выполнено</i>
5.	Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике		<i>Выполнено</i>
6.	Разработка и представление руководителю Первого раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
7.	Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
8.	Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета		<i>Выполнено</i>
9.	Формулирование выводов и составление списка использованных источников		<i>Выполнено</i>
10.	Доработка доклада и презентации для защиты Отчета		<i>Выполнено</i>
11.	Предзащита Отчета на практическом занятии и получение отзыва руководителя	Практическое занятие, в том числе на платформе Adobe	<i>Выполнено</i>

12.	Защита Отчета	Connect	Выполнено
-----	---------------	---------	-----------

4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

Основная литература

Данилова, И.И. Введение в проектную и научно-исследовательскую деятельность : учеб. пособие / Ю.В. Привалова; Южный федер. ун-т; И.И. Данилова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2019 .— 108 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-3125-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/745916> (дата обращения: 03.05.2023)

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 232 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-492454>

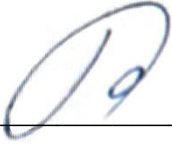
Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности : Методическая литература [Электронный ресурс] - Сочи : Сочинский государственный университет , 2020 - 32 - Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=618255

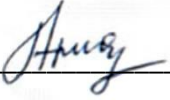
Дополнительная литература

Алехин И.А. Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие/ И.А. Алехин М.: Российская таможенная академия, 2016. 156 с. <http://www.iprbookshop.ru/69819.html>

Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Сайт для учителя по физической культуре

Руководитель  / Гудков Ю.Э. /

Задание принял(а)  / Насирова Л.Э. /

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на отчет по Учебной научно-исследовательской практики студена группы БПО-23-ФК1 Насировой Лэйлы Эльшановны.

Руководитель учебной практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования по проблеме исследования;
- проведение педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре по теме исследования.

Студен успешно и вовремя справился с решением общих задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, социологического опроса и анализа педагогического наблюдения.

Студент в полной мере предоставил все требуемые материалы прохождения учебной практики с результатом на оценку – «Отлично».

Руководитель практики  / Гудков Ю.Э. /

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Особенности формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги по результатам анализа литературных источников	5
Раздел 2. Представления респондентов социологического опроса по теме формирования здоровой самооценки по результатам анкетирования	11
Раздел 3. Педагогическая характеристика занятия по йоге для занимающихся взрослой группы по теме «Балансы» по результатам педагогического наблюдения	24
Выводы	30
Список литературы	31
Приложения	33

Введение

Назначением учебной практики по получению навыков исследовательской работы является приобретение студентами компетенций позволяющей осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Данная компетенция предполагает овладение обучающимися базовым методом исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; и наблюдением; методами математической обработки результатов и их графической интерпретацией. Учебная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана ОПОП и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на данном этапе формирования компетенции.

Итоговым документом, позволяющим квалифицировать качество и объем исследовательской работы, является «Отчет по учебной практике». В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по выбранной проблеме формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме формирования здоровой самооценки;
- проведение педагогического наблюдения и анализ занятия по йоге для занимающихся взрослой группы по теме «Балансы».

Актуальность выбранной темы исследования заключается в том, что проблемы подросткового возраста: формированием личности, влиянием социума и соцсетей часто приводят к низкой самооценке, негативно сказывающейся на психологическом здоровье и социализации. Йога, как средство развития гармонии, самопринятия и снижения стресса, становится популярным методом. Исследование важно для разработки профилактических программ низкой самооценки у подростков, а также расширения понимания потенциала йоги в психологической поддержке и развитии личности в период формирования.

Проблема исследования формирование здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги.

Цель систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ литературных источников, с целью обоснования проблемы исследования;
- 2) провести социологический опрос в форме анкетирования, с целью обоснования представлений респондентов;
- 3) провести педагогическое наблюдение, с целью обоснования состава учебных заданий и нагрузочных параметров наблюдаемого занятия по йоге.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что полученная информация позволит в дальнейшем подготовить методическую разработку дополнительного образования для внедрения в систему физического воспитания обучающихся.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников по теме формирование здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги.
2. Социологический опрос в форме анкетирования по теме формирования здоровой самооценки у подростков.
3. Педагогическое наблюдение занятия по теме «Балансы».

Раздел 1 Особенности формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги по результатам анализа литературных источников

Для выполнения Задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы Академия Google, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, «КиберЛенинка».

Целью анализа литературы являлось: обосновать проблему, связанную с формированием здоровой самооценки через духовную составляющую упражнений по йоге.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ литературных источников по проблеме формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги;
- 2) составить текст, состоящий из трех параграфов (1.1, 1.2, 1.3) входящих в Первую главу курсовой работы по проблеме, связанной с формированием здоровой самооценки через духовную составляющую упражнений по йоге;
- 3) составить список литературных источников по проблеме, связанной с формированием здоровой самооценки через духовную составляющую упражнений по йоге.

Для решения *первой задачи* нами были проанализированы источники по следующим тематическим направлениям: по проблеме «Йога в современном мире» - 4 источников; «Современное представление научного сообщества о самооценке» - 4 источников; «Психофизические особенности девушек 14-15 лет» - 3 источников.

Далее нами была проанализирована публикации по теме «Научная йога. Демистификация», «Восприятие духовной и физической практики в йоге в мире и в России», «Йога как нетрадиционная система оздоровления», «Йога в жизни современного общества», «Самооценка личности в молодом возрасте», «Самооценка как фактор человеческой личности», «Влияние физической активности на психическое здоровье: психологические аспекты физической культуры», «Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте», «Социально-психологические особенности подросткового возраста», «Влияние межполушарных отношений головного мозга на некоторые психофизические особенности у подростков», содержание которых в большей мере соответствует проблеме формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги и разработана Первая глава и три параграфа курсовой работы (в виде тезисов).

1 Формирование здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги

1.1 Йога в современном мире

Сегодня йога переживает всплеск популярности. За последние десятилетия она прочно вошла в культуру западных стран, находя последователей среди самых разных слоев населения – от домохозяек и пенсионеров до крупных компаний. Уроки йоги можно найти в программах досуговых центров для пожилых и в детских развивающих студиях. Более того, практики йоги успешно внедряются в образовательный процесс в школах и используются в

медицинских учреждениях. Врачи рекомендуют ее как натуральный терапевтический метод. Психологи, работающие с пациентами, страдающими депрессивными состояниями, также часто советуют занятия йогой.

Причины современной популярности йоги вполне очевидны. В современном мире, с его стрессами и огромным потоком информации, ежедневно обрушивающейся на каждого из нас, йога воспринимается как проверенный веками способ достижения душевного равновесия и ясности ума. Эта древняя практика, дарующая умиротворение, стала для многих современным убежищем от тревог. [1]

Если же обратиться к корням, то йога, возникшая более пяти тысяч лет назад на индийском субконтиненте, может быть описана как созерцательная дисциплина, которая соединяет в себе духовные и физические практики. Эта древняя индийская практика была впервые использована индийскими мудрецами, которые искали блаженного состояния, эти их практики и поиски и стали известны как «йога», воплощая концепцию единства между телом, разумом и духом. Другими словами, йога появилась сначала, скорее, как философия или учение, которое помогало духовно развиваться, через физические и медитативные практики. [2]

Йога стала набирать популярность на Западе в конце 19 века. Но это была йога, находящаяся под сильным влиянием западных духовных и религиозных идей. Первая волна «экспортных йогов» в основном игнорировала асаны (позы) и имела тенденцию концентрироваться вместо этого на медитации и позитивном мышлении. Лишь в 1920-х гг. асаны стали приобретать все большее значение в качестве ключевой черты современной йоги, выходящей из индийской традиции. [2]

Начиная с первой половины XX века, западное проявление этой восточной практики фокусируется в основном на понимании йоги как физической практики. Поддерживая эту точку зрения, современный исследователь йоги М. Синглтон утверждает, что йога сейчас в западном обществе является синонимом практик асан (поз) в динамике и статике часто вместе с техниками контроля дыхания (пранаям). В поддержку этого утверждения, можно сказать, что в большинстве британских контекстов, йога практикуется как часть системы физической подготовки, зная, что асаны улучшают гибкость и силу. [2]

Однако йога, как и большинство восточных тренинг-технологий (цигун, тайдзи-цюань, «даосская алхимия»), утверждает своего рода «принцип относительности» тела и сознания, а именно: сознание не есть нечто независимое от тела, а тело не есть нечто независимое от сознания. [3]

Согласно общепринятой теории, практики вложили в название понятие связи между божественным абсолютным и человеком, между разумом и телом. Со временем восприятие йоги трансформировалось, совершенствовалось и затем раскрылось уже в древнеиндийских религиозно-философских трактатах. Во втором веке до нашей эры были написаны Йога-сутры. Сутры – это афоризмы, в которых древний индийский философ Патанджали описал восемь основных ступеней йоги. [4]

Существует много разновидностей йоги. Шивананда Свами рассказывает, что «хатха йога – это классическая практика йоги в современном понимании. Слово «хатха» означает «интенсивность». Этот вид предполагает следование технике отстройки асан и выполнение их в определенной последовательности, а также правильное дыхание для достижения силы тела и гармонии ума. Практика хатха-йоги направлена на то, чтобы соединить, объединить или сбалансировать эти две энергии для здоровья ума и тела. Асаны и дыхательные практики в хатхе выполняются медленнее и с более статичной позой, чем в виньясе или аштанге.

Более традиционно это направление определяется как «йога силы» или «средство достижения состояния йоги с помощью силы». [4]

Таким образом йога в современном мире занимает важное место как для физического, так и для эмоционального и психологического благополучия. Она способствует улучшению гибкости, силы, стойкости, помогает снизить стресс и повысить общий уровень здоровья. Благодаря своей универсальности и доступности, йога популярна среди людей всех возрастов и уровней подготовки. В современном обществе йога активно интегрируется в фитнес-программы, медицинскую практику и образ жизни, стимулируя развитие осознанности и гармонии между телом и умом.

