

МРНТИ 77.05

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО РИТМОПЛАСТИКЕ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ

А.К. Есельбаева¹, К.А. Тутибаев²

¹ст. преподаватель

²ст. преподаватель

¹ Казахский государственный женский педагогический университет,

² Казахская национальная академия искусств им. Т.Жургенова,
Казахстан, г.Алматы, e-mail: eselbaeva_a@mail.ru

В статье рассматривается методика исследования по основам обучения двигательным действиям в ритмопластике в высших учебных заведениях. Выделена принципиальная возможность и эффективность методики проведения занятий по ритмопластике. Разработано содержание опытно-экспериментальной работы по ритмопластике и методике ее освоения для студентов в период их обучения в вузе. Получены оригинальные экспериментальные данные, характеризующие воздействие ритмопластики на психофизиологические качества студентов.

Ключевые слова: студент, преподаватель, ритмопластика, культура, тренировка, средства, занятия.

Происходящие в Республике Казахстан политические, экономические и идеологические преобразования не могли не отразиться в сфере физической культуры и спорта в республике. В связи с этим возникла острая необходимость внесения изменений в систему физического воспитания студенческой молодежи, обеспечивающей их разностороннее воспитание. В республике ведется активный поиск эффективных средств, форм и методов подготовки, позволяющих значительно повысить качество обучения и воспитания будущих высококвалифицированных специалистов.

Так, в Концепции перехода Республики Казахстан к устойчивому развитию на 2007-2024 годы подчеркивается, что «...казахстанская нация нуждается в кардинальном решении задач по формированию здорового образа жизни, которое предполагает повышение двигательной активности и здорового образа жизни», а также в Послании Президента Республики Казахстан Нурсултана Назарбаева народу Казахстана «Новое десятилетие – новый экономический подъем – новые возможности Казахстана» рассматриваются вопросы, связанные с укреплением, сохранением и развитием здоровья, а также формированием здорового образа жизни всего населения[1,2]. Решение поставленных задач связано с содержанием образования, где повышение культуры движения является фактором, обеспечивающим сохранение и преумножение здоровья, воспитание здорового образа жизни граждан. Формирование двигательной культуры, основ здорового образа жизни учащейся молодежи имеет положительное воздействие на здоровье, умственной и физической работоспособности, на результаты обучения и воспитания, на качество подготовки будущих специалистов, особенно педагогов.

Двигательная культура студентов имеет особое значение в их профессионально-педагогической подготовке, и она связана с их здоровьем, здоровым образом жизни [2, 11],[3, 9].

В сфере исследований двигательной культуры следует подчеркнуть работы специалистов, давшие определение теоретическому и практическому обоснованию значимости традиционной (спортивной) и нетрадиционной гимнастики (ритмической, аэробики, шейпингу, йоги, пилатес и др.) [4].

Возросшее внимание, как теоретиков, так и практиков к данной проблеме объясняется тем, что возрастает роль нетрадиционных видов гимнастики как эффективных средств физического воспитания учащейся молодежи и на этой основе повышения эффективности обучения и воспитания.

Цель исследования. Разработать пути и экспериментально проверить внедрение формирования двигательной культуры студентов средствами ритмопластики.

Цели обучения определяются социальным заказом, системой потребностей общества. В обществе цель обучения в физическом воспитании – передача знаний о путях, средствах, методах физического совершенствования человека; формирование жизненно важных двигательных умений и

навыков, а на их основе – умений и навыков управления своим телом для решения разнообразных двигательных задач в трудовой, оборонной, профессиональной, бытовой и физкультурно-спортивной деятельности [5, 12],[7,8,9].

Результаты исследования и их обсуждение.

В обучающем эксперименте принимал участие женский контингент студентов. Были созданы 4 учебные группы студентов (2 – экспериментальные – 50 человек, 2 контрольные, также 50 человек). Основная задача экспериментальной работы заключалась в решении поставленных задач данного исследования и в установлении эффективности разработанной программы: разрабатывались и внедрялись в повседневную практику педагогические приемы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся ритмопластикой студентов. Были определены задачи на каждый период обучения с учетом отведенных им сроков адаптации студентов к условиям высшего учебного заведения, требований программы и установки на спортивную ориентацию учебно-воспитательного процесса.

Результаты проведенных исследований проанализированы методами математической статистики. При анализе количественных показателей вычислялись средние значения, коэффициент вариации, а также оценивалась значимость относительных различий результатов по критерию Стьюдента.

