

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. И.АРАБАЕВА**

**КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Диссертационный Совет Д 13.11.023**

**На правах рукописи  
УДК: 371.037 Е-82**

**ЕСЕЛЬБАЕВА АЛИЯ КЕРИМБЕКОВНА**

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ  
РИТМОПЛАСТИКИ В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук**

**Бишкек – 2012**

Работа выполнена на кафедре «Теории и методики физической культуры» Казахской Академии спорта и туризма.

**Научный руководитель:** доктор педагогических наук, профессор  
**Анаркулов Х.Ф.**

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
**Андрущишин И.Ф.**

доктор педагогических наук, профессор  
**Букуев И.Б.**

**Ведущая организация:** Национальный научно-практический центр физической культуры Республики Казахстан

Защита диссертации состоится .....часов на заседании диссертационного совета Д. 13.11.023 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата педагогических наук при Кыргызском государственном университете им. И.Арабаева и Кыргызской академии образования по адресу: 720 026, г. Бишкек, ул. Раззакова, 51.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Кыргызского государственного университета им. И.Арабаева по адресу: 720 026, г. Бишкек, ул. Раззакова, 51.

Автореферат разослан .....

Ученый секретарь диссертационного совета,  
доктор педагогических наук,  
профессор

Чоров М.Ж.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

*Актуальность темы исследования.* 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, обеспечивающее их разностороннее воспитание. В республике ведется активный поиск эффективных средств, форм и методов подготовки, позволяющих значительно повысить качество обучения и воспитания будущих высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства.

Двигательная культура студенток имеет особое значение в их профессионально-педагогической подготовке, и она связана с их здоровьем и здоровым образом жизни Д.Р. Абдыкадырова, С.Н. Михайлова, О.Ю. Фадеева, Ю.В. Менхин, С.Г. Тажибаева и др.

В сфере исследований двигательной культуры (ДК) следует подчеркнуть работы таких специалистов как Г.Д. Иванов, А.С. Жуманова, Е.Л. Караваева, А.Н. Мендекеева, В.К. Петров, Т.Т. Ротерс, В.И. Филиппович давшие определение теоретическому и практическому обоснованию значимости традиционной (спортивной) и нетрадиционной гимнастики (ритмической гимнастики, аэробики, шейпингу, йоги, пилатес и др.).

Вопросы развития ДК человека беспокоили ученых и мыслителей еще в древности. Проблема физического статуса человека взаимодействует с различными физическими упражнениями и необходимостью укрепления здоровья с помощью специальных движений.

Рассматриваемая проблема отмечается во взаимосвязи ЗОЖ в единстве с нравственным воспитанием, в воззрениях древних мыслителей М. Кашгари, Ю.Баласагунский. Они не теряют своей актуальности и их высказывания, идеи, рекомендации успешно могут быть использованы в наши дни. О необходимости формирования знаний и навыков ЗОЖ, совершенствовании культуры движения, излагали свои взгляды казахские просветители А. Кунанбаев, Ы.Алтынсарин.

Вопросам казахстанской физической культуры большое внимание уделяли ряд исследователей М.Т. Таникеев, Х.К.Унтаев, Б.М. Доскараев, К. Джаманкулов и многие другие. В работах М.Жумабаева, А. Байтурсынова мы находим идеи о физических и духовных основах формирования здорового образа жизни.

ДК в аспекте развития ритмопластики имеет непреходящую ценность для педагогического вуза. Проблемы формирования готовности будущего учителя в профессиональной деятельности исследованы: А.М. Мамытовым, А.К. Тшановым, С.К. Юмашевой, Е. Есиркеповым и др.

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

Особый интерес для нашей работы представляют труды Е.П. Ильина, Л.П. Матвеева, А.М. Мамытова, Т.О.Асанова, О.В.Маяковой, А.А. Тер-Ованесян, М.Я. Виленского, В.П. Русанова, А.Ц.Пуни, М.Э.Тынтэ, Н.И. Шарабкина, Х.Ф. Анаркулова, К.У.Мамбеталиева и др., которые рассматривали педагогический процесс становления (формирования) будущего специалиста в целом.