1.2 Современное представление научного сообщества о самооценке личности

Проблема «самооценки» относится к одной из наиболее неоднозначных и сложных в современной психологии личности. В настоящий момент существует множество различных теорий самооценки, одни исследователи отталкиваются от общих признаков и свойств феномена, другие предлагают принципиально новые особенности ее изучения, третьи делают акцент на психологическом содержании понятия. [5]

В современной науке самооценку связывают с уровнем притязания личности, начало данных представлений положил К. Левин. Самооценка является одним из основополагающих качеств личности, влияющих на взаимодействие, самокритику, требования к себе и отношение к успехам и неудачам.

Тамотсу Шибутани говорит о самооценке так: «Если личность - это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка».

Самооценка - ценность, значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. [6]

В структуре самооценки можно выделить два основных неразрывно связанных компонента, формирующий Я-концепцию.

Когнитивный компонент включает в себя знания индивида о самом себе, основанные на сравнении себя со стандартами и другими людьми.

Эмоциональный компонент отражает отношение человека к самому себе и является показателем его удовлетворенности собой.

Самооценка определяется следующими параметрами:

- Соотношение с реальной успешностью - адекватная и неадекватная.
- Уровень - высокая, средняя, низкая. [6]

В психологии выделяют три вида самооценки. Классификация проводится по когнитивному компоненту на основе степени соответствия самомнения человека объективным данным.

- Адекватная самооценка: представление о себе соответствует реальности. Человек осознает свои сильные и слабые стороны, способен к самоанализу и работе над собой.
- Неадекватная самооценка: мнение о себе не совпадает с объективной реальностью. Может быть завышенной или заниженной, мешает коммуникации и развитию.
- Смешанная самооценка: человек адекватно оценивает одни качества и неадекватно другие. Самооценка непостоянна и зависит от конкретных характеристик.

Уровень самооценки зависит от эмоционального компонента, то есть степени любви человека к себе и сравнения с другими людьми.

- Низкая самооценка: Недостаток сочувствия к себе, самокритика, чувство вины, "синдром самозванца", неуверенность, отсутствие инициативы.
- Нормальная самооценка: Осознание сильных и слабых сторон, любовь к себе, способность принимать решения и критику. Гармоничные отношения, устойчивость к психическим заболеваниям.
- Высокая самооценка: Искаженное восприятие себя, нарциссизм, неприятие критики, уверенность в своей правоте, обвинение других, нежелание извиняться, соперничество, неумение слушать, хвастовство, ожидание особого отношения.

В своих трудах Л.И. Божович писала, что самооценка, как и другие психические механизмы, формируется в раннем детстве и является важным фактором развития для ребенка, изначально оценивающего свои физические качества ("Я сильный"), затем - умения, действия и нравственные черты. Большое значение имеют как родители проявляются к ребенку и как показывают свою любовь. Роберт Бернс говорит по этому поводу так: «Если родители, выступающие для ребёнка как социальное зеркало, проявляют в обращении с ним любовь, уважение и доверие, ребёнок привыкает сам относиться к себе как к человеку, достойному этих чувств». [6]

В подростковом возрасте самооценка меняется: подросток осознает себя как личность, сравнивает с другими и усваивает соцнормы. Для поддержания самооценки он ищет подтверждения своей ценности у значимых людей. Это объясняет его разное поведение в группах, стремление к признанию и одобрению. Подростки часто поступают вопреки убеждениям, следуя групповым правилам, чтобы укрепить свою личность.

Поднимаясь на новую ступень, самооценка становится менее стабильной. Формируясь в раннем детстве, самооценка личности длительное время остается довольно пластичной, что позволяет создать некоторые условия для ее изменения в случае нарушения адекватности и позитивности.

Самооценка развивается через общение, взаимодействие и деятельность. Для развития самооценки важно: общаться с поддерживающими людьми, заменять критику поддержкой, воспринимать ошибки как опыт и сравнивать себя с собой в прошлом, а не с другими. Важно работать с телесностью.

Физическая активность играет ключевую роль в формировании позитивного восприятия собственного тела и повышении самооценки и уверенности. Установлено, что в результате физических тренировок, часто сопровождаются изменениями в физическом состоянии, может измениться восприятие собственного тела и повыситься самооценка. [7] Адекватный уровень самооценки необходим для нормального психического функционирования человека, а физические нагрузки помогают лучше оценивать себя. [8]

Адекватная самооценка играет ключевую роль в социальной жизни. Высокая самооценка способствует инициативности, хорошим отношениям и устойчивости в трудных ситуациях. Такие люди легче адаптируются, достигают целей и вдохновляют окружающих, что укрепляет социальную среду. Таким образом, адекватная самооценка является частью духовной функции форм физической культуры и одним из социально значимых качеств, попадая в зону направленности физического воспитания и сопровождая процесс формирования биологического совершенства через совершенствование социального и психического.

1.3 Психофизические особенности девушек 14-15 лет

Возрастной период 14-15 лет характеризуется интенсивными психофизиологическими изменениями, связанными с завершением полового созревания. У девушек это время отличается высокой степенью гормональной перестройки, что оказывает значительное влияние на физическое и психическое состояние.

Происходит активное формирование вторичных половых признаков, завершается рост скелета, и формируются женственные пропорции тела, устанавливается стабильный менструальный цикл. Эти физиологические изменения могут сопровождаться повышенной утомляемостью, колебаниями настроения. Возможны колебания веса, связанные с гормональным фоном, изменениями аппетита и особенностями питания. Важно учитывать индивидуальные темпы развития, поскольку наблюдается значительная вариативность. Важно обеспечить девочкам адекватное питание, достаточное количество сна и физической активности, чтобы поддержать их растущий организм.

Продолжается созревание нервной системы, что проявляется в улучшении когнитивных функций, повышении способности к концентрации внимания и аналитическому мышлению. Однако, лабильность нервной системы сохраняется, что может выражаться в эмоциональной неустойчивости, раздражительности и перепадах настроения.

Возрастает потребность в самоопределении, формировании собственной идентичности. Подростковый возраст характеризуется формированием самосознания, поиском своей идентичности и места в обществе. Развивается критическое мышление и интерес к философским вопросам. Девушки становятся более критичными к себе и своей внешности, так как интерес к ней усиливается, происходит активное сравнение себя с другими, что может приводить к неуверенности и комплексам. Повышается чувствительность к критике и оценке со стороны окружающих.

Социальное взаимодействие также приобретает особую значимость. Девушки активно формируют круг общения, ищут единомышленников и примеры для подражания. Первые романтические отношения, дружба и соперничество – все это становится важной частью их жизни. Наблюдается стремление к независимости и самостоятельности, из-за чего могут возникать конфликты с родителями. Важно научить их строить здоровые отношения, разрешать конфликты и отстаивать свои границы. Поддержка их в стремлении к самовыражению, проявление внимания и терпения со стороны родителей и педагогов поможет им адаптироваться к новым социальным ролям и избежать негативного влияния со стороны сверстников.

Психофизические изменения могут оказывать влияние на успеваемость и мотивацию к обучению. Гормональные колебания могут приводить к снижению концентрации внимания и ухудшению памяти. Социальное давление и повышенное внимание к своей внешности могут отвлекать от учебного процесса. Необходимо создавать благоприятную образовательную среду, поддерживать интерес к обучению и помогать справляться с возникающими трудностями.

В заключение, период 14-15 лет – это время интенсивного развития и значительных перемен. Необходимо учитывать все перечисленные особенности при взаимодействии с девушками 14-15 лет, проявлять понимание и поддержку, способствовать формированию позитивной самооценки и развитию здоровых привычек. Важно обеспечить доступ к достоверной информации о половом созревании и репродуктивном здоровье.

Список литературы

1. Научная йога. Демистификация / У. Броуд; [перевод с англ. Ю. Ю. Змеевой]. — М.: РИПОЛ Классик, 2013. — 416 с. — (Новый образ жизни)
2. Колосов Григорий Николаевич, Чингина Елена Николаевна Восприятие духовной и физической практики в йоге в мире и в России // E-Scio. 2019. №10 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospriyatie-duhovnoy-i-fizicheskoy-praktiki-v-yoge-v-mire-i-v-rossii> (дата обращения: 21.05.2025).
3. Иванов Валентин Дмитриевич, Волосникова Екатерина Сергеевна Йога как нетрадиционная система оздоровления // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-netraditsionnaya-sistema-ozdorovleniya> (дата обращения: 21.05.2025).
4. Коренева В. О. Йога в жизни современного общества //МОЛОДЕЖНЫЕ СЕКЦИИ. – С. 214.
5. Валиуллина Е.В. Самооценка личности в молодом возрасте / Е.В. Валиуллина.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2021. 9 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-lichnosti-v-molodom-vozraste?ysclid=m9uy0cprui776886590>
6. Решетникова И.П., Теребрина Л.С. Самооценка как фактор человеческой личности / И.П. Решетникова, Л.С. Теребрина.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2016. 3 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-faktor-chelovecheskoy-lichnosti-1>
7. Камышева К.А. Влияние физической активности на психическое здоровье: психологические аспекты физической культуры / К.А. Камышева.- Текст: непеосредственный // Научно-исследовательский центр Иннова. Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам XXIV Международной научно-практической конференции, 2024. 114 с.
8. «Не можете решить проблему? Бегите!» Ученый о том, как тренировки влияют на настроение и самооценку // CityDog. 28.09.2016. URL: <https://citydog.io/post/zozh-begite/> (дата обращения: 26.04.2025)
9. Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте //Вопросы психологии. – 1988. – Т. 3. – №. 6. – С. 31.
10. Королева А. Ф., Королева Н. С. Социально-психологические особенности подросткового возраста //Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – №. 118-3. – С. 76-78.
11. Якимова Т. П. ВЛИЯНИЕ МЕЖПОЛУШАРНЫХ ОТНОШЕНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА НА НЕКОТОРЫЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ //Ответственный редактор: Сукиасян АА, к. э. н., ст. преп. – 2014. – С. 12.

Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме формирования здоровой самооценки у подростков (по результатам анкетирования)

Социологический опрос в форме анкетирования был организован и проведен на базе МКОУ «СОШ п. Ольга» способом онлайн анкетирования. В опросе принимали участие 12 девушек 14-15 лет, обучающиеся в 8-9 классах.

Цель анкетирования: обосновать представления респондентов о формировании здоровой самооценки у подростков.

Задачи исследования:

- 1) разработать бланк для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме формирования здоровой самооценки у подростков;
- 2) организовать и провести опрос по теме формирования здоровой самооценки у подростков;
- 3) выполнить математическую обработку показателей опроса и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов анкетирования по теме формирования здоровой самооценки у подростков.