Экспериментальная работа показала педагогические пути решения поставленных задач исследования на весь период обучения студентов с учетом содержания экспериментальной программы.

В ходе исследования нами были выявлены самые частые заболевания студентов. Установлено, что распространенными являются острые простудные заболевания. Они на протяжении обучения студентов в высшем учебном заведении занимают основное место. И как правило наибольшее число случаев простудных заболеваний приходится на зимние месяцы. Для студентов характерно слабое функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Также наиболее частыми заболеваниями являются: хронический тонзиллит, холецистит, гастриты, неврозы. К сожалению, в последнее время на ведущее место выдвигается нарушение зрения.

На кафедре физической культуры и спорта Казахского государственного женского педагогического университета, совместно со студенческой поликлиникой г. Алматы ведется медицинский осмотр по изучению состояния здоровья студентов. С этой целью, проводятся ежегодно медицинские обследования студентов и медико-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, которые перед участием в соревнованиях подвергаются медицинскому осмотру.

Изучая результаты многолетних врачебных обследований, мы прежде всего исходили из того, что состояние здоровья студентов, как правило, соотносится с количественным составом: основной, спортивной, специальной медицинских групп и группы лечебной физической культуры, т.е. освобожденных от занятий физического воспитания. К основной и подготовительной группам относятся здоровые студенты.

В специальную медицинскую группы зачисляются студенты с хроническими заболеваниями. Аналогичное обнаружено и среди студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

Нами было установлено, что значительное число первокурсниц практически здоровы и после прохождения медицинского осмотра их распределяют в основную и подготовительную группы. Число студентов с хроническими заболеваниями колеблется в пределах 3,5-8,0%.

К нашему сожалению, в высшем учебном заведении подготовительная и специальная медицинские группы с каждым годом увеличиваются. Так, специальные медицинские группы студентов-первокурсников 2014 года поступления составила 4,0%, а к концу третьего курса она возросла до 9,10%, с 4,64% 2015 года поступления она увеличилась на 4,54%. Соответственно наблюдается уменьшение основной группы: с 83,2% 2013 года поступления до 5,0%, с 75,0% 2010 года поступления до 73,8%.

В запланированном педагогическом эксперименте опытная работа проводилась исключительно со студентами на базе Казахского государственного женского педагогического университета, в эксперименте приняли участие студенты основной медицинской группы на 1-3 курсах, где мы исходили из опыта традиционного физического воспитания в высших учебных заведениях разработанных ранее методик развития физических и психомоторных качеств занимающихся.

Также, необходимое соотношение часов, выделяемое на ритмопластику, нами уточнялось в ходе предварительного изучения состояния вопроса. В данное время в высших учебных заведениях Республики Казахстан учебно-воспитательные занятия по физической культуре организуются по принципу избранных спортивных специализаций. Принцип спортивной специализации на данном этапе развития и становления высших учебных заведений в республике более эффективный, он способствует: значительному улучшению физического развития, физической подготовленности на основе нормативов «Президентского теста», развития физических, психофизических качеств, необходимых будущему педагогу, спортивных достижений в избранном нетрадиционном виде гимнастики.

На сегодня студенты высших учебных заведений имеют достаточно высокую учебную (умственную) нагрузку, систематически ощущают нехватку времени для занятий в спортивных секциях.

Учебно-тренировочное занятие по ритмопластике должно использоваться не только как учебная нагрузка, но и как эффективное средство отдыха, восстановления физических и умственных сил после значительной интеллектуальной работы по общеобразовательным и профилирующим учебно-научным дисциплинам, а также к успешной подготовке к предстоящим учебным занятиям.

Научно организованное и спланированное занятие, с ориентиром оказания влияния учебных нагрузок на успешное усвоение других учебных дисциплин, стимулирует эффективное физическое развитие студентов и способствует им оптимально построить время в повседневном режиме дня, оптимизировать его.

Для решения поставленных в педагогическом эксперименте задач потребовалось проведение исследования в четыре этапа:

Первый этап. Анализировалась научно-методическая литература и программные документы высших учебных заведений. Анкетировались преподаватели высших учебных заведений по физической культуре с целью изучения и обобщения опыта работы и критической оценки содержания программы по дисциплине «Физическая культура».