Введение ритмопластики в систему физического воспитания вузов обеспечит преемственность учебного материала, позволит использовать наиболее прогрессивную форму физического воспитания – спортивную специализацию и на этой основе решить архиважную проблему – подготовку будущего педагога и овладение нормативными требованиями «Президентского теста РК» и учебной программой. Успешное решение этой проблемы в Вузах – первостепенная задача подготовки высококвалифицированного специалиста. Однако, педагогический характер, структура, динамика изменения и соотношения функциональных и психофизиологических возможностей в течение всего

учебно-воспитательного процесса при занятиях ритмопластикой, еще не изучены, что сегодня является существенным пробелом педагогического процесса в вузах РК.

Актуальность темы исследования, ее недостаточная изученность и разработанность в педагогике физического воспитания обусловили выбор темы исследования: «Формирование двигательной культуры студентов средствами ритмопластики в условиях педагогического вуза».

**Связь темы диссертации с крупными научными программами, основными научно-исследовательскими работами.** Работа выполнена согласно перспективного плана, научно-исследовательской работы Казахской академии спорта и туризма.

**Цель исследования** - оптимизация учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студенток педагогического вуза, путем использования ритмопластики.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что формирование двигательной культуры средствами ритмопластики в системе всестороннего физического совершенствования студенток педагогического вуза должна существенно повысить эффективность физического воспитания.

**Задачи исследования:**

- изучить педагогические основы формирования двигательной культуры студенток средствами ритмопластики в условиях педагогического вуза;
- выявить научно - педагогические основы исследования, определяющие необходимость введения ритмопластики в систему формирования двигательной культуры студенток педагогического вуза;
- обосновать содержание и влияние опытно-экспериментальной работы на физические, психомоторные качества, успеваемость и посещаемость занятий студенток;
- разработать научно-практические рекомендации по использованию ритмопластики в учебно-воспитательном процессе со студентками педагогического вуза.

**Научная новизна** полученных результатов состоит в том, что:

- выделена принципиальная возможность и эффективность методики проведения занятий по ритмопластике;
- разработано содержание опытно-экспериментальной работы по ритмопластике и методике ее освоения для студенток в период их обучения в вузе;
- получены оригинальные экспериментальные данные, характеризующие воздействие ритмопластики на психофизиологические качества студенток;
- разработана методика формирования двигательной культуры студенток средствами ритмопластики в педагогическом вузе и подготовке научно обоснованных рекомендаций.

**Практическая значимость** полученных результатов:

- показаны возможности педагогического вуза в формировании двигательной культуры студенток средствами ритмопластики;
- апробировано содержание опытно-экспериментальной программы по формированию двигательной культуры средствами ритмопластики;
- проведена систематизация программного материала;
- определены цели, задачи на каждый учебный год обучения и оптимального соотношения средств общефизической и специальной подготовки в соответствии с физической и технической подготовленности студенток.

**Результаты настоящего исследования** могут быть использованы при организации и планировании учебного процесса по физическому воспитанию студенток в вузах РК в целом.

На кафедре физического воспитания Казахского Государственного женского педагогического университета разработана программа и внедрена в практику учебного процесса.

**Основные положения диссертации, выносимые на защиту:**

- научно-педагогические основы использования ритмопластики в системе формирования двигательной культуры студенток;

- использование ритмопластики в целях физического воспитания со спортивной ориентированностью, возможно, и эффективнее по сравнению международно - признанными видами спортивной гимнастики;

- получены оригинальные результаты педагогического эксперимента на основе сформированности спортивных интересов, ФР, ФП, успеваемость, посещаемость и заболеваемость студенток;

- содержание опытно-экспериментальной работы по физическому воспитанию – ритмопластики со спортивной направленностью на три года обучения в вузе;

- сформулированные выводы и научно-практические рекомендации по вопросам использования ритмопластики в системе физического воспитания студенток.

***Личный вклад соискателя заключается в:***

- теоретическом и экспериментальном обосновании использования ритмопластики в системе формирования двигательной культуры студенток педагогического вуза;

- разработке рекомендаций по использованию ритмопластики в формировании двигательной культуры студенток;

- внедрении ритмопластики в учебно-воспитательный процесс физического воспитания Казахского Государственного женского педагогического университета по формированию двигательной культуры студенток;

- многолетней спортивной и педагогической деятельности автора данной работы;

- опубликовании ряда статей и учебного пособия по теме исследования.