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач, и форм проведения анкетного опроса. Затем был разработан бланк анкеты и ключи интерпретации результатов (Приложение А).

Для решения *второй задачи* нами был подготовлен и проведен социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов (действий):

1. Разработка опросника – формулировка вопросов, определение их состава и структуры;
2. Определение целевой аудитории – выбор группы респондентов, соответствующей исследовательским задачам;
3. Подготовка и тестирование анкет – проверка понятности вопросов и корректности оформления;
4. Проведение опроса – сбор анкет у респондентов;
5. Обработка и анализ полученных данных – систематизация ответов, статистическая обработка и подготовка выводов.

В рамках *третьей задачи* нами была произведена обработка показателей анкетирования методами математической статистики (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 2 - Таблица обработанных результатов анкетирования.

Респондент	Ваш возраст:	Учебная нагрузка (например: 50%- учеба, 30%- спорт, 20%- хобби)	Ваше представление о здоровой самооценке
1	15	50%- учеба 50%- спорт	Не париться о том, что о тебе думают другие
2	14	100%- учеба	Человек не воспринимает оскорбления в свой адрес, но и других не оскорбляет
3	15	100%- учеба	-
4	15	10%- учеба	Правильное питание, занятия

		20%- хобби 90%- спорт	спортом, прогулки на свежем воздухе.
5	14	60%- учеба 20%-спорт 20%-хобби	Когда ты себя любишь
6	14	50%-учеба 50%-допл.,занятия	Здоровая самооценка – это позитивное, но реалистичное восприятие себя как личности. Она включает в себя осознание своих сильных и слабых сторон, принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, а также уверенность в своих способностях и ценности. Люди со здоровой самооценкой не зависят от мнения окружающих, умеют устанавливать личные границы и строить гармоничные отношения с другими.
7	15	70% - учёба 30% - хобби	отсутствие комплексов, принятие собственных недостатков, устойчивое мнение о себе и других, нет надобности вымещать свои проблемы на других
8	15	60%- учеба 40%-танцы	Отличное понимание себя
9	15	40%- учеба 50%-спорт 10%-хобби	Человек должен любить и уважать себя, ценить свои достоинства
10	14	70%- учеба 10%- спорт 20%- хобби	любовь к себе и принятие
11	14	65%- учёба 20%- спорт 15%- хобби	Когда ты себя любишь, но не ставишь выше других
12	14	30%- учеба 40%- спорт 30%- хобби	Это адекватное восприятие и признание своих положительных и отрицательных сторон, достатков и недостатков
Респондент	Как вы оцениваете свои личные качества? (выберете все подходящие варианты)	Насколько вы довольны тем, как вы выглядите?	Есть ли у вас чувство уверенности в себе?
1	активная, творческая, общительная	в основном довольна	да, всегда
2	хорошие, активная, общительная	в основном довольна	да, всегда
3	хорошие, активная	в основном довольна	да, всегда
4	заметные недостатки, замкнутая	не очень довольна	редко
5	активная, общительная	не очень довольна	редко
6	заметные	в основном довольна	иногда

	недостатки, творческая, общительная		
7	хорошие, спокойная, творческая, общительная	очень довольна	да, всегда
8	хорошие, активная, творческая, общительная	очень довольна	да, всегда
9	спокойная, активная, общительная	в основном довольна	да, всегда
10	хорошие, спокойная, активная, творческая	в основном довольна	иногда
11	хорошие, заметные недостатки, замкнутая, общительная	не очень довольна	иногда
12	хорошие, заметные недостатки, творческая, общительная	не очень довольна	редко
Респондент	Как вы оцениваете поддержку со стороны семьи?	Получаете ли вы поддержку и одобрение от сверстников?	Насколько для вас важна чужая оценка?
1	в основном поддерживают	иногда	совсем не важна
2	очень поддерживают	да, часто	не очень важна
3	в основном поддерживают	иногда	не очень важна
4	иногда поддерживают	не, редко или никогда	не очень важна
5	иногда поддерживают	иногда	важна, но не критична
6	иногда поддерживают	да, часто	очень важна
7	в основном поддерживают	иногда	не очень важна
8	очень поддерживают	иногда	не очень важна
9	в основном поддерживают	да, часто	не очень важна
10	иногда поддерживают	да, часто	важна, но не критична
11	очень поддерживают	иногда	важна, но не критична
12	в основном поддерживают	да, часто	очень важна
Респондент	Какие из следующих факторов больше всего влияют на	Как часто вы сравниваете себя с другими?	Как вы реагируете, если получаете отрицательную оценку?

	ваше восприятие себя? (выберете все подходящие)		
1	внешность и внешние признаки, уверенность в своих способностях	редко или никогда	постараюсь исправить ситуацию
2	оценки в школе, собственные достижения и успехи, внешность и внешние признаки, уверенность в своих способностях	иногда, но стараюсь избегать	постараюсь исправить ситуацию
3	оценки в школе, собственные достижения и успехи, уверенность в своих способностях	редко или никогда	обидно, становится грустно
4	оценки в школе, мнение родителей, собственные достижения и успехи, внешность и внешние признаки, уверенность в своих способностях	иногда	обидно, становится грустно
5	оценки в школе, внешность и внешние признаки	иногда	обидно, становится грустно
6	мнение друзей и сверстников, собственные достижения и успехи, внешность и внешние признаки, уверенность в своих способностях	иногда, но стараюсь избегать	обидно, становится грустно
7	собственные достижения и успехи, внешность и внешние признаки, уверенность в своих способностях	редко или никогда	постараюсь исправить ситуацию
8	оценки в школе, собственные достижения и успехи	редко или никогда	обидно, становится грустно
9	собственные достижения и успехи, уверенность в своих способностях	редко или никогда	не обращаю внимания
10	оценки в школе, мнение родителей, мнение друзей и	очень часто	обидно, становится грустно

	сверстников, собственные достижения и успехи, внешность и внешние признаки, уверенность в своих способностях		
11	мнение друзей и сверстников, собственные достижения и успехи, внешность и внешние признаки, уверенность в своих способностях	очень часто	обидно, становится грустно
12	мнение родителей, мнение друзей и сверстников, внешность и внешние признаки, уверенность в своих способностях	очень часто	Первый и второй варианты
Респондент	Что помогает вам чувствовать себя увереннее? (выберете все подходящие)		Какие шаги, по вашему мнению, помогают развивать здоровую самооценку? (выберете все подходящие)
1	поддержка семьи и друзей, успехи в учебе или спорте, хобби и увлечения, уверенность в своих способностях, положительные отзывы окружающих		постановка и достижение целей, развитие новых навыков, обогащение внутреннего мира и самопознание, принятие себя и своих особенностей
2	поддержка семьи и друзей, успехи в учебе или спорте, хобби и увлечения, уверенность в своих способностях, положительные отзывы окружающих		постановка и достижение целей, развитие новых навыков, обогащение внутреннего мира и самопознание, общение с позитивными людьми, принятие себя и своих особенностей, обращение за поддержкой при необходимости
3	успехи в учебе или спорте, уверенность в своих способностях		общение с позитивными людьми
4	поддержка семьи и друзей, успехи в учебе или спорте, хобби и увлечения, уверенность в своих способностях, положительные отзывы окружающих		постановка и достижение целей, общение с позитивными людьми, принятие себя и своих особенностей, обращение за поддержкой при необходимости
5	успехи в учебе или спорте, положительные отзывы окружающих		принятие себя и своих особенностей
6	хобби и увлечения, уверенность в своих способностях, положительные отзывы окружающих		постановка и достижение целей, развитие новых навыков, обогащение внутреннего мира и самопознание, общение с позитивными людьми, принятие себя и своих особенностей, обращение за поддержкой при необходимости

7	поддержка семьи и друзей, хобби и увлечения, уверенность в своих способностях	постановка и достижение целей, обогащение внутреннего мира и самопознание, общение с позитивными людьми, принятие себя и своих особенностей, обращение за поддержкой при необходимости
8	поддержка семьи и друзей, успехи в учебе или спорте	постановка и достижение целей, общение с позитивными людьми
9	поддержка семьи и друзей, успехи в учебе или спорте	постановка и достижение целей, обогащение внутреннего мира и самопознание, общение с позитивными людьми, принятие себя и своих особенностей
10	успехи в учебе или спорте, хобби и увлечения, уверенность в своих способностях, положительные отзывы окружающих	постановка и достижение целей, развитие новых навыков, обогащение внутреннего мира и самопознание, принятие себя и своих особенностей, обращение за поддержкой при необходимости
11	поддержка семьи и друзей, успехи в учебе или спорте, уверенность в своих способностях	развитие новых навыков, общение с позитивными людьми, обращение за поддержкой при необходимости
12	поддержка семьи и друзей, хобби и увлечения, уверенность в своих способностях, положительные отзывы окружающих	развитие новых навыков, обогащение внутреннего мира и самопознание, общение с позитивными людьми, принятие себя и своих особенностей