Второй этап. Проводились исследования путем анкетирования студентов 1-3 курсов которые позволили нам определить отношение студентов к дисциплине «Физическая культура». В анкетировании приняли участие 520 студентов. Установлена педагогическая возможность проведения занятий по ритмопластике. Разработана экспериментальная программа физического воспитания с применением ритмопластики, где основной задачей данного этапа явилось установление необходимого количества учебных часов, выделенных на освоение техники движений ритмопластики.

Третий этап. Осуществлялся педагогический эксперимент по исследованию эффективности содержания программы физического воспитания по ритмопластике. Устанавливалось физическое развитие и физическая подготовленность студентов, принятых на 1 курс в динамике обучения. Согласно задачам работы, проводилась педагогическая оценка физического развития, физической подготовленности, работоспособности студентов и состояния их здоровья. Изучаемые показатели студентов 1-3 курсов согласно плану работы, снимались в начале и в конце соответствующих учебных годов. В обучающем эксперименте участвовало 75 студентов (3 учебные группы), обучение в каждой группе было проведено исходя из 120 академических часов.

Для проведения занятий на протяжении всего педагогического эксперимента условия были одинаковыми и для экспериментальных для контрольных групп.

Особенность предложенной программы заключалась в использовании в учебно-воспитательном процессе физического воспитания студентов экспериментальной группы для формирования и совершенствования физических и психофизических качеств.

На первых организационных занятиях по определению физического статуса и выявления интересов студентов по их склонности к избранным видам физических упражнений и спортивным педагогам были выявлены студенты, имеющие желание заниматься ритмопластикой. Таким образом отобраны, 25 студентов, до поступления в высшее учебное заведение занимавшихся нетрадиционными видами гимнастики, в том числе и ритмопластикой, которые составили две учебные группы для осуществления опытно-экспериментальной работы и одну контрольную группу.

Поскольку большое значение для учебно-тренировочного процесса имеет роль в степени сформированности у студентов двигательных умений и навыков в ритмопластике, нами были взяты во внимание и гетерохронность.

Физический статус учебных групп определялся по результатам медицинского осмотра в начале учебного года с анализом их физического развития и физической подготовленности.

По результатам первого обследования студенты были распределены по медицинским группам, т.е. они должны были заниматься по учебной программе основного отделения.

В *таблице 1*. представлена динамика физического развития студентов ЭГ-1 и ЭГ-2 за период экспериментальной работы.

Таблица 1. Сравнительная характеристика динамики физического развития ЭГ-1 и ЭГ-2

Показатели	Группы	1 курс	2 курс	P ₁	3курс	P ₂
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	
Рост (см)	ЭГ-1	155,2±0,76	156,6±0,82	0,05	157,1±0,8	0,05
	ЭГ-2	155,0±0,75	156,6±0,68		157,5±0,8	
Вес (кг)	ЭГ-1	51,5±1,06	53,4±0,99	0,05	54,4±1,01	0,05
	ЭГ-2	51,6±0,89	52,0±1,03		51,9±1,12	
ОГК (см)	ЭГ-1	76,1±1,08	76,8±1,08	0,05	76,9±1,06	0,05
	ЭГ-2	76,8±1,13	76,0±1,17		76,1±0,10	
ЭГК (см)	ЭГ-1	10,9±0,49	11,9±0,05	0,05	14,0±0,16	0,05
	ЭГ-2	10,9±0,45	11,2±0,32		14,0±0,18	
ЖЕЛ (см ³)	ЭГ-1	3126±88,6	3360,0±88,2	0,05	3754,0±0,77	0,05
	ЭГ-2	2746±101,0	3271,0±93,3		3838,0±0,61	
СПК (кг)	ЭГ-1	32,5±0,50	38,4±0,63	0,05	39,2±0,49	0,05
	ЭГ-2	26,5±0,49	33,1±0,69		33,2±0,77	
СЛК (кг)	ЭГ-1	28,4±1,01	27,7±0,55	0,05	31,3±0,44	0,05
	ЭГ-2	23,3±0,86	23,3±0,39		32,2±0,55	
Σ =	ЭГ-1	3480,6±93,5	3724,8±92,23		4126,9±4,73	
	ЭГ-2	3090,1±105,6	3623,2±97,6		4202,9±4,13	
\bar{X} =	ЭГ-1	497,2±13,4	532,1±13,2		589,5±0,67	
	ЭГ-2	441,1±15,08	517,6±13,9		600,4±0,59	

P₁ – достоверная значимость между исходными и итоговыми показателями; P₂ – достоверная значимость итоговых показателей между группами.