***Апробация результатов исследования.*** Материалы диссертации доложены и обсуждены на научных конференциях Казахского государственного женского педагогического университета (2009-2012 учебные годы); Казахской академии спорта и туризма (2009-2012 учебные годы), Казахского национального университета им. аль-Фараби, Казахский национальный педагогический университет им. Абая.

***Полнота отражения результатов диссертации в публикациях.***

Основное содержание диссертации опубликовано в 20 научных публикациях, рекомендованных ВАКом КР, изданных в виде научных статей и учебного пособия. Содержание научных статей полностью охватывают основные положения диссертации.

***Структура и объем диссертации.*** Диссертация состоит из введения, трех взаимосвязанных глав, сформулированных выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы, приложения. Диссертация изложена на 198 машинописных страницах, включает в себя 22 таблицы, 2 рисунка. Список использованной литературы включает в себя 226 наименований.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

### **Методы исследования**

В обсуждаемом плане особая роль отводилась методам сбора и обобщения собственного фактического материала: анализ научно-методической литературы; анкетирование, педагогическое наблюдение, регистрация успеваемости и посещаемости студенток; педагогическим тестам по определению подготовленности студенток; методам оперативного контроля интенсивности учебно-воспитательного процесса; педагогическому эксперименту; методам математической статистики, графическим методам и организации исследования.

Анализ научной и научно-методической литературы позволил обобщить взгляды ученых и спортивных педагогов по совершенствованию учебно-воспитательного процесса в вузе. Студенткам 1-3 курсов было предложено ответить анонимно на 14 вопросов. На каждом курсе проанализировано по 560 анкет. Всего 1680 анкет, результаты которых сопоставлялись с ежегодным традиционным опросом студенток первокурсниц за три года их обучения.

Опрос экспертов проводился путем непосредственной оценки состояния физического воспитания. С его помощью определялись отношения студенток к физической культуре

вообще, и в частности – ритмопластике. В качестве экспертов выступили более 30 опытных преподавателей физической культуры КазГосЖенПУ.

Интервьюирование – если по каким-либо причинам анкетный опрос был затруднен или нецелесообразен, проводилось интервьюирование. Оно предусматривало изучение мнений и представлений собеседников о роли и значении ритмопластики. Им было охвачено 30 респондентов.

Педагогические наблюдения проводились непосредственно на занятиях физической культурой, с целью выявления эффективных организационных форм проведения занятий, определения содержания учебного материала, соотношения средств, методов и методических приемов. Методы контрольных испытаний. Физическое состояние студенток оценивалось в соответствии с общепринятым методом А.В. Ставицкой и Д.И. Арон, при непосредственном участии сотрудников студенческой поликлиники г. Алматы. Изучались антропометрические показатели: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, физиометрические показатели, жизненная емкость легких, динамометрия.

Регистрация успеваемости студенток осуществлялась по ведомости деканатов соответствующих факультетов. Из всех оценок, полученных за экзаменационную сессию, выводился средний балл, проводился сравнительный анализ с учебной группой, курсом, факультетом данного вуза. Таким образом, проанализированы результаты трех учебных годов с 2008-2009 по 2010-2011 учебные годы.

Педагогические тесты для определения подготовленности студенток предусматривали исследование физических и психофизических качеств занимающихся студенток.

С целью внутригрупповой дифференциации студенток использовалось тестирование по методике, предложенной Украинским научно-исследовательским институтом медицинских проблем физической культуры.

Для определения скоростно-силовых качеств были использованы такие тесты, как: бег на 30 м. с хода; лазание по канату 5 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье; сед согнувшись из положения лежа на спине за 10 с.; отведение ног за 10 с. Силовая выносливость: подтягивание из виса на параллельных брусьях; тягой партнершу своего веса из исходного положения, лежа на груди; поднимание ног из исходного положения сидя сзади; наклон вперед из исходного положения лежа на спине. Общая выносливость: кросс 1000 м.

Для установления специальных психических качеств, применялись тесты, апробированные в Кыргызском Национальном университете.

В определении психических качеств мы руководствовались тем, какие качества подготовки необходимы будущим педагогам в период всеобщей компьютеризации и интенсификации производства. Этими необходимыми качествами для будущих педагогов, на наш взгляд, являются свойства внимания – объема внимания (ЗОВ), внимание распределения (ВР), переключение внимания (ПВ), концентрация внимания (КВ), оперативного мышления (ОМ).