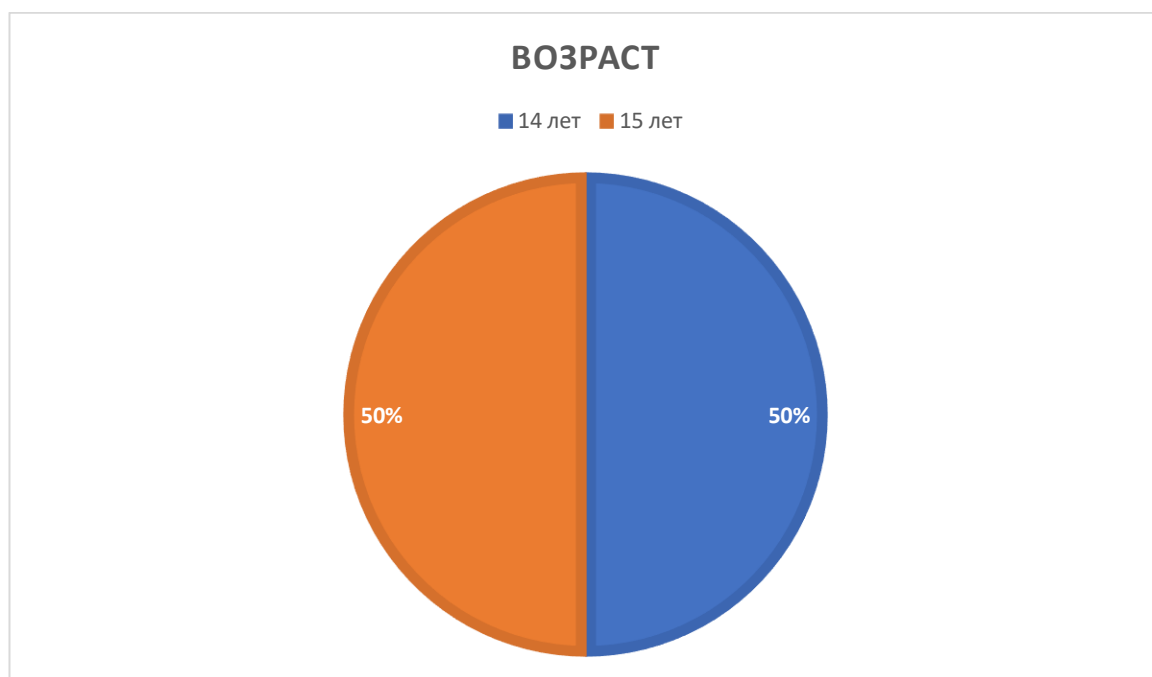


Рисунок 1.А - Возраст респондентов

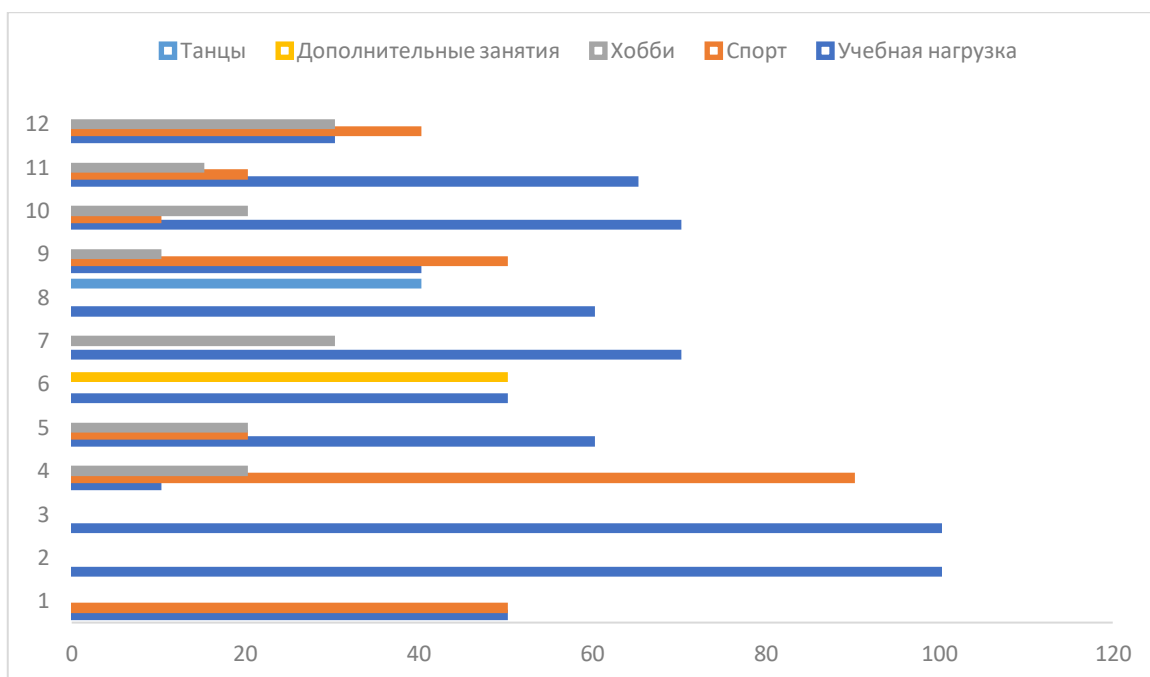


Рисунок 1.Б - Распределение учебной нагрузки



Рисунок 1.В - Оценка личных качеств

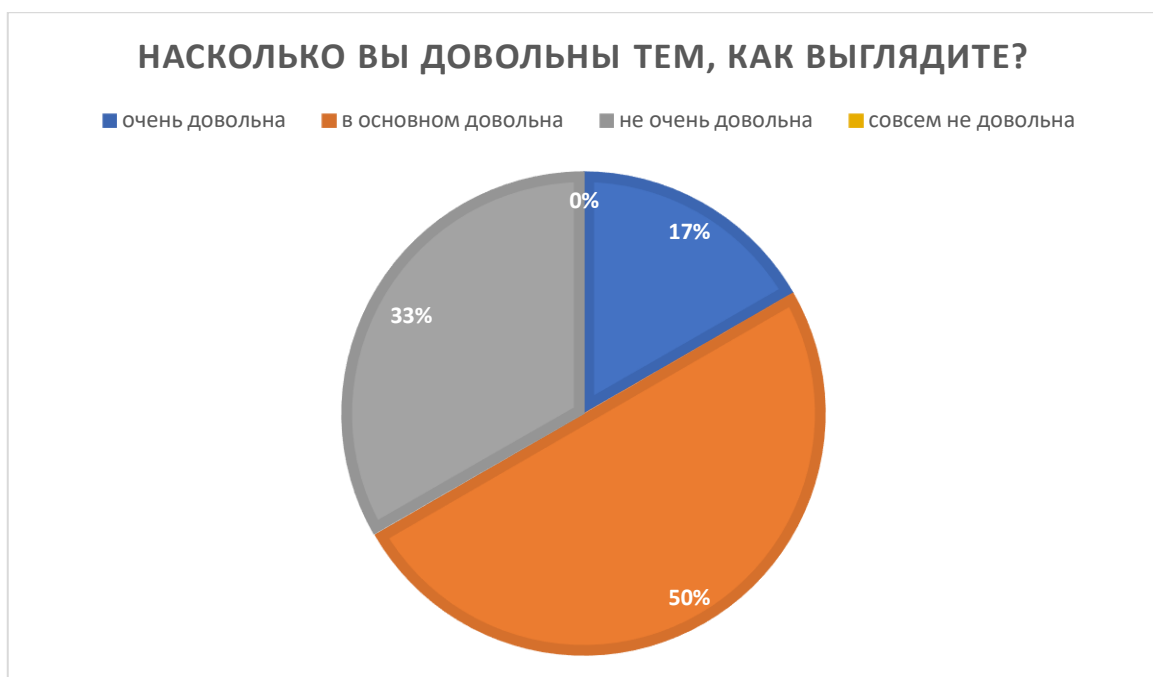


Рисунок 1.Г - Оценка внешних признаков

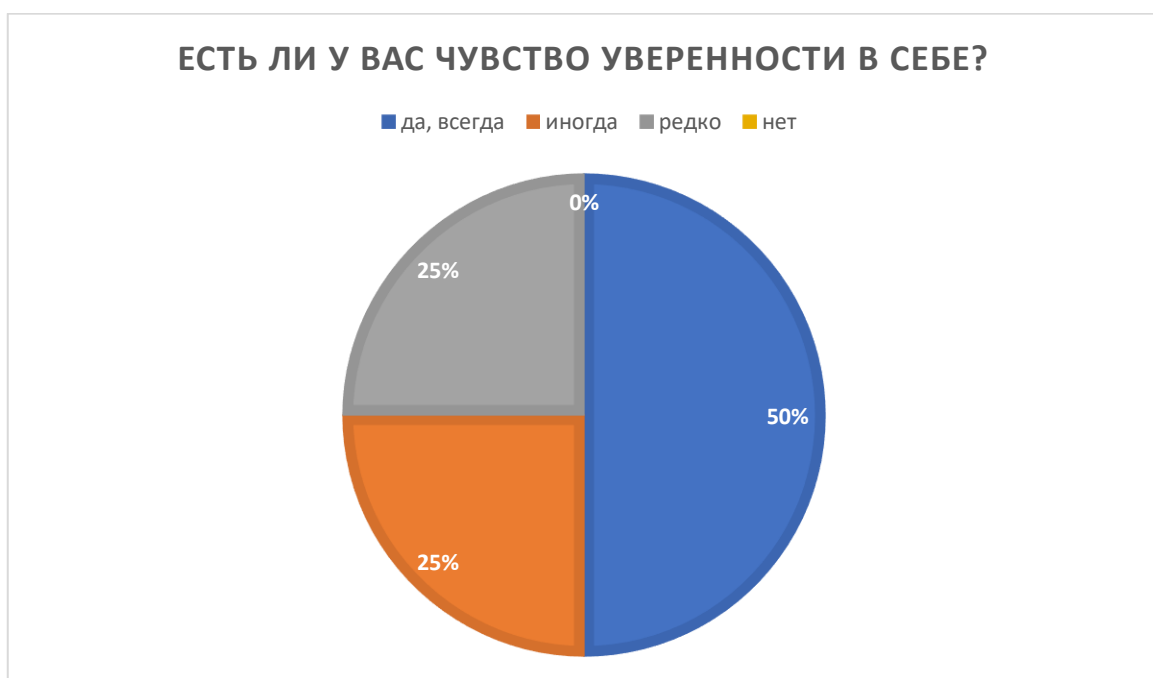


Рисунок 1.Д - Оценка чувства уверенности

КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ ПОДДЕРЖКУ СО СТОРОНЫ СЕМЬИ?

■ очень поддерживают ■ в основном поддерживают
 ■ иногда поддерживают ■ почти не поддерживают

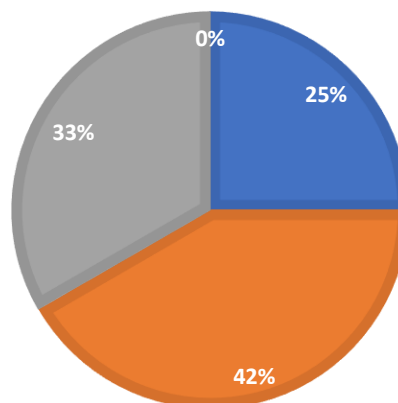


Рисунок 1.Е - Оценка поддержки со стороны семьи

ПОЛУЧАЕТЕ ЛИ ВЫ ПОДДЕРЖКУ И ОДОБРЕНИЕ ОТ СВЕРСТНИКОВ?