Данные таблицы 1 можно представить более наглядно с помощью гистограммы.

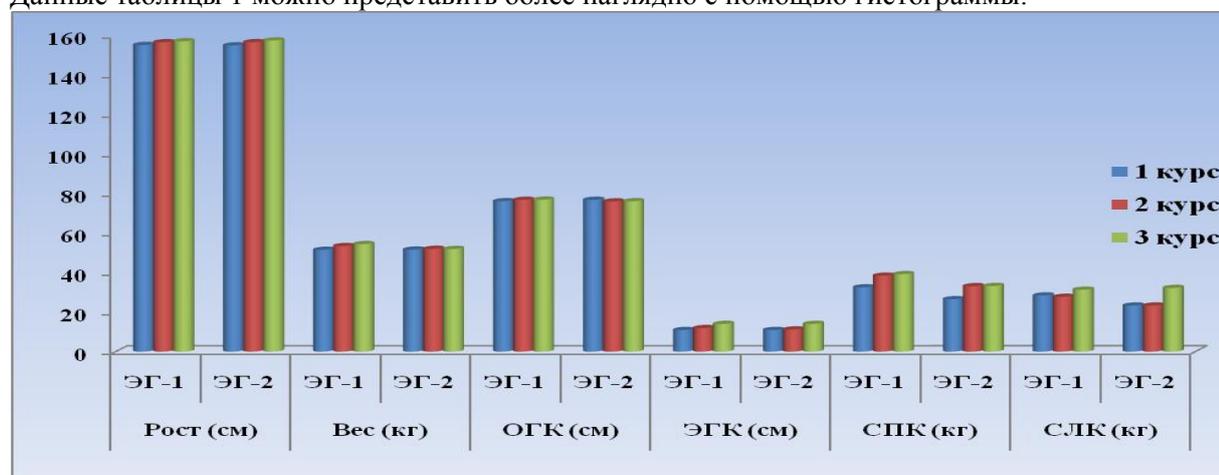


Рис. 1 Сравнительная характеристика динамики физического развития ЭГ-1 и ЭГ-2

Примечание: *ОГК* – окружность грудной клетки; *ЭГК* – экскурсия грудной клетки; *ЖЕЛ* – жизненная емкость легких; *СПК* – сила правой кисти; *СЛК* – сила левой кисти.

Результаты анализа показывают на произошедшие изменения в обеих экспериментальных группах. В антропометрических данных она значительно меньше, по сравнению с физиометрическими. Так, жизненная емкость легких к концу первого курса в ЭГ-1 увеличилась на 238 см³, а в ЭГ-2 – на 258 см³, а к окончанию третьего курса в ЭГ-1 увеличение составило – 394 см³, в ЭГ-2 – 567 см³. Сила правой кисти рук студентов ЭГ-1 к окончанию третьего курса увеличилась на 5,7 кг, а в ЭГ-2 на 6,7 кг, сила левой кисти в ЭГ-1 – на 5,8, а в ЭГ-2 – на 5,9 кг.

Динамика в показателях физического развития позволила сделать заключение, что динамика результатов в большинстве чисел выше в ЭГ-2 по сравнению с ЭГ-1.

Сравнивая динамику физического развития студентов экспериментальной группы с контрольной группой, следует подчеркнуть, что по исследуемым тестам в обеих экспериментальных группах обнаружены положительные сдвиги. В то же время прирост, особенно в физиометрических показателях, значительно выше в экспериментальной группе: жизненная емкость легких за три года обучения в экспериментальной группе увеличилась на 660 см³, а в КГ на 217 см³, прирост в силе правой кисти рук в ЭГ равен 6,8 кг, а КГ – 5,8 кг, в силе левой кисти рук в ЭГ – 6,9, а КГ – 5,6 кг.

Заключение. Результаты проведенного исследования убеждают в целесообразности и научной состоятельности использования ритмопластики в формировании двигательной культуры студентов.

Повышение эффективности физического воспитания в педагогическом вузе следует осуществлять комплексом методов и средств, включая улучшение материальной базы, увеличение числа обязательных занятий, обеспечение свободного выбора вида двигательной активности и т.д.

Свободный выбор студентами вида спорта (в нашем случае – ритмопластики) значительно повышает умственную и физическую активность студенток на занятиях по физическому воспитанию, способствует повышению посещаемости, успеваемости и интереса к физической культуре и ЗОЖ.