Исследование свойств внимания (СВ) при помощи тестов издавна успешно применяется для характеристики состояний в различных ситуациях спортсменов. Из множеств тестов нами выбраны, те, которые, на наш взгляд, более точно характеризуют свойства внимания студенток при занятиях «ритмопластикой».

Исследование объема внимания (ОВ). Для измерения ОВ нами предлагалось чтение 5 разных таблиц Шульте (7 и др.). Исследование распределения внимания (РВ). Показателями РВ служила быстрота выполнения задания по цифровой таблице 12-75. Тест проводился в письменной форме одновременно с 10 студентками.

Исследование переключения внимания (ПВ). С этой целью применялся корректурный тест с латинскими буквами.

Исследование концентрации внимания (КВ). Для определения КВ применялся 5-минутный корректурный тест. Необходимо было отыскать и зачеркнуть сочетание букв «В и С». По истечении одной минуты испытуемая вертикальной чертой отмечала результат. Для

каждой минуты определялись также показатели А, Е и И. По данным отдельных минут высчитывались средние данные и тест в целом за 5 минут.

Исследование оперативного мышления (ОМ). Особенности мышления у студенток изучались с помощью кубка Линка.

Методы оперативного контроля интенсивности учебно-воспитательного процесса по ритмопластике. При анализе учебно-воспитательного процесса по ритмопластике нами использовались общепринятые методы пальпаторной пульсометрии с периодом измерений 10 с. Интенсивность рассчитывалась методом, предложенным в спортивной медицине по восьмибальной шкале интенсивности.

Педагогический эксперимент проводился в период с 2008-2009 по 2010-2011 учебные годы. В обучающем эксперименте принимал участие женский контингент (студентки). Были созданы 4 учебные группы студенток (2 – экспериментальные – 50 человек, 2 контрольные, также 50 человек). Самая 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 студенток. Были определены задачи на каждый период обучения с учетом отведенных им сроков адаптации студенток к условиям вуза, 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.

### **Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию двигательной культуры студенток**

На первых организационных занятиях, по определению физического статуса и выявления интересов студенток по их склонности к избранным видам физических упражнений и спортивным педагогам, были выявлены студентки, имеющие желание заниматься ритмопластикой. Таким образом отобраны, в свою очередь 25 студенток, до поступления в вуз занимающихся 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 студенток двигательных умений и навыков в ритмопластике, нами были взяты во внимание и гетерохронность.

Возрастной состав экспериментальных (ЭГ) и контрольных групп (КГ) отражен в таблице 1, из которой видно, что 98% занимающихся студенток составляют, лица поступившие в вуз сразу же после окончания общеобразовательной школы (7-18 лет).

**Таблица 1 - Возраст экспериментальных и контрольных групп**

Возраст группы	16	17	18	19	20	Итого
ЭГ – 1	1	22	2	-	-	25
ЭГ – 2		22	3	-	-	25
КГ	1	23	1	-	-	25

Физический статус учебных групп определялся по результатам медицинского осмотра в начале учебного года с анализом их ФР и ФП.

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

Согласно опытно-экспериментальной программы для студенток 1-3 курсов основного медицинского отделения, где проводились изыскательские работы, была разработана структура учебно-воспитательного процесса, с соответствующей ориентацией на выполнение следующих основных задач экспериментальной работы:

- на 1-ом курсе обучения - создание педагогической основы для ФР и ФП в соответствии с поставленными задачами в адаптации организма студенток к условиям педагогического вуза средствами физической культуры и спорта;

- на 2-ом курсе - совершенствование знаний, умений и навыков в ритмопластике путем развития физических качеств, улучшение умственной и физической работоспособности и выполнение нормативных требований «Президентского теста РК»;

- на третьем курсе – совершенствование технических движений в ритмопластике с развитием необходимых физических качеств и сдача нормативных требований «Президентского теста РК» и достижения высоких результатов в избранном виде гимнастики.