■ да, часто ■ иногда ■ нет, редко или никогда

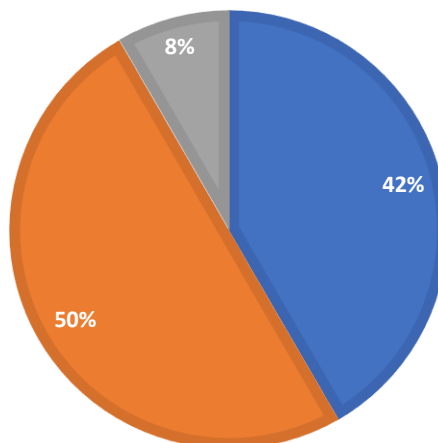


Рисунок 1.Ж - Оценка одобрения со стороны сверстников



Рисунок 1.3 - Оценка влияния чужого мнения



Рисунок 1.И - Выявление факторов, влияющих на формирование самооценки

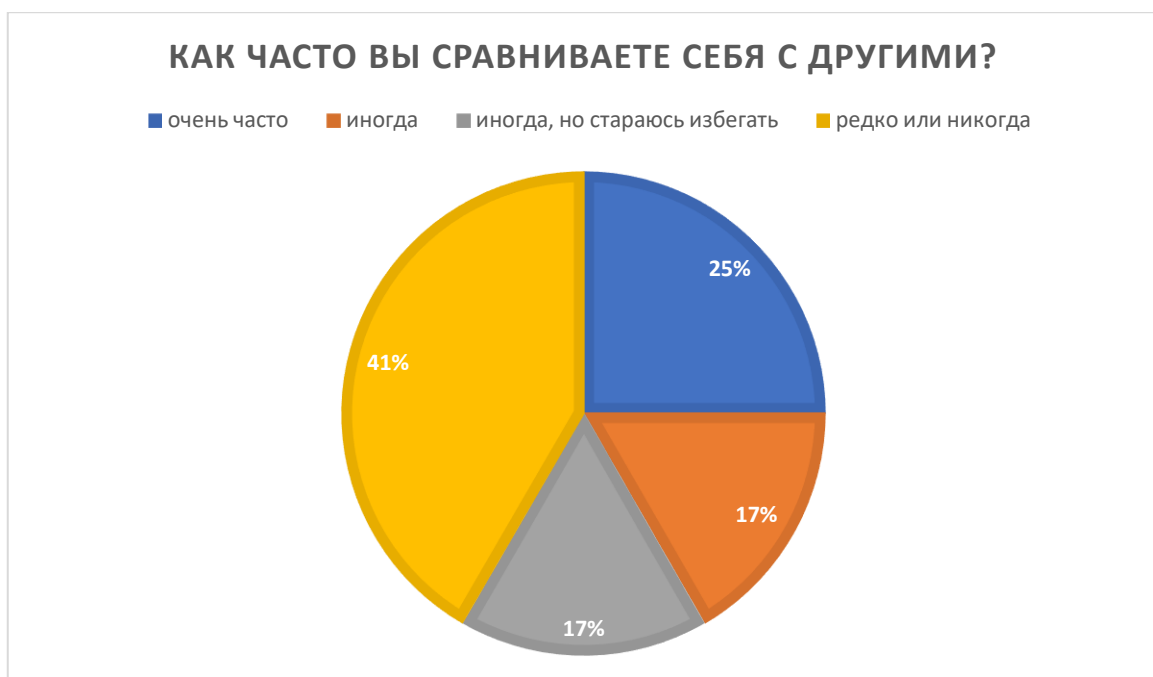


Рисунок 1.К - Выявление сравнительной оценки



Рисунок 1.Л - Выявление уровня устойчивости к критике



Рисунок 1.М - Выявление ресурсов, которые поддерживают самооценку подростка



Рисунок 1.Н - Выявление понимания подростком способов развития самооценки

В заключении дадим комментарии к результатам анкетного опроса по теме формирование здоровой самооценки у подростков. На вопрос «Насколько для вас важна чужая оценка?» больше половины респондентов, а именно 58%, ответили «не очень важно/совсем не важно», но при этом на вопрос «Как вы реагируете, если получаете отрицательную оценку?» 61% ответил «обидно, становится грустно», что весьма парадоксально. А в вопросе «Что помогает вам почувствовать себя увереннее?» значимую часть занимают поддержка родителей и друзей и положительные отзывы окружающих (в сумме 38%). Из чего можно сделать вывод, что на самом деле чужая оценка имеет большее влияние на самооценку, чем предполагают сами подростки. Также 59% так или иначе сравнивают себя с другими, что подтверждает важность мнения и одобрения окружающих, а

именно референтой группы. Из положительных аспектов респонденты имеют весьма неплохой уровень самооценки и достойный уровень понимания способов развития самооценки.

Список литературы по разделу

1. Иванова, Л. П. (2018). Методы проведения анкетирования в психологических исследованиях. Психологический журнал, 45(3), 112-125.
2. Кузнецов, В. А. (2016). Статистические методы обработки педагогической и психологической информации. Москва: Академический проект.
3. Смирнова, Е. И. (2019). Исследование самооценки у подростков: методы и практика анализа данных. Журнал школьной психологии, 12(2), 78-85.

Раздел 3 Педагогическая характеристика занятия по йоге для занимающихся взрослой группы по теме «Балансы» (по результатам педагогического наблюдения)

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе студии растяжки и мягкого фитнеса «Lady Stretch». Наблюдалось занятие по йоге в взрослой группе, тема урока «Балансы».

Цель педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого занятия по йоге в взрослой группе.

Задачи исследования:

- 1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/кино-съемки занятия по йоге в взрослой группе, тема урока «Балансы»;
- 2) определить состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксировать нагрузочные параметры (объем и интенсивность);
- 3) выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

Решение *первой задачи* мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б).

Для решения *второй задачи* нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определен состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем, интенсивность, интервалы отдыха) (Таблица 3).

Таблица 3 – Протокол педагогического наблюдения

Анализ занятия по йоге

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры занятия по йоге

Место проведения урока (Образовательное учреждение) Студия растяжки и мягкого фитнеса «Lady Stretch»

Дата и время проведения урока 17.06.2025, 20.00-20.50

Ф.И.О. проводящего урок Чучелина Полина Сергеевна

Данные о занимающихся (Группа взрослая мальчиков — девочек 9)

Тема урока Балансы

Задачи урока

Образовательная: Совершенствование баланса в асанах

Развивающая: Развитие силовых, координационных способностей и гибкости

Воспитательная: Воспитание духовности, любви к своему телу, умения прислушиваться к себе

Используемый инвентарь Блоки, подушки, эластичная резинка

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок Насирова Лэйла Эльшановна

Группа БПО-23-ФК1

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
Подготовительная часть				

1	Дыхательные упражнения, настройка на практику	2 мин 21 сек	Низкий	30
2	Круговые движения грудной клеткой	1 мин 13 сек	Средний	60
3	Круговые движения в плечевом суставе	20 сек	Средний	60
4	Круговые движения головой	40 сек	Средний	60
5	Наклоны туловища вправо/влево из турецкого седа	30 сек	Средний	60
6	Потягивание/ скрутка из турецкого седа	30 сек	Средний	60
7	Круговые движения кистями из турецкого седа	10 сек	Средний	60
8	Растягивание мышц рук из турецкого седа	40 сек	Средний	60
9	Баддха конасана (бабочка) в динамике	40 сек	Средний	60
10	Растягивание задней поверхности бедра правой с эластичной резинкой в динамике	40 сек	Средний	60
11	Растягивание задней поверхности бедра правой с эластичной резинкой в статике	36 сек	Средний	60
12	Растягивание задней поверхности бедра левой с эластичной резинкой в динамике	40 сек	Средний	60
13	Растягивание задней поверхности бедра левой с эластичной резинкой в статике	36 сек	Средний	60
14	Вытяжение/сокращение стоп из седа	26 сек	Низкий	30
15	Круговые движения в голеностопном суставе	12 сек	Низкий	30
Количество учебных заданий 15		Сумма (мин) 10 мин 20 сек	Средний результат интенсивности в % - 54%	
Основная часть				
16	Марджариасана (кошка-корова)	51 сек	Средний	60
17	Марджариасана (кошка-корова) по кругу	47 сек	Средний	60
18	Адхо мукха шванасана (собака мордой вниз) волна	40 сек	Средний	60
19	Адхо мукха шванасана (собака мордой вниз) динамика	54 сек	Средний	60
20	Адхо мукха шванасана (собака мордой вниз) статика	40 сек	Средний	75

21	Сварга двиджасана (баланс стоя на правой) с вариантами сложности	2 мин	Высокий	95
22	Гарудасана (компенсационный баланс на правой)	40 сек	Высокий	90
23	Уттанасана (наклон вперед стоя)	30 сек	Средний	65
24	Сварга двиджасана (баланс стоя на левой) с вариантами сложности	2 мин	Высокий	95
25	Гарудасана (компенсационный баланс на левой)	40 сек	Высокий	90
26	Уттанасана (наклон вперед стоя)	30 сек	Средний	65
27	Связка: Адхо мукха шванасана (собака мордой вниз) Чаматкарасана (поза танцующей собаки) Вирабхадрасана 2 (поза доблестного воина 2) Утхита паршва конасана (поза вытянутого угла) Анданейасана 1 (поза низкого выпада вперед) Паривритта паршваконасана (поза перевернутого бокового угла) Баласана (поза ребенка)	30 сек 36 сек 30 сек 1 мин 1 мин 17 сек 26 сек 40 сек	Высокий	100
28	Тоже на другую сторону	4 мин 54 сек	Высокий	100
29	Растягивание стоп в уттанасане динамика	47 сек	Высокий	90
30	Маласана (компенсационный баланс)	55 сек	Средний	75
31	Навасана (поза лодки)	55 сек	Высокий	90
	Урдхва мукха пасчимоттанасана 1 (баланс сидя)	1 мин	Средний	75
32	Урдхва упавишта конасана (поза вытянутого широкого угла)	32 сек	Высокий	90
33	Баддха конасана (бабочка), дыхательные упражнения	46 сек	Низкий	30
34	Ардха матиендрасана (поза скрученного позвоночника)	50 сек	Средний	60
Количество учебных заданий 19		Сумма (мин) 25 мин 48 сек	Преимущественная интенсивность 80%	
	Заключительная часть			
35	Шавасана (поза трупа)	4 мин 25 сек	Низкий	30
36	Намасте в турецком седе	1 мин 24 сек	Низкий	30

Количество учебных заданий 2	Сумма (мин) 5 мин 49 сек	Преимущественная интенсивность 30%
Общее количество учебных заданий 36	Общая сумма (мин) 41 мин 54 сек	Общая преимущественная интенсивность 54%

Так же, была проведена фотосъемка (скриншоты) наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В).

