

ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК

О.В. Тимофеева

Омский государственный технический университет

olgtimofeeva@mail.ru

Введение. Особую роль в процессе формирования человека играет физическое образование, которое выступает как мощное средство активного совершенствования физических качеств, улучшения физической и функциональной подготовленности, повышения двигательной активности. Но практика функционирования физической культуры в студенческой среде находится на относительно невысоком уровне [1, 6]. В связи с чем, многие ученые практики указывают на необходимость разработки и обоснования эффективных инновационных форм, средств и методов работы, повышения физических кондиций, методических реализаций авторских программ по развитию физического воспитания [2, 7].

В последнее время появился ряд новых, нетрадиционных гимнастических видов танцевальной направленности, (разнообразные виды аэробики, фитнес, чирлидинг). Но не все перечисленные виды в полной мере используются в физическом воспитании студенток, также не нашли своего применения и физкультурно-показательные выступления на основе использования различных видов гимнастики танцевальной направленности. Хотя, по мнению ряда авторов, данное направление предоставляет прекрасные возможности девушкам не только для гармоничного развития физических качеств и творческих способностей, но и воспитания эстетики, культуры движений, улучшения телосложения и осанки, укрепления здоровья [3, 4, 5].

Целью данного исследования явилась экспериментальная проверка влияния инновационной комплексной программы подготовки физкультурно-показательных выступлений на уровень развития физических качеств студенток.

Методы и организация исследования. Научно-исследовательская работа проводилась на базе Омского государственного технического университета (кафедра физического воспитания и спорта), в течение двух лет. В исследовании принимали участие 100 студенток первого курса, основного учебного отделения, которые по результатам анкетирования и контрольных испытаний были зачислены: в группы подготовки физкультурно-показательных выступлений (ЭГ) и аэробики (КГ) по 50 студенток в каждой. Суть эксперимента состояла в применении на занятиях физической культуры инновационной комплексной программы подготовки физкультурно-показательных выступлений. Средствами данного направления стало использование гимнастических видов танцевальной направленности: чирлидинг (композиция чир-данс шоу), фитнес-аэробика (композиции классическая аэробика, степ-аэробика, фанк-аэробика). В качестве дополнительного вида использовались индивидуально подобранные силовые упражнения шейпинга направленные на коррекцию фигуры. В контрольной группе занятия физической культуры проводились по специализации «аэробика», эта форма занятия применяется в физическом воспитании студенток технического университета на протяжении ряда лет и согласуется с методикой Т.С. Лисицкой, Л.В Сидневой (2002), [3]. На начальном этапе уровень развития физических качеств студенток не имел достоверных различий.

Результаты и их обсуждение. После проведения эксперимента были выявлены положительные изменения уровня развития гибкости в обеих группах: у занимающиеся экспериментальной группы показатель статистически достоверно возрос на 36% ($P < 0,01$), в то время как в контрольной группе на 19% ($P < 0,05$). (табл. 1) Также анализ полученных данных показал достоверное увеличение показателей координационных способностей на 4,25 бала, относительный прирост составил 54%, ($P < 0,01$) в экспериментальной группе и

с меньшей тенденцией к увеличению на 1,9 балла, в контрольной, относительный прирост был равен 34% ($P < 0,05$). Улучшение данных показателей было ожидаемо, так как работа на занятиях в экспериментальной группе сопровождалась большим количеством разнообразных движений, что связано с длительностью выполнения танцевальных композиций, их разнообразной направленностью, постоянной работой над амплитудой и техникой движений (табл. 1).

Таблица 1

Изменение различных физических качеств у студенток экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Показатели	этап тес-рия	ЭГ		КГ		P ₀
		$\bar{X} \pm m$ n=50	P ₀	$\bar{X} \pm m$ n=50	P ₀	
глубина наклона туловища вперед (см)	1	7,0±0,6	<0,01	6,5±0,5	<0,05	>0,05
	2	11,0±0,5		8,0±0,4		<0,01
тест на координацию (баллы)	1	3,68±0,9	<0,01	3,72±0,8	<0,05	>0,05
	2	7,92±1,0		5,62±0,5		<0,05
тест Купера, м	1	1658±11,2	<0,01	1642±18	<0,05	>0,05
	2	2119±25,3		1924±18,7		<0,05
бег 100 м,с	1	18,3±0,2	<0,05	18,1±0,1	<0,05	>0,05
	2	17,3±0,1		17,5±0,1		>0,05

Примечание: 1 – тестирование до начала эксперимента; 2 – тестирование после проведения эксперимента; n – объем выборки; P₀ – достоверность различия конечных величин; $\bar{X} \pm m$ – средняя арифметическая величина и средняя ошибка среднего арифметического.

При сравнении показателей на выносливость (12-ти минутный тест Купера) после окончания эксперимента наибольшего статистически достоверного прироста результатов достигли студентки экспериментальной группы – 22% ($P < 0,01$). Занимающиеся контрольной группы достоверно повысили данный показатель, но менее значительно на 15% ($P < 0,05$). На наш взгляд повышение данного показателя было связано с длительностью выполнения танцевальных композиций от двух до трех минут, что способствовало большему развитию аэробных возможностей в сравнении с группой аэробики, где использовались танцевальные связки длительностью до сорока секунд (табл. 1).

За изучаемый период занимающиеся экспериментальной и контрольной групп статистически достоверно улучшили свои результаты, в беге на 100 метров на 6%; и 4% соответственно. Данное улучшение свидетельствует не только об увеличении взрывной силы мышц ног, но и развитие скорости движения, чему способствовал быстрый темп выполнения различных блоков танцевальной композиции, (табл. 1).

Заключение. Подводя итог, можно говорить о положительном, статистически значимом влиянии инновационной комплексной программы подготовки физкультурно-показательных выступлений на развитие гибкости, координации, скоростно-силовых способностей, общей выносливости в сравнении с занятиями в группах аэробики. В связи с необходимостью разработки эффективных инновационных форм, средств и методов работы, повышения уровня физкультурного образования результаты эксперимента приобретают большое практическое значение.

Литература

1. Брюсник, Т.А. Теоретико-методологические основы здоровьесберегающего обучения на занятиях физической культуры средствами нетрадиционных видов гимнастики / Т.А. Брюсник, И.В. Прокопенко // Актуальные проблемы здоровьесбережения в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях : материалы Всероссийской науч. прак. конф. - Шадринск, 2007 – С. 3–6.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т.2. – 216 с.
3. Малиновская, Н.В. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Малиновская. – Санкт-Петербург. – 2003. – 25 с.
4. Медведева, Е.С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.С. Медведева. – Санкт-Петербург. – 2000. – С. 20
5. Носкова, С.А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С.А. Носкова // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. - № 6. – С. 49–51.
6. Погребная, У.Л. Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук / У.Л. Погребная. – Краснодар, 2003. – 198 с.
7. Тимофеева, О.В. Подготовка физкультурно-показательных выступлений в вузе. Теория. Методика. Практика.: учеб. пособие / О.В. Тимофеева. – Омск.: ОмГТУ, 2010. – 82 с.