ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гзирьян Рубен Вячеславович

аспирант

ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПЛАСТИЧНОСТИ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация: *в статье рассматриваются результаты проведённого научного исследования, приводится теоретико-методологическое и экспериментальное обоснование эффективности разработанной экспериментальной программы формирования телесно-двигательной пластичности студенток.*

Ключевые слова: *физическая культура, телесно-двигательная культура, телесно-двигательная пластичность, эстетичность, духовность, ритмическая гимнастика, музыкально-ритмическое чувство.*

Физическая культура общества определяется совокупностью телесно- двигательной культуры каждого его гражданина, в том числе и студентов высшего учебного заведения. Актуальной проблемой формирования физической культуры личности студента является построение и развитие интеллектуальной составляющей телесно-двигательной активности учащегося. Состояние физического воспитания студентов, формирование личностной физической культуры определяется острой необходимостью придания этим процессам акцентированной интеллектуальной, гуманистической направленности, что затруднено явно неудовлетворительным образованием в сфере физической культуры, общекультурным и в частности эстетическим их сопровождением.

В соответствии с теорией физической культуры формирование телесно-двигательной культуры личности должно базироваться на развитии ряда основных компонентов (интеллектуальный, физический, мотивационно-ценностный, социально-духовный, физкультурно-деятельностный). Недостаточное внимание до настоящего времени уделялось научному обоснованию сущности и процесса формирования социально-духовного компонента. Это обусловлено тем, что разработка проблемы формирования физической культуры личности как системного явления находится пока в стадии научного осмысления и начала структурного познания. Духовный компонент физической культуры личности, духовность как ее свойство требует к себе особого и повышенного научно-познавательного внимания как непременное условие реализации в процессе физического воспитания молодежи принципа формирования в человеке органического единства телесно-двигательной и духовной составляющей личностной физической культуры.

Вектором телесно-двигательного совершенствования молодого человека в процессе физического воспитания целесообразно считать духовность, как определяющую его внутренний и нравственный мир.

Ритмическая гимнастика как достаточно популярный вид целенаправленной двигательной активности девушек, сочетающая в себе телесные движения и музыку с явными возможностями влияния на аффективно-эмоциональную сферу занимающегося, представляется перспективной возможностью направленного формирования духовного компонента физической культуры личности посредством формирования эстетичности, и в частности телесно-двигательной пластичности, грациозности [1, с. 151]. В науке о теории и методике физической культуры, физического воспитания активно формируется философско-культурологический подход, основанный на приоритетности образования в этой сфере, сопряженный с преодолением ограниченной методологических конструкций, отражающих необходимость развития только двигательных способностей занимающихся. Такой подход способствует осознанию человеком и обществом всего бо-

гатства физической культуры как социального явления, несущего в себе огромный культурный потенциал [2, с. 21–26; 3, с. 2–5; 4, с. 50–54]. Отмеченное, достаточно убедительно представлено в ряде научных исследований (подразделы 1.1–1.4)

Экспериментальная программа основана на комплексном применении в учебно-тренировочном процессе знаний теории ритмической гимнастики, телесной пластики, музыки, основных групп упражнений ритмической гимнастики и телесной пластики.

Целью создания и реализации учебной программы является формирование телесно-двигательной пластичности студенток, как составляющей их эстетичности и духовного компонента физической культуры личности. Основная часть программы состоит из трёх частей: теоретическая, практическая, контроль подготовленности.

В формирующем эксперименте приняли участие две группы студентов первого курса по 20 человек в каждой группе. Одна группа была контрольной, вторая экспериментальной. Специальный подбор студентов в группы также не осуществлялся.

Для доказательства эффективности предложенной нами программы развития телесно-двигательной пластичности средствами ритмической гимнастики было выполнено формирующее педагогическое экспериментирование.

На начальном этапе формирующего эксперимента осуществлен констатирующий (первичный) срез экспериментальных данных в соответствии с выделенными выше критериями и показателями. Таблица 4.1. Усредненные значения экспериментальных данных. Данные первичного среза опубликованы в статье «Ритмическая гимнастика как элемент духовности физической культуры личности», научный журнал «Фундаментальные исследования» № 11 (часть 4) стр. 772–777, 2013г.

