

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Евсютина В.Б.
Харьковская государственная академия физической культуры Украина
Харьковская национальная академия городского оздоровления, Украина

Аннотация. Авторами разработана научно обоснованная программа обучения массовой художественной гимнастике для студенток технического вуза. Сопоставление результатов измерений до и после эксперимента показало наличие заметной позитивной динамики большинства показателей в экспериментальной группе. Сделаны выводы о целесообразности внедрения результатов исследования в практическую деятельность вузов. Программу можно использовать в учебном процессе вуза и в группах оздоровительно-спортивных клубов в рамках программы «Спорт для всех».

Ключевые слова: гимнастика, программа, студент, тренировка, обучение

Анотація. Олійник М.О., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Евсютина В.Б. **Основні принципи побудови програми з художньої гімнастики для студенток нефізкультурного вузу.** Авторами розроблена науково обґрунтована програма навчання масовій художній гімнастиці для студенток технічного вузу. Зіставлення результатів вимірів до й після експерименту показало наявність помітної позитивної динаміки більшості показників в експериментальній групі. Зроблено висновки про доцільність впровадження результатів дослідження в практичну діяльність вузів. Програму можна використати в навчальному процесі вузу й у групах оздоровчо-спортивних клубів у рамках програми «Спорт для всіх».

Ключові слова: гімнастика, програма, студент, тренування, навчання.

Annotation. Oleinik N.A., Bondarenko T.V., Zaitsev V.P., Evsyutina V.B. **Main principles of construction of the program on art gymnastics for students of not sports high school.** Authors develop scientifically reasonable program of learning to mass art gymnastics for students of a technical college. Comparison of observed data before experiment has shown availability of noticeable positive dynamics of the majority of parameters in experimental bunch. Conclusions about expediency of introduction of a findings of investigation in practical activities of high schools are made. The program can be used in educational process of high school and in bunches of improving - sports clubs within the framework of the program «Sports for all».

Keywords: gymnastics, program, student, training, learning.

Введение.

На протяжении последних 20-ти лет значительная часть девушек основного отделения 1 – 2-х курсов обладает низким уровнем физической подготовленности имеющим устойчивую тенденцию к снижению. В связи с этим, многими исследователями ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить эффективность учебно-воспитательной работы именно с данным контингентом студентов [2].

С этой целью на кафедрах физического воспитания и в оздоровительных клубах ряда высших учебных заведений страны, организованы группы со спортивной ориентацией на художественную гимнастику.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры

Формулирование целей работы

Цель работы – разработать научно обоснованную программу по массовой художественной гимнастике для студенток вуза технического профиля.

Результаты исследований.

Исходя из цели работы, было проведено комплексное обследование (по 22 показателям и 8 критериям) студенток 1 – 2-го курсов основного отделения, занимающихся художественной гимнастикой. Обследование включало социологическое исследование, изучение уровня физического развития, физической, технической, спортивной подготовленности анализ успеваемости и посещаемости обследуемых. В результате были получены показатели, которые в соответствии с рекомендациями ряда авторов, целесообразно использовать в качестве критериев эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе [6].

Комплексное обследование студенток выполнялось по программе согласно «Карте организации исследования» с использованием методов: анкетирование, тестирование, видеомагнитоскопия участие в соревнованиях, антропометрия, электрокардиография, эхокардиография, степэргометрия, велоэргометрия, радиотелекардиоскопия, спирометрия, проба Руфье, проба с задержкой дыхания. Все измерения выполнялись автором, а в случае необходимости – с привлечением других специалистов. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики с использованием персонального компьютера. Все показатели фиксировались в разработанных нами «Индивидуальной карте обследуемого», анкетах, протоколах и других документах. Измерения осуществлялись по унифицированным методикам с использованием серийной аппаратуры.

Поскольку художественная гимнастика отвечает практически всем требованиям, предъявляемым к профессионально важным психофизическим свойствам и качествам будущих инженеров, в учебных группах занимаются представители всех факультетов и специальностей. При разработке программы за основу были взяты ранее опубликованные работы специалистов [1, 3, 4, 7].