Перед учебно-воспитательной работой в начале учебного года для ЭГ ставились конкретные цели и задачи занятий ритмопластикой: к окончанию 3-го курса - овладеть основными техническими движениями. Однако тактические цели для ЭГ-1 и ЭГ-2 соответственно были различными:

- для ЭГ-1 - на 1-ом курсе - выполнить нормативные требования «Президентского теста РК», к окончанию 2-го курса - овладеть основными техническими движениями ритмопластики;

- для ЭГ-2 - на 1-ом курсе - повысить уровень физической подготовленности студенток, ориентируясь на прилагаемые усилия развития физических качеств, на 2-ом курсе - успешно выполнить нормативные требования «Президентского теста», выполнить требования программы, на 3-ем курсе – успешно освоить основные технические движения ритмопластики.

Исходя из вышеизложенных требований, для обеих ЭГ-1 и ЭГ-2 определялся график освоения учебного материала, с выделением для освоения определенного количество часов (таблица 2).

**Таблица 2 - Программный материал для экспериментальных и контрольной группы**

Группы, средства, курс обучения	ЭГ-1		ЭГ-2		КГ
	1-2	3	1-2	3	1-3
Теория	8	4	8	4	12
Практика: специальная ФП, изучение и совершенствование техники «ритмопластики»	116	56	112	56	-
Гимнастические упражнения	16	6	16	6	20
Легкая атлетика	18	8	24	12	100
Спортивные игры	18	6	16	10	112
Лыжная подготовка	18	8	20	10	40
Казахские национальные игры	22	8	20	10	40
Стрельба	8	8	8	4	12
Прием контрольных и зачетных нормативов (требований)	8	8	8	4	12
Инструкторско-судейская практика	8	4	8	4	12
$\Sigma$	240	120	240	120	360

Программный материал для обеих учебных групп складывался из соответствующих теоретических и практических занятий по основным разделам опытно-экспериментальной программы: специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование технических движений ритмопластики, гимнастических упражнений, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, казахских национальных подвижных игр, стрельбе.

Выявление соответствующих педагогических целей определялось ориентированностью учебно-воспитательного процесса для ЭГ, которая имела различную направленность.

В ЭГ-2 имелся недостаток в физической подготовленности (ОФП). Задачи специальной подготовки (СП) в ритмопластике решались в ходе изучения технических действий.

Когда уровень общей и специальной физической, а также технической подготовленности были достаточными (к 3-третьему курсу), учебно-воспитательные занятия со студентками приобретали спортивную ориентированность. Для студенток ЭГ-1, уже имеющих на 1-ом курсе вполне удовлетворительную подготовленность, во всех курсах обучения имели спортивную ориентированность: на первом курсе обучения она носила преимущественно обучающий характер, на 2-ом курсе – совершенствование изученных технических движений, на 3-ем курсе – учебно-тренировочный характер. В соответствии с такими целями и задачами был построен учебно-воспитательный процесс. При этом были взяты во внимание индивидуальные сдвиги каждой студентки в общей, специальной и технической подготовленности, т.е. произошедшие сдвиги, общей успеваемости и состояния здоровья.

При разработке плана-графика учебно-воспитательного процесса исходили из того, что достаточно широкое использование необходимых физических упражнений из других более распространенных видов спорта в ходе обучения позволяет создать благоприятные условия совершенствования для разностороннего и эффективного развития психомоторных и физических качеств студенток, достаточного овладения ими необходимых двигательных умений и навыков.

В учебных семестрах занятий по физической культуре строилась как законченный учебно-тренировочный микроцикл, предусматривающий, подразделения на три цикла, учитывающих совпадение с освоением разных разделов учебного материала к другим – соблюдалась педагогическая преемственность в развитии жизненноважных физических качеств, способствующих систематичности процесса ОФП, учитывающие гетерохронность двигательных умений и навыков по ритмопластике.

В ЭГ учебно-воспитательные занятия носили в основном комплексный характер. До 60% учебного времени отводилось на освоение учебного материала и до 40% на специальную физическую подготовку по успешной сдаче нормативных требований «Президентского теста» РК. Для ЭГ, согласно с отведенным количеством часов по изучению ритмопластики, ставились цели и задачи: в предстоящем учебном году студенткам необходимо освоить двигательные умения и навыки ритмопластики, совершенствовать освоение технических движений.

Подразделы программы СП также имели комплексный подход к организации занятий и в соответствии от особенностей учебных групп, около 34% времени отводилось на ОФП и до 66% - на ритмопластику, в зависимости от их подготовленности и курса обучения в вузе.