В рамках *третьей задачи* нами бала произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 4) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 2).

Таблица 4 - Таблица показателей педагогического наблюдения занятия по йоге.

Номер учебного задания по ходу урока	Объем (время воздействия)		Интенсивность (темп, напряженность)	
1	2 мин 21 сек	141	низкий	30
2	1 мин 13 сек	73	средний	60
3	20 сек	20	средний	60
4	40 сек	40	средний	60
5	30 сек	30	средний	60
6	30 сек	30	средний	60
7	10 сек	10	средний	60
8	40 сек	40	средний	60
9	40 сек	40	средний	60
10	40 сек	40	средний	60
11	36 сек	36	средний	60
12	40 сек	40	средний	60
13	36 сек	36	средний	60
14	26 сек	26	низкий	30
15	12 сек	12	низкий	30
16	51 сек	51	средний	60
17	47 сек	47	средний	60
18	40 сек	40	средний	60
19	54 сек	54	средний	60
20	40 сек	40	средний	60
21	2 мин	120	высокий	95
22	40 сек	40	высокий	90
23	30 сек	30	средний	65
24	2 мин	120	высокий	95
25	40 сек	40	высокий	90
26	30 сек	30	средний	65
27	4 мин 54 сек	294	высокий	100

28	4 мин 54 сек	294	высокий	100
29	47 сек	47	высокий	90
30	55 сек	55	средний	75
31	55 сек	55	высокий	90
32	60 сек	60	средний	75
33	32 сек	32	высокий	90
34	46 сек	46	низкий	30
35	50 сек	50	средний	60
36	4 мин 25 сек	265	низкий	30
37	1 мин 24 сек	84	низкий	30

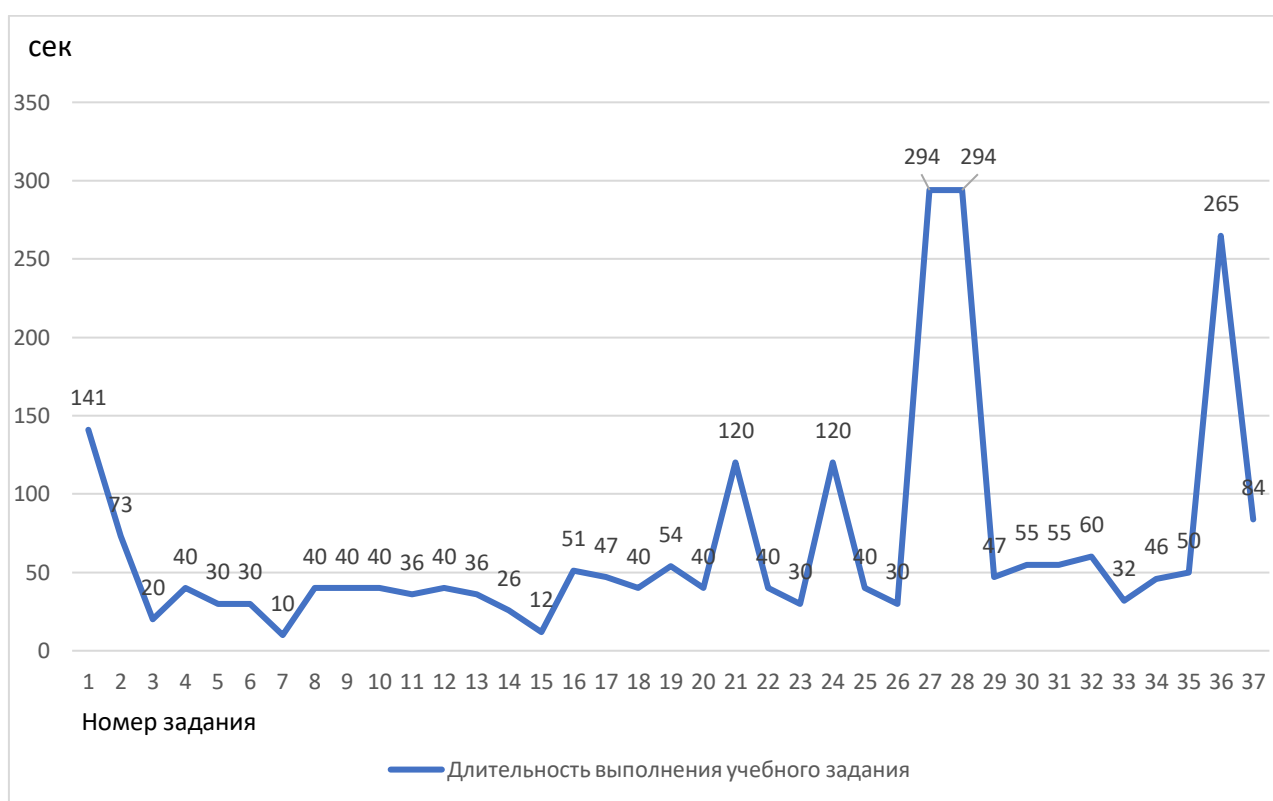


Рисунок 2.А - Динамика объема нагрузки учебных заданий занятия по йоге.

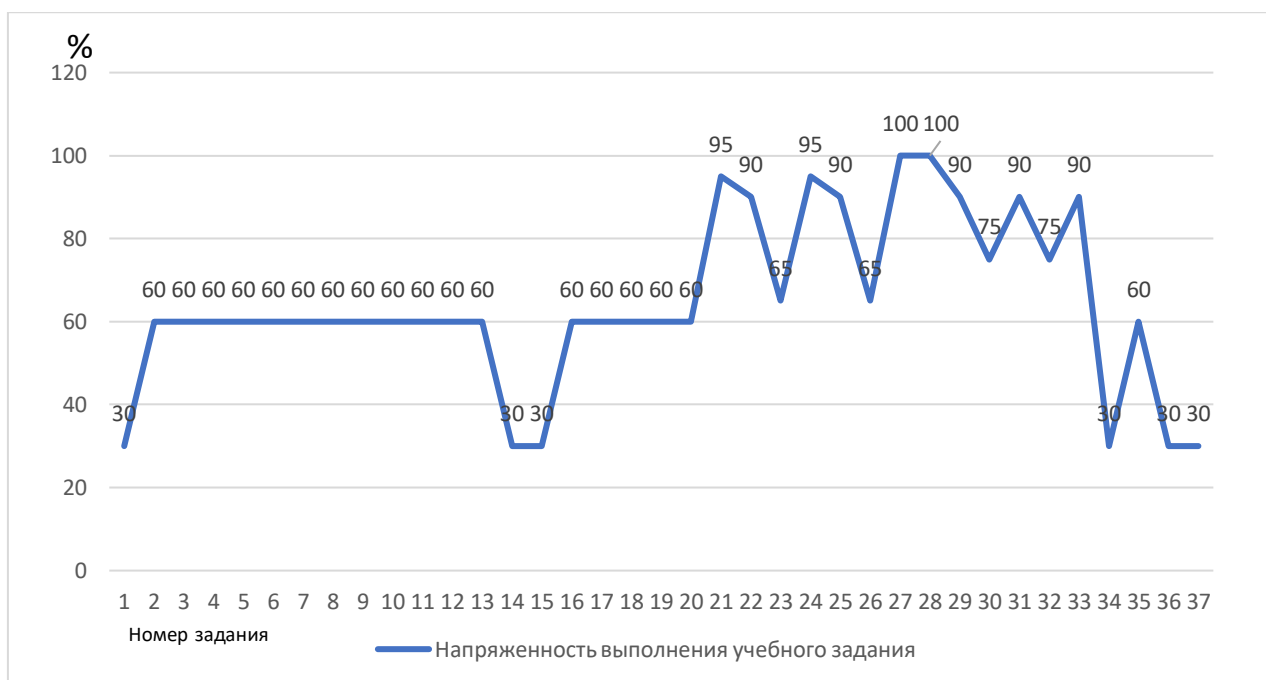


Рисунок 2.Б - Динамика интенсивности нагрузки учебных заданий занятия по йоге.

В заключении дадим комментарии к результатам педагогического наблюдения занятия по йоге. Объём учебной нагрузки на протяжении занятия характеризуется значительными колебаниями: наблюдается несколько резких пиков, что говорит о чередовании более продолжительных или сложных по количеству повторений упражнений с периодами снижения нагрузки. Особо значимыми являются два максимальных значения ближе к концу занятия (один пик достигает почти 300 единиц), что связано с выполнением длинного комплекса асан. Интенсивность в целом держится на стабильном уровне и существенно не изменяется на протяжении всего занятия, за исключением некоторого снижения к концу урока. Это свидетельствует о том, что большинство упражнений были средней интенсивности, соответствующей возможностям большинства занимающихся. структура занятия по йоге была построена рационально: использованы переменные по объёму нагрузки упражнения с средней интенсивностью. Такой подход способствует формированию выносливости, гибкости и умения правильно распределять свои физические усилия, что положительно сказывается на общем уровне физического развития и снижает риск переутомления.

Список литературы по разделу

1. Бондаренко, В. А. (2010). Методы педагогического исследования. Москва: Просвещение.
2. Воронцова, Л. И. (2015). Статистический анализ в педагогике: учебное пособие. Москва: Институт педагогики.
3. Вейс, А. И. (2009). Функции педагогического наблюдения и его роль в оценке образовательных процессов. Журнал "Педагогика", №4, стр. 12–19.
4. Григорьева, Е. П. (2012). Статистические методы в педагогических исследованиях. Санкт-Петербург: Зетта.