Практическое использование этого педагогического воздействия на студентов предопределило получение небезинтересных результатов, т.к. обучение ориентировалось на выполнение основных задач исследовательской работы: создание педагогической основы для физического развития и физической подготовленности в соответствии с поставленными задачами; совершенствования знаний, умений и навыков в ритмопластике путем развития физических качеств, повышение общей умственной и физической работоспособности и сдача нормативных требований, совершенствование технических действий в ритмопластике с развитием необходимых физических качеств и достижения высоких результатов в избранном виде гимнастики.

Таким образом, мы пришли к убеждению в том, что использование в вузовской практике ритмопластики доказывает необходимость ее в деле повышения физических, умственных, психомоторных и иных качеств, в решении гармонизации студенческой молодежи.

Список литературы

- 1 Послание Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу Казахстана “Новое десятилетие– новый экономический подъем–новые возможности Казахстана // Мысль. Астана, 2010. №3. С. 2.
- 2 Абдыкадырова, Д.Р. Физическая культура в вузе как фактор укрепления здоровья студентов / Д.Р. Абдыкадырова // Научно-методические основы формирования физического и психологического здоровья детей и молодежи: материалы всероссийской конференции. Екатеринбург, 2006. С.11- 13.
- 3 Михайлова, С.Н. Формирование здорового образа жизни студентов / С.Н. Михайлова, О.Ю. Фадеева. Алматы, 2008. С. 9.
- 4 Жуманова, А.С. Использование средств художественной гимнастики в физическом воспитании студентов / А.С. Жуманова, Е.Л. Караваева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции. Бишкек, 2007. – С.185-187.
- 5 Лисицкая, Т. Гимнастика: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1988. С.12.
- 6 Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

- 7 Матвеев, Л.П. Теория физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 310 с.
- 8 Мамытов А.М. Теория спорта: учебное пособие для ИФК. Бишкек: Технология, 1999. – 237 с.
- 9 Мамбеталиев, К.У. Очерки по теории и методике физической культуры: уч. пособие.– Бишкек: КГАФКиС, 2010. – 104 с.
- 10 Гимнастика: учебник: под ред. В.С. Смоленского. М.: Физкультура и спорт, 1988. – 386 с.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІНЕ РИТМОПЛАСТИКА ЭКСПЕРИМЕНТТІК-ТӘЖІРИБЕЛЕРІНІҢ БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ

А.К. Еселбаева¹, Қ.А. Түтібаев²

¹ аға оқытушы,

² аға оқытушы,

¹ Қазақ мемлекеттік қыздар педагогикалық университеті,

² Т. Жүргенов атындағы Қазақ ұлттық өнер академиясы,

Қазақстан, Алматы қ. e-mail: eselbaeva_a@mail.ru

Мақалада жоғары оқу орындарында ритмопластикадағы қыймыл іс-әрекеттерді үйрену негіздері бойынша зерттеу әдістемесі қарастырылған. Ритмопластика сабақтарын өткізудің негізгі әдістерінің мүмкіншілігі мен тиімділігі анықталды. ЖОО оқитын студенттерге ритмопластикадағы тәжірибелік және әдістемесі жұмыстардың мазмұны әзірленген. Студенттердің психофизиологиялық қасиеттеріне ритмопластика әсерін сипаттайтын түпнұсқалық эксперименттік деректер алынды.

Түйін сөздер: студент, оқытушы, ритмопластика, мәдениет, жаттықтыру, қаражаттар, сабақтар.

RESULTS OF THE RESEARCH ON THE INFLUENCE OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM ON RHYTHMOPLASTY ON THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

A.K. Yesselbaeva¹, K.A. Tutibaev²

¹ Senior teacher

² Senior teacher

¹ Kazakh State Women's Teacher Training University,

² Kazakh National Academy of Arts named after T. Zhurgenov,

Almaty, Kazakhstan, e-mail: eselbaeva_a@mail.ru

In the article the technique of research on the basics of learning motor actions in rhythmoplasty in higher educational institutions. Possibilities of pedagogical higher education institution in formation of motive culture of students by means rithmoplastique are shown. Approbation of the content of the pilot program on the formation of students by means of motor culture rithmoplastique. Systematized program material, defined goals, objectives for each year of training and the optimum ratio means the general physical and special training under physical and technical readiness of students.

Key words: student, teacher, rhythmoplasty, culture, training, means, occupations.