Основная задача констатирующего среза заключалась в определении степени однородности контрольной и экспериментальной групп, проверка валидности (соответствия цели исследования) выделенных показателей.

С целью доказательства эффективности авторской программы «формирования телесно-двигательной пластичности студенток в процессе занятий ритмической гимнастикой» в контрольной и в экспериментальной группах был осуществлен вторичный срез экспериментальных данных. Средние значения экспериментальных переменных представлены в таблице 4.5.

Таблица 4.5.

Усредненные значения экспериментальных данных, полученных при вторичном их срезе

Экспериментальная Переменная	*Первичный срез данных*	
	Контрольная Группа	Экспериментальная группа
1. Мотивация	3,22±1,12	3,81±0,74
2. Силовая подготовленность	3,04±1,09	3,52±0,94
3. Скоростная подготовленность	3,00±1,00	3,78±0,89
4. Устойчивость равновесия	3,22±1,09	3,33±1,00
5. Подвижность суставов	2,85±1,17	3,59±1,01
6. Когерентность движений	3,37±1,08	3,7±0,91
7. Завершенность действия	2,81±1,04	4,00±0,92
8. Выразительность действия	2,56±1,01	3,96±0,9

Проверка не случайности различий между контрольной и экспериментальной группами по некоторым показателям была доказана на основе сравнения средних значений по t-критерию Стьюдента (см. таблицу 4.6).

Таблица 4.6.

Результаты проверки различия между средними значениями, полученными при вторичном срезе экспериментальных данных

	Парные разности					t-критерий Стьюдента	Вероятность ошибки, p
	Среднее	Станд. отклон.	Станд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних			
				Нижняя граница	Верхняя граница		
1. Мотивация	-0,593	1,309	0,252	-1,110	-0,075	-2,353	0,03
2. Силовая подготовленность	-0,481	1,282	0,247	-0,989	0,026	-1,951	0,05
3. Скоростная подготовленность	-0,778	1,502	0,289	-1,372	-0,184	-2,690	0,01
4. Устойчивость равновесия	-0,111	1,281	0,247	-0,618	0,396	-0,451	0,66

5. Подвижность Суставов	-0,741	1,375	0,265	-1,285	-0,197	-2,798	0,01
6. Когерентность движений	-0,333	1,144	0,220	-0,786	0,119	-1,515	0,14
7. Завершенность Действия	-1,185	1,145	0,220	-1,638	-0,732	-5,380	0,01
8. Выразительность действия	-1,407	1,309	0,252	-1,925	-0,890	-5,589	0,01

Как следует из таблицы 4.6 в результате реализации авторской программы у занимающихся ритмической гимнастикой в экспериментальной группе значимо выше мотивация к занятиям ($p < 0,05$) (см. рисунок 4.3), силовая ($p = 0,05$) (см. рис. 4.4), скоростная ($p = 0,01$) (см. рисунок 4.5) подготовленность, подвижность суставов ($p = 0,01$) (см. рисунок 4.6), завершенность ($p = 0,01$) (см. рисунок 4.7) и выразительность ($p < 0,01$) (см. рисунок 4.8) двигательных действий.