Выводы

За время прохождения Учебной практики по получению навыков исследовательской работы нам удалось приобрести компетенции, позволяющие осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

1. В процессе анализа литературных источников и рецензирования статей нами были сделаны обобщения по проблеме формирования здоровой самооценки у девушек 14-15 лет средствами йоги, составлен текст, состоящий из трех параграфов (1.1, 1.2, 1.3), входящих в Первую главу курсовой работы по проблеме, связанной с формированием здоровой самооценки через духовную составляющую упражнений по йоге, а также составлен список литературных источников по данной проблеме.

2. В результате анкетного опроса удалось выяснить, что общественное мнение играет важную роль в формировании и поддержании здоровой самооценки, несмотря на то, что сами подростки пытаются это отрицать. Была выявлена важность принятия подростка референтной группой, а также достаточный уровень самооценки и понимания способов её развития.

3. Педагогическое наблюдение за занятием по йоге показало, что йога подойдет как менее подготовленным занимающимся, так и более подготовленным, за счет возможности облегчения либо усложнения асан, а также за счет средней общей интенсивности, которая в свою очередь поможет плавно развить физические способности и привить любой к двигательной деятельности менее активным занимающимся.

Список литературы

1. Научная йога. Демистификация / У. Броуд; [перевод с англ. Ю. Ю. Змеевой]. — М.: РИПОЛ Классик, 2013. — 416 с. — (Новый образ жизни)
2. Колосов Григорий Николаевич, Чингина Елена Николаевна Восприятие духовной и физической практики в йоге в мире и в России // E-Scio. 2019. №10 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospriyatie-duhovnoy-i-fizicheskoy-praktiki-v-yoge-v-mire-i-v-rossii> (дата обращения: 21.05.2025).
3. Иванов Валентин Дмитриевич, Волосникова Екатерина Сергеевна Йога как нетрадиционная система оздоровления // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-netraditsionnaya-sistema-ozdorovleniya> (дата обращения: 21.05.2025).
4. Коренева В. О. Йога в жизни современного общества //МОЛОДЕЖНЫЕ СЕКЦИИ. – С. 214.
5. Валиуллина Е.В. Самооценка личности в молодом возрасте / Е.В. Валиуллина.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2021. 9 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-lichnosti-v-molodom-vozraste?ysclid=m9uy0cprui776886590>
6. Решетникова И.П., Теребрина Л.С. Самооценка как фактор человеческой личности / И.П. Решетникова, Л.С. Теребрина.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2016. 3 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-faktor-chelovecheskoy-lichnosti-1>
7. Камышева К.А. Влияние физической активности на психическое здоровье: психологические аспекты физической культуры / К.А. Камышева.- Текст: непосредственный // Научно-исследовательский центр Иннова. Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам XXIV Международной научно-практической конференции, 2024. 114 с.
8. «Не можете решить проблему? Бегите!» Ученый о том, как тренировки влияют на настроение и самооценку // CityDog. 28.09.2016. URL: <https://citydog.io/post/zozh-begite/> (дата обращения: 26.04.2025)
9. Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте //Вопросы психологии. – 1988. – Т. 3. – №. 6. – С. 31.
10. Королева А. Ф., Королева Н. С. Социально-психологические особенности подросткового возраста //Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – №. 118-3. – С. 76-78.
11. Якимова Т. П. ВЛИЯНИЕ МЕЖПОЛУШАРНЫХ ОТНОШЕНИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА НА НЕКОТОРЫЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ //Ответственный редактор: Сукиасян АА, к. э. н., ст. преп. – 2014. – С. 12.
12. Иванова, Л. П. (2018). Методы проведения анкетирования в психологических исследованиях. Психологический журнал, 45(3), 112-125.
13. Кузнецов, В. А. (2016). Статистические методы обработки педагогической и психологической информации. Москва: Академический проект.
14. Смирнова, Е. И. (2019). Исследование самооценки у подростков: методы и практика анализа данных. Журнал школьной психологии, 12(2), 78-85.
15. Бондаренко, В. А. (2010). Методы педагогического исследования. Москва: Просвещение.

16. Воронцова, Л. И. (2015). Статистический анализ в педагогике: учебное пособие. Москва: Институт педагогики.
17. Вейс, А. И. (2009). Функции педагогического наблюдения и его роль в оценке образовательных процессов. Журнал "Педагогика", №4, стр. 12–19.
18. Григорьева, Е. П. (2012). Статистические методы в педагогических исследованиях. Санкт-Петербург: Зетта.

Приложения

Приложение А

Не заполненные бланки опросника

Формирование здоровой самооценки у подростков

Уважаемый респондент!

Данная анкета предназначена для изучения мнений и особенностей формирования здоровой самооценки у подростков. Ваши ответы помогут лучше понять, как подростки воспринимают себя и что способствует развитию положительной самооценки.

Пожалуйста, отвечайте честно. Все ответы анонимны и будут использованы только для научных целей.

[Далее](#)

[Очистить форму](#)

Формирование здоровой самооценки у подростков

*Обязательный вопрос

Общие сведения

Ваш возраст: *

Мой ответ

Учебная нагрузка (например: 50%- учеба, 30%- спорт, 20%- хобби) *

Мой ответ

Ваше представление о здоровой самооценке *

Мой ответ

Назад

Далее

Очистить форму

Формирование здоровой самооценки у подростков

*Обязательный вопрос

Общее представление о себе

Как вы оцениваете свои личные качества? (выберете все подходящие варианты) *

- ☐ хорошие
- ☐ заметные недостатки
- ☐ спокойная
- ☐ активная
- ☐ творческая
- ☐ замкнутая
- ☐ общительная
- ☐ Другое: _____

Насколько вы довольны тем, как вы выглядите? *

- ☐ очень довольна
- ☐ в основном довольна
- ☐ не очень довольна
- ☐ совсем не довольна

Есть ли у вас чувство уверенности в себе? *

- ☐ да, всегда
- ☐ иногда
- ☐ редко
- ☐ нет

Назад

Далее

Очистить форму

Формирование здоровой самооценки у подростков

*Обязательный вопрос

Влияние окружения и поддержки

Как вы оцениваете поддержку со стороны семьи? *

- ☐ очень поддерживают
- ☐ в основном поддерживают
- ☐ иногда поддерживают
- ☐ почти не поддерживают

Получаете ли вы поддержку и одобрение от сверстников? *

- ☐ да, часто
- ☐ иногда
- ☐ не, редко или никогда

Насколько для вас важна чужая оценка? *

- ☐ очень важна
- ☐ важна, но не критична
- ☐ не очень важна
- ☐ совсем не важна

Назад

Далее

Очистить форму

Формирование здоровой самооценки у подростков

*Обязательный вопрос

Формирование самооценки

Какие из следующих факторов больше всего влияют на ваше восприятие себя? (выберете все подходящие) *

- ☐ оценки в школе
- ☐ мнение родителей
- ☐ мнение друзей и сверстников
- ☐ собственные достижения и успехи
- ☐ внешность и внешние признаки
- ☐ уверенность в своих способностях
- ☐ Другое: _____

Как часто вы сравниваете себя с другими? *

- ☐ очень часто
- ☐ иногда
- ☐ иногда, но стараюсь избегать
- ☐ редко или никогда

Как вы реагируете, если получаете отрицательную оценку? *

- ☐ обидно, становится грустно
- ☐ постараюсь исправить ситуацию
- ☐ не обращаю внимания
- ☐ Другое: _____

Назад

Далее

Очистить форму

Формирование здоровой самооценки у подростков

*Обязательный вопрос

Влияние и развитие

Что помогает вам чувствовать себя увереннее? (выберете все подходящие) *

- ☐ поддержка семьи и друзей
- ☐ успехи в учебе или спорте
- ☐ хобби и увлечения
- ☐ уверенность в своих способностях
- ☐ положительные отзывы окружающих
- ☐ Другое: _____

Какие шаги, по вашему мнению, помогают развивать здоровую самооценку? (выберете все подходящие) *

- ☐ постановка и достижение целей
- ☐ развитие новых навыков
- ☐ обогащение внутреннего мира и самопознание
- ☐ общение с позитивными людьми
- ☐ принятие себя и своих особенностей
- ☐ обращение за поддержкой при необходимости
- ☐ Другое: _____

Назад

Далее

Очистить форму

Формирование здоровой самооценки у подростков

Спасибо за участие!

Ваши
ответы очень важны для исследования формирования здоровой самооценки у подростков.

Назад Отправить Очистить форму

Методика интерпретации результатов

1. Общие сведения (Вопросы 1-3):

Возраст (1): Позволяет учитывать возрастные особенности подростков.

Учебная нагрузка (2): Помогает оценить баланс в жизни подростка и его влияние на самооценку. Низкий баланс может указывать на перегрузку, приводящую к стрессу и снижению самооценки.

Представление о здоровой самооценке (3): Понимание подростком понятия здоровой самооценки свидетельствует о его осознанности и готовности работать над собой.

2. Самовосприятие и самооценка (Вопросы 4-6):

Личные качества (4): Оценка самовосприятия, позитивные и негативные качества. Преобладание негативных качеств может указывать на низкую самооценку.

Удовлетворенность внешностью (5): Важный фактор самооценки в подростковом возрасте. Низкая удовлетворенность может быть связана с социальными стандартами и сравнением себя с другими.

Уверенность в себе (6): Ключевой индикатор самооценки. Низкая уверенность может быть связана с негативным опытом, критикой и отсутствием поддержки.

3. Влияние окружения (Вопросы 7-9):

Поддержка семьи (7): Один из важнейших факторов формирования здоровой самооценки. Недостаточная поддержка может привести к неуверенности и зависимости от чужого мнения.

Поддержка сверстников (8): Важна для социальной адаптации и ощущения принадлежности. Недостаток поддержки может привести к социальной изоляции и снижению самооценки.

Важность чужой оценки (9): Указывает на степень зависимости подростка от мнения окружающих. Высокая зависимость может сделать самооценку нестабильной и уязвимой.

4. Факторы, влияющие на восприятие себя (Вопросы 10-14):

Факторы влияния (10): Помогает определить наиболее значимые факторы, формирующие самооценку подростка. Это может быть:

Оценки в школе: Сильная зависимость от оценок может привести к стрессу и неуверенности в себе при неудачах.