Раздел программы по теории был обязательным для всех, отличие заключалась в том, что для ЭГ был ориентир на ритмопластику. Практический раздел начинался с приема тестов, т.е. приема контрольных нормативов по подготовке к «Президентскому тесту» (таблица 3.2).

На занятиях ставилась задача с акцентом на развитие общей выносливости студенток ЭГ с общим объемом времени в ЭГ – 1 до 72%, в ЭГ – 2 – до 84%.

Занятия по легкой атлетике проводились в сентябре месяце, далее занятия проводились по ритмопластике, где ОФП в ЭГ – 1 отводилось до 25% времени, а ЭГ - 2 – 30%. Здесь главное внимание ориентировалось на улучшение скоростных и скоростно-силовых способностей студенток, в ЭГ-2 - 48% учебного времени, уделялось развитию

выносливости, где общий уровень развития выносливости был низким. Для развития выносливости применялись упражнения из других ациклических видов спорта.

На СФП в ритмопластике в ЭГ – 1 отводилось 80%, а в ЭГ- 2 – 70% времени от всего занятия.

На первом курсе на данном этапе в обеих ЭГ решались задачи обучения основным движениям и положениям ритмопластики, на втором курсе – совершенствования. В ЭГ-1 – 32%, ЭГ-2- 46%. В других частях УВЗ решались проблемы повышения общей тренированности в ритмопластике. С учетом подготовленности студенток интенсивность и продолжительность физических нагрузок в ЭГ была переменной.

На УВЗ по спортивным играм, Казахским национальным подвижным играм, физическим упражнениям, пулевой стрельбе решались задачи по совершенствованию физических качеств, а по программе «Президентского теста», решались задачи комплексного развития физических качеств. Занятия по спортивным и подвижным играм строились по следующей схеме: разминка до 15 минут; правила игры - 15 минут; двусторонняя игра – до 30 минут и 22% отводилось на самостоятельное совершенствование технических действий и движений.

Характер физической нагрузки в ритмопластике во многом зависел от моторной плотности и интенсивности подготовительной части урока. Если, при занятиях С/И (футбол, баскетбол, ручной мяч, регби) данные показатели были низкими, то для студенток предлагалась работа значительной интенсивности. После игровых занятий, отработка движений по ритмопластике являлась одним из эффективных средств восстановления организма.

С учетом характера выполнения технических движений по ритмопластике гимнастические и акробатические упражнения включались в разминку каждого занятия, являющиеся эффективными средствами развития координационных и силовых способностей, гибкости, осанки и других жизненно важных качеств.

Как правило на период зимней и летней экзаменационных сессий и каникулярных времен давались домашние задания на выполнение само-стоятельной работы студентки (СРС).

Исследование влияния опытно-экспериментальной программы на физические качества студенток. Исследование влияния опытно-экспериментальной работы проводилось путем сопоставления исходного и итогового уровня в ФР, ФП студенток и сравнением полученных результатов между группами: ЭГ-1 с ЭГ-2, а также результаты ЭГ с КГ.

В ходе экспериментальной работы выявлена, что спортивная ориентированность учебно-воспитательного процесса следует определить с учетом проявленного обостренного чувства к ритмопластике. Реализация поставленных образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания с учетом избранной педагогической специализации, а также, задач которые выдвигались ритмопластикой, в нашей изыскательской работе решалась в объективной взаимосвязи с задачами ОФП студенток. С учетом физической и двигательной подготовленности студенток в том или ином полугодии учебного процесса, отдавалось предпочтение и средствам ОФП, и средствам ритмопластики. Таким образом, в начале обучения в вузе УВП носил выраженную общефизическую направленность в рамках нормативных требований «Президентского теста РК», на 3-ем курсе –ставилось решение специфических задач средствами ритмопластики. При решении поставленных задач мы исходили из индивидуальных способностей каждой отдельно взятой студентки и их конституционально-типологическими особенностями.

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

В таблице 3 представлена динамика ФР студенток ЭГ-1 и ЭГ-2 за период экспериментальной работы.

Результаты анализа показывают на произошедшие изменения в обеих ЭГ. В антропометрических данных она значительно меньше, по сравнению с физиометрическими. Так жизненная емкость легких (ЖЕЛ), к концу первого курса в ЭГ-1, увеличились на  $238\text{см}^3$ , а в ЭГ-2 – на  $258\text{см}^3$ , а к окончанию 3