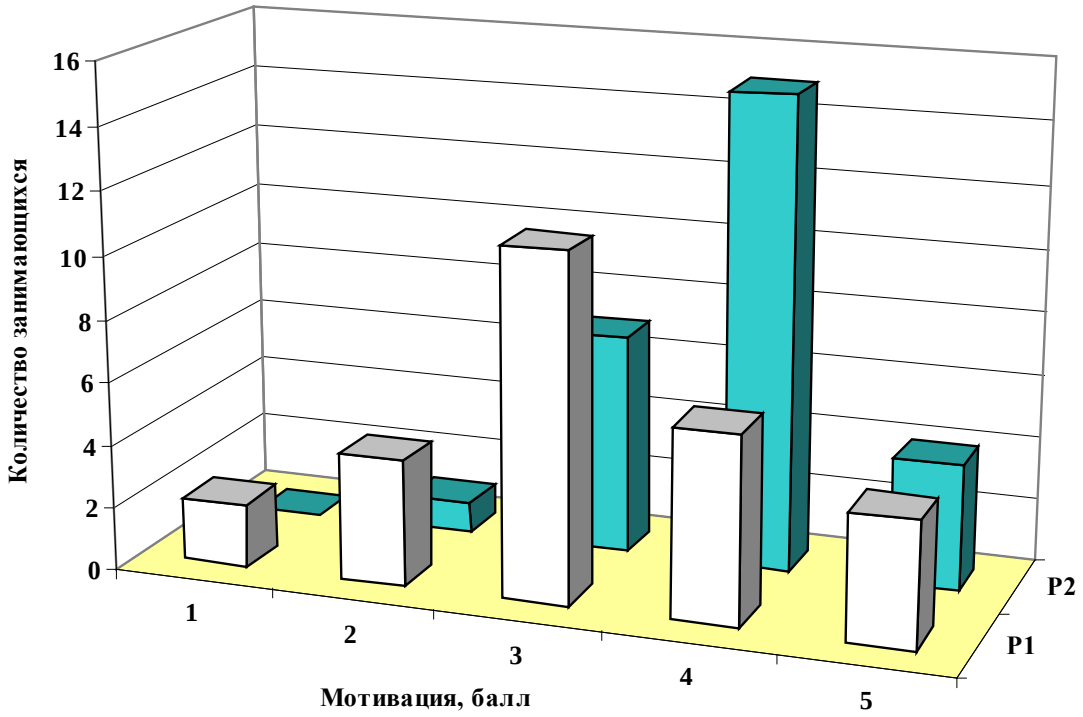

Рис. 4.3. Распределение значений экспертных оценок мотивации занимающихся к занятиям ритмической гимнастики по результатам вторичного среза экспериментальных данных:

P1 – в контрольной группе, P2 – в экспериментальной группе

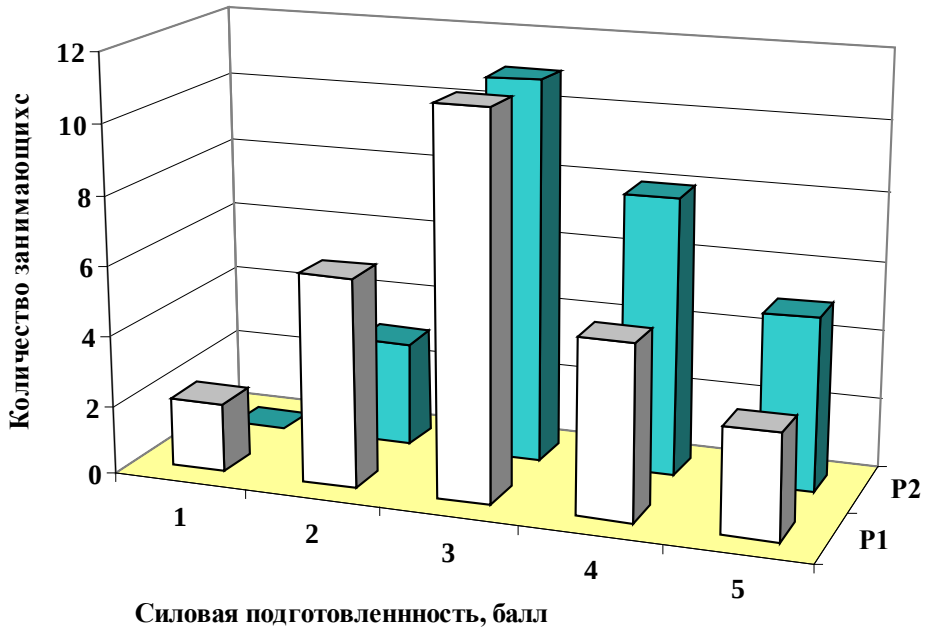

Рис. 4.4. Распределение значений тестовых оценок силовой подготовленности занимающихся ритмической гимнастикой по результатам вторичного среза экспериментальных данных:

P1 – в контрольной группе, P2 – в экспериментальной группе

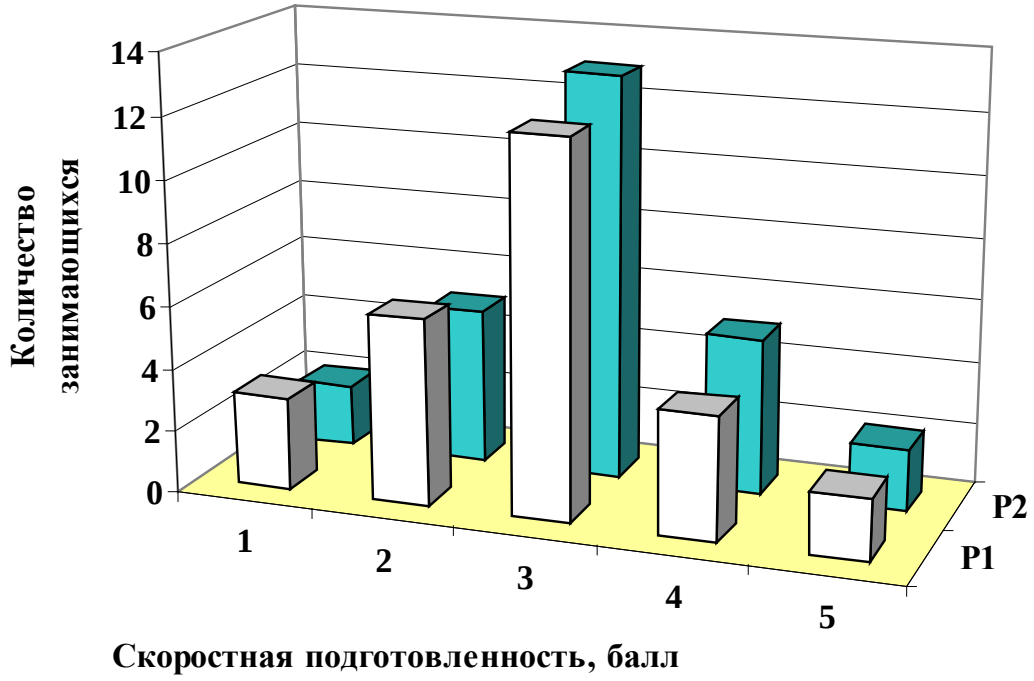

Рис. 4.5. Распределение значений тестовых оценок скоростной подготовленности занимающихся ритмической гимнастикой по результатам вторичного среза экспериментальных данных:

P1 – в контрольной группе, P2 – в экспериментальной группе

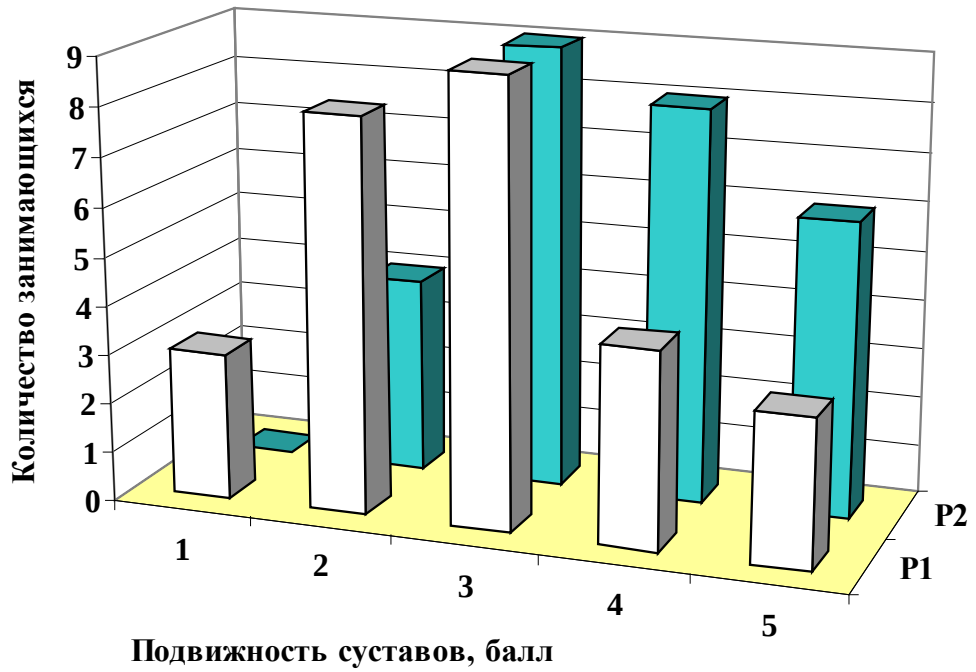

Рис. 4.6. Распределение значений экспертных оценок подвижности суставов у занимающихся ритмической гимнастикой по результатам вторичного среза экспериментальных данных:

P1 – в контрольной группе, P2 – в экспериментальной группе

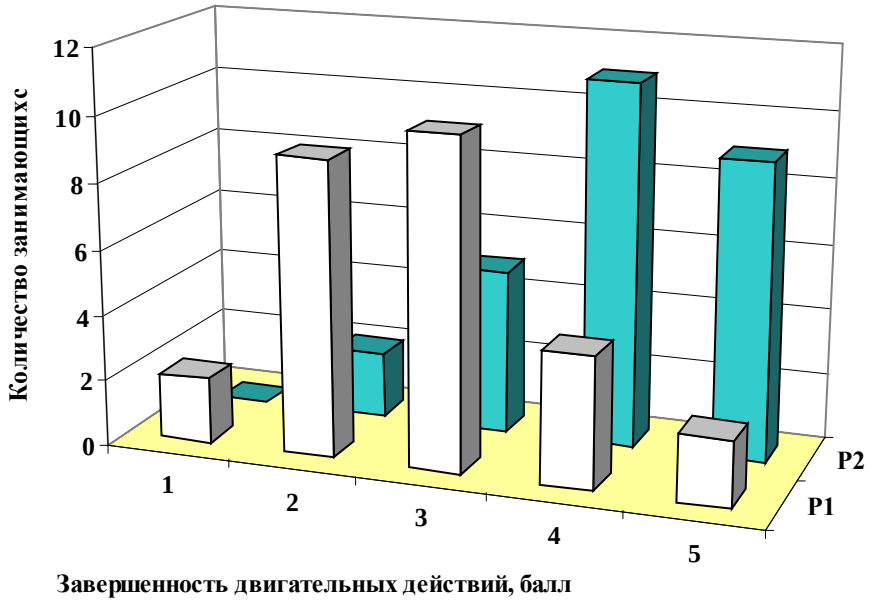

Рис. 4.7. Распределение значений экспертных оценок завершенности двигательных действий занимающихся ритмической гимнастикой по результатам вторичного среза экспериментальных данных:

P1 – в контрольной группе, P2 – в экспериментальной группе

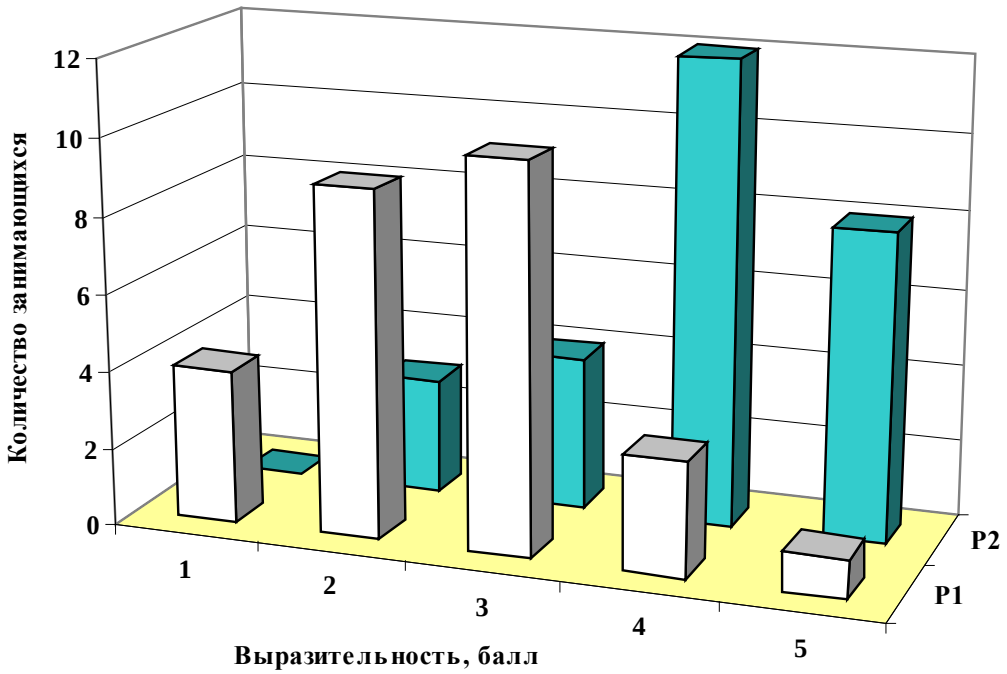

Рис. 4.8. Распределение значений экспертных оценок выразительности двигательных действий занимающихся ритмической гимнастикой по результатам вторичного среза экспериментальных данных:

P1 – в контрольной группе, P2 – в экспериментальной группе

Средние показатели устойчивости равновесия и когерентности движений в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, однако, нет оснований для признания этих различий достоверными. Этот факт свидетельствует о том, что ритмическая гимнастика как разновидность темпо-ритмической двигательной активности человека независимо от характера музыкального сопровождения содержит в себе потенциальные возможности для общего его физического развития, способствует становлению силовой и скоростной подготовленности, повышает устойчивость равновесия, а также когерентность двигательных действий.

Однако в плане решения проблемы данного исследования важно было показать наличие тесной связи не только между способностью к чувствованию ритма, но и между уровнем музыкального развития человека и его креативными данными, характером психомоторного действия (телесно-пластической подготовленности).

Как было показано в теоретической части исследования, использование не только простых ритмических структур в виде счета, хлопков, постукивания, притопывания, но и применение на занятиях примитивных музыкальных фрагментов, не приводит к развитию музыкального чувства ритма. Музыкалъно-ритмическое чувство возникает только в процессе чувственно музыкального постижения. Вне глубинной (выразительной) музыки можно развивать чувство какого-либо другого, но немузыкального ритма. Как только занятия по ритмике превращаются в занятия по воспитанию ритмических движений вообще, как только музыка отступает на положение аккомпанемента к движениям, весь смысл, во всяком случае, телесно-пластический смысл этих занятий исчезает.

Чувство музыкального ритма имеет не столько моторную, сколько эмоциональную природу, в основе чего лежит восприятие выразительности музыки. Поэтому при проведении занятий по ритмической гимнастике в соответствии с авторской программой подбиралась эмоционально-содержательная музыка.

Отметим, что типичной особенностью преподавателей, организующих занятия в экспериментальной группе, было стремление навязать с самого начала занимающимся в качестве музыкального сопровождения движений классические произведения без учета уровня их музыкальной подготовленности. Воспитанные на диско, рок и техно-музыке, молодые люди без оптимизма воспринимают иную музыкальную культуру, и игнорирование этого факта привело бы к снижению мотивационного эффекта. Гибкое и этапное музыкальное «образование» занимающихся в сочетании с телесно-пластическим научением оформили тесные связи между основными зависимыми переменными ситуации, предпринятого нами педагогического формирования.

Таким образом, анализ результатов статистической обработки экспериментальных данных доказал эффективность предложенной нами программы формирования телесно-двигательной пластичности студенток в процессе занятий ритмической гимнастикой.

Список литературы

1. Бирюк, Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации / Е.В.Бирюк. - Киев: Молодь, 1986. - 151с.

2. Виленский, М.Я. Концептуальные подходы к конструированию гуманитарно-ориентированного образования по физической культуре в вузе / М.Я. Виленский, В.В. Черняев // Дополнительное образование. - 2004. - №11. - С.21-26.

3. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я.Виленский // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №10. - С.2-5.

4. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И.Лубышева, В.К.Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки: материалы междунар.конф. - Спб., 1994. С.50-54.