Предлагаемая рабочая программа по художественной гимнастике направлена на:

- гармоничное развитие будущих специалистов

- оздоровление учебно-трудовой деятельности студенток
- укрепление здоровья будущих матерей;
- развитие и совершенствование физических и функциональных способностей девушек;
- формирование устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании на протяжении всей жизни;
- подготовку студенток к самостоятельным занятиям художественной гимнастикой

Программа состоит из следующих разделов:

1. Примерное распределение учебных часов на 1 – 2-х курсах для каждой учебной группы.
2. Необходимый дополнительный и углубленный объем теоретических знаний по физической культуре и художественной гимнастике (общая и специальная теоретическая подготовка).
3. Необходимый дополнительный и углубленный объем практических умений и навыков по художественной гимнастике для всех учебных групп.
4. Примерный график выполнения зачетных требований и контрольных нормативов для каждой группы по семестрам.
5. Нормальные критерии оценки тестов ОФП и СФП для студенток 1 – 2 курсов основного учебного отделения
6. Учебный материал по другим видам спорта (ДВС): осваивается в объеме, предлагаемом государственной программой по физическому воспитанию для вузов.

Преимуществом предлагаемой программы является ее универсальность: для всех групп предлагается общий объем учебного материала, который может дополняться и углубляться. Эффект дифференцированного обучения достигается за счет перераспределения учебных часов на отдельные виды подготовки в течение которых материал изучается. Перераспределение часов находится в соответствии с уровнем общей и специальной физической подготовленности студенток. Задачи и средства основных видов подготовки для студенток 1 – 2-х курсов представлены в табл. 1.

Обследованные нами студентки (n = 100) были в возрасте 17 – 18 лет и принадлежали на момент исследования к основной медицинской группе. В соответствии с целью и задачами выполняемой работы, до эксперимента методом случайной выборки все студентки 1-го курса были разделены на три качественно однородные группы по полу, возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности. Группу, условно названную «нормой» (№ 1), составили студентки занимающиеся по действующей программе физического воспитания для вузов без спортивной ориентации на художественную гимнастику. Дифференцированное обучение не применялось. Принятая норма сопоставима с контрольной и экспериментальной группами по изучаемым показателям.

Таблица 1

Задачи и средства основных видов подготовки по художественной гимнастике для студенток 1 – 2-х курсов

Вид подготовки	Задачи	Средства
ТП	1. Овладеть объемом общих и специальных теоретических знаний в области ФК и спорта в соответствии с государственной программой по ФВ для вузов. 2. Уметь применять усвоенные теоретические знания на практике.	Лекции. Беседы, самостоятельная работа с литературой, др. источниками информации.
ОФП	1. Повысить общий уровень функциональных возможностей организма. 2. Выполнить государственные тесты по ФП. 3. Совершенствовать физические качества, необходимые в ХГ.	Общеподготовительные упражнения (в т.ч. ДВС), общеразвивающие упражнения.
СФП	1. Воспитать физические качества, необходимые для освоения упражнений 3-го разряда ХГ. 2. Изучить элементы, связки, комбинации 3-го разряда ХГ.	Специально подготовительные упражнения (подводящие, развивающие), соревновательные упражнения.
ТХП	1. Изучить упражнения 3-го разряда ХГ по классификационной программе «Б» для вузов. 2. Выполнить 3-й разряд по ХГ.	Соревновательные упражнения.

Студентки контрольной группы (№ 2) занимались по программе физического воспитания со спортивной ориентацией на художественную гимнастику: из 140 учебных часов, предусмотренных программой вузов для прохождения учебного материала по физическому воспитанию, на каждом курсе порядка 60 %

времени отводилось на художественную гимнастику, 30 % - на другие виды спорта, 10 % - на общую теоретическую подготовку [8]. Дифференцированное обучение не использовалось. Относительно данной группы судили об эффективности предлагаемой методике дифференцированного обучения. Студентки экспериментальной группы занимались по программе физического воспитания со спортивной ориентацией на художественную гимнастику. Использовалась разработанная нами методика дифференцированного обучения. В результате тестовой дифференцировки студентки данной группы составили группы № 3 - № 6. На каждом курсе были сформулированы конкретные задачи.

Добиваясь сознательного и полного усвоения учебного материала рабочей программы, используемые нами методы и методические приемы обучения мы соотносили с целью и содержанием урока, видом подготовки, подготовленностью учащихся (словесные, работа с литературой, наглядные методы, метод упражнений). Учитывая специфику избранного вида спорта и рекомендации ряда авторов, на практических занятиях основными методами являлись метод целостного освоения упражнения и метод расчленения, а также другие методы и приемы: оперативный комментарий и пояснение, музыка как метод обучения, приемы физической помощи; самоконтроль с использованием зеркала и др. [10].