Мнение родителей/друзей: Указывает на степень зависимости от внешнего одобрения.

Собственные достижения/внешность: Показывает, на чем подросток фокусируется при оценке себя.

Уверенность в своих способностях: Ключевой фактор здоровой самооценки.

Сравнение с другими (11): Частое сравнение может привести к чувству неполноценности и зависти.

Реакция на отрицательную оценку (12): Показывает уровень устойчивости к критике. Конструктивная реакция (попытка исправить ситуацию) указывает на более здоровую самооценку.

Факторы уверенности (13): Помогает определить ресурсы, которые поддерживают самооценку подростка.

Шаги для развития здоровой самооценки (14): Понимание подростком способов развития самооценки свидетельствует о его осознанности и готовности работать над собой.

Методы анализа:

Индивидуальный анализ: Изучите ответы каждого подростка по всем вопросам. Выделите области, где наблюдается проблемная тенденция.

Групповой анализ: Соберите ответы всех участников и выявите общие тенденции и закономерности в группе. Это поможет определить общие проблемы и потребности подростков.

Качественный анализ: Обратите внимание на комментарии и другие ответы, чтобы получить более глубокое понимание переживаний и мыслей подростков.

Интерпретация и рекомендации:

Низкая самооценка: Если у подростка выявлены признаки низкой самооценки (неуверенность, зависимость от чужого мнения, недовольство собой, отсутствие поддержки), необходимо предложить ему психологическую помощь и поддержку.

Высокая зависимость от внешних факторов: Помогите подростку научиться оценивать себя самостоятельно, не ориентируясь только на мнение окружающих.

Проблемы с внешностью: Помогите подростку принять свою внешность и сосредоточиться на развитии других качеств.

Отсутствие поддержки: Обеспечьте подростку поддержку со стороны семьи, школы и сверстников.

Недостаток осознанности: Помогите подростку осознать свои сильные и слабые стороны, а также способы развития здоровой самооценки.

Важно:

Интерпретация результатов анкеты должна проводиться комплексно, с учетом всех ответов и контекста ситуации.

Анкета является лишь одним из инструментов оценки самооценки. Для получения более полной картины необходимо использовать другие методы, такие как наблюдение, беседа и психологические тесты.

Результаты анкеты не являются диагнозом. Они лишь указывают на области, требующие внимания и дальнейшей работы.

Приложение Б

Анализ занятия по физической культуре

Состав учебных заданий и нагрузочные параметры занятия по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) _____

Дата и время проведения урока _____

Ф.И.О. проводящего урок _____

Данные о занимающихся (Класс _____ мальчиков _____ девочек _____)

Тема урока _____

Задачи урока _____

Используемый инвентарь _____

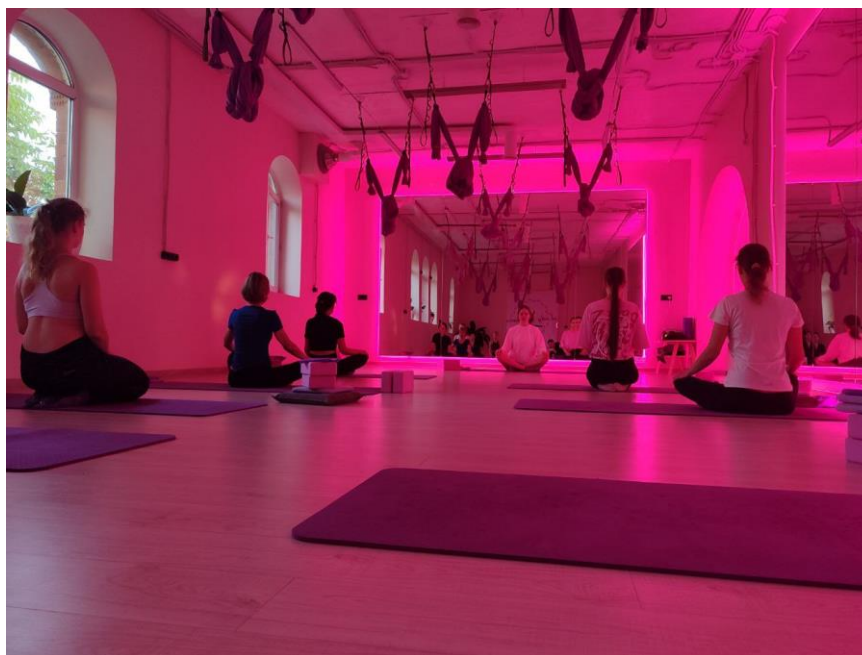
Ф.И.О. студента, наблюдающего урок _____

Группа _____

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

	Состав учебных заданий (средства)	Объем (время воздействия)	Интенсивность (темп, напряженность)	Примерная интенсивность (%)
	Подготовительная часть			
1				
2				
3				
4				
...				
Количество учебных заданий		Сумма (мин)	Средний результат интенсивности в %	
	Основная часть			
...				
7				
8				
...				
Количество учебных заданий _____		Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность _____	
	Заключительная часть			
...				
11				
12				
...				
Количество учебных заданий _____		Сумма (мин) ____	Преимущественная интенсивность _____	
Общее количество учебных заданий		Общая сумма (мин)	Общая преимущественная интенсивность	

Приложение В



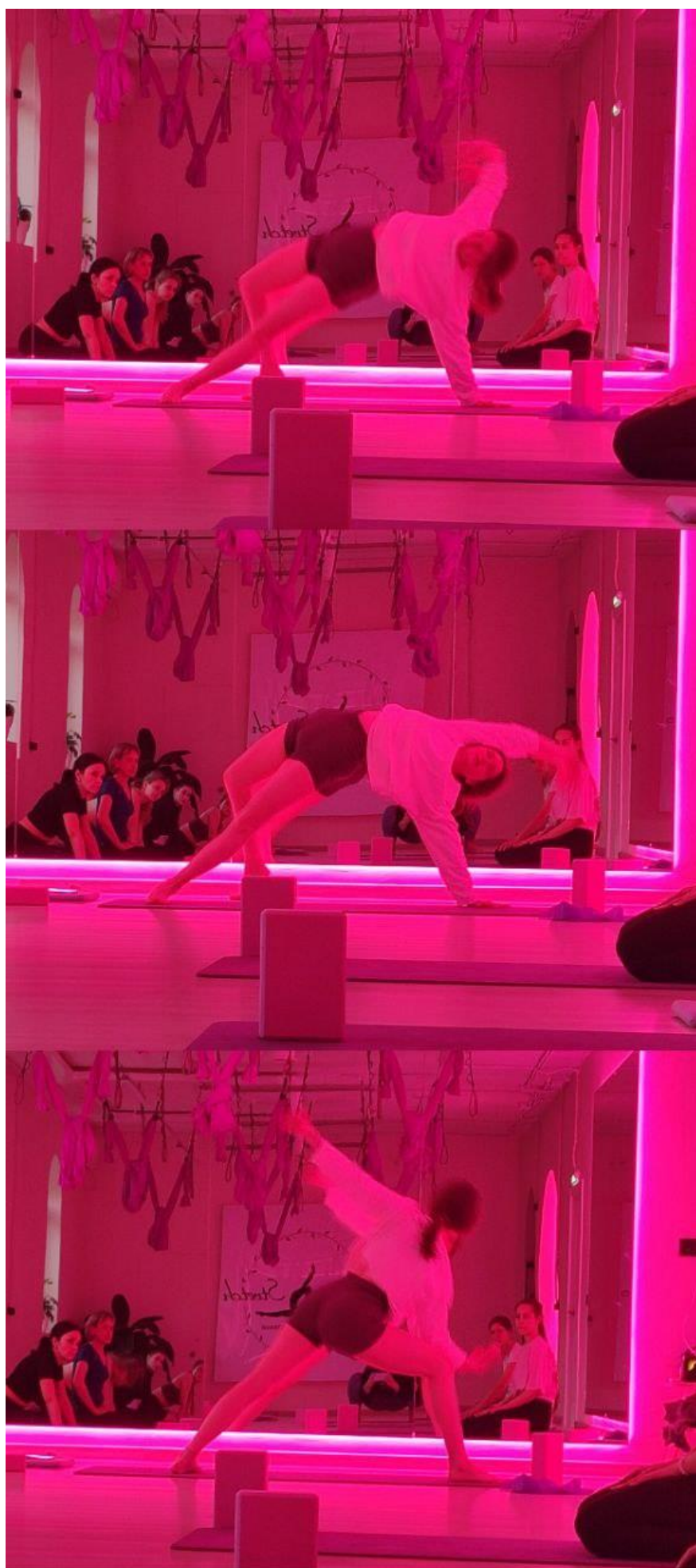
Настройка на практику, дыхательные упражнения. На фото видны 2 варианта исходных положения - сед на пятках, турецкий сед (более сложный в отстройке), что положительно сказывается на выполнении самих упражнений. Вариативность И.П. позволяет достигнуть одинаковой эффективности как менее подготовленным занимающимся, так и более подготовленным.



Адхо мукха шванасана (собака мордой вниз) в динамике. Включение данной асаны в практику позволяет подготовить организм к более сложным асанам, а также позволяет менее подготовленным занимающим адаптироваться к подобной нагрузке. На фотографии можно заметить неправильную отстройку асаны у многих занимающихся, поэтому инструктор повторяет правильную технику выполнения.



Сварга двиджасана (баланс на одной ноге). В данном коллаже представлены 4 вариации выполнения асаны, различные по сложности, что позволяет добиться равной интенсивности у занимающихся с разным уровнем подготовленности.



Связка (Адхо мукха шванасана (собака мордой вниз), Чаматкарасана (поза танцующей собаки), Виравхадрасана 2 (поза доблестного воина 2), Утхита паршва конасана (поза вытянутого угла), Анданейасана 1 (поза низкого выпада вперед), Паривритта паршваконасана (поза перевернутого бокового угла), Баласана (поза ребенка)). На данном коллаже представлена демонстрация техники выполнения инструктором полной связки без остановок, что позволяет сформировать целостное представление о предстоящем упражнении, также была отстройка каждой асаны связки. Это позволило добиться наиболее правильного выполнения



Шавасана (поза трупа). На данном коллаже представлен корректный выход в асану, необходимый для правильной отстройки асаны и соблюдения принципа оздоровительной направленности, а также сама асана.