Содержание рабочей программы в рамках дисциплины «Физическое воспитание» обусловлено избранной нами спортивной направленностью учебного процесса и находится в соответствии с закономерностями спортивной тренировки [5, 9]. В каждом периоде тренировочного макроцикла нами решались определенные задачи. В общеподготовительном – вхождение в спортивную форму, в специально подготовительном – изучение новой программы, в соревновательном – совершенствование техники упражнений и участие в соревнованиях, в переходном – активный отдых.

Согласно графику выполнения зачетных требований в период каждой зачетной сессии оценивалась успеваемость студенток по показателям освоения текущих контрольных упражнений, результатам государственных тестов по физической подготовке, а также по зачетным и классификационным соревнованиям по художественной гимнастике. Осуществляя предварительный, текущий и итоговый учет подготовленности студенток фиксировались посещаемость занятий и успеваемость каждой.

Результаты изучения среднего балла по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП) при 1 – 4-м тестировании представлены в табл. 2.

Таблица 2

Изменение среднего балла общей и специальной физической подготовленности обследованных студенток в процессе эксперимента

№ п/п	Название группы	Стат. показатели	ОФП				СФП			
			1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.	1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.
1	Норма	M	3,2	3,4	3,3	3,6	3,5	3,6	3,5	3,7
		m	0,09	0,08	0,09	0,09	0,08	0,07	0,06	0,08
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Контрольная	M	3,3	3,6	3,4	3,8	3,6	3,8	3,7	4,0
		m	0,09	0,07	0,08	0,08	0,09	0,06	0,07	0,09
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
		t ₁₋₂	0,78	1,88	0,83	1,66	0,83	2,17	2,17	2,49
		P ₁₋₂	< 0,5	< 0,1	< 0,5	< 0,2	< 0,5	< 0,05	< 0,05	< 0,05
3	Основная	M	3,3	3,8	3,6	4,2	3,5	4,1	4,0	4,6
		m	0,06	0,06	0,05	0,07	0,09	0,08	0,07	0,08
		n	40	40	40	40	40	40	40	40
		t ₁₋₃	0,92	4,00	2,91	5,26	0	4,70	5,42	7,95
		P ₁₋₃	< 0,4	< 0,001	< 0,01	< 0,001	= 1	< 0,001	< 0,001	< 0,001
		t ₂₋₃	0	2,17	2,12	3,76	0,83	3,00	3,03	4,98
		P ₂₋₃	= 1	< 0,05	< 0,05	< 0,001	< 0,5	< 0,01	< 0,01	< 0,001

Сопоставление результатов измерений до и после сравнительного исследования показало наличие заметной позитивной динамики большинства показателей в основной группе.

Таким образом, исследованием доказана эффективность использования разработанной нами рабочей программы и методики дифференцированного обучения студенток по массовой художественной гимнастике. Их можно использовать как в учебном процессе вуза, так и в группах оздоровительно-спортивных клубов и федераций в рамках программы «Спорт для всех».

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем построения программ по художественной гимнастике для студенток нефизкультурного вуза.

Литература

1. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка прогнозирования спортивного результата в художественной гимнастике / Ж.А. Белокопытова // Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки: тез. докл. науч. конф. – К., 1978. – С. 53 – 54.
2. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб. пособие / Г.Т. Головченко Т.В. Бондаренко – Харьков: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
3. Зинченко В.С. Художественная гимнастика: программа для детско-юношеских спортивных школ / В.С. Зинченко – М.: ФиС, 1972. – 92 с.
4. Кувшинникова С.А. Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: дисс. ... канд. пед. наук / С.А. Кувшинникова – М., 1983. – 178 с.
5. Купчинов Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие / Р.И. Купчинов – Минск: Тетра-Система, 2006. – 352 с.
6. Лубышева Л.И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женским контингентом дисс. ... канд. пед. наук / Л.И. Лубышева – Омск, 1984. – 24 с.
7. Нечаева С.В. Курс физического воспитания по художественной гимнастике для студентов 1 - 2 года обучения / С.В. Нечаева // Вопросы физического воспитания студентов Межвуз. сб. – Ленинград: ЛГУ, 1965. – II. – С. 54 – 75; 1966. – III. – С. 31 – 49.
8. Снастин Э.М. Обоснование оптимальных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию / Э.М. Снастин // Теор. и практ. физ. культ – 1982. - № 7. – С. 37 – 38.
9. Теория и методика физического воспитания [в 2 т.] : учебник / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.; Т. 2. – 392 с.
10. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. Л.А. Карпенко. – М.: ВФХГ, 2003. – 382 с.

Поступила в редакцию 17.01.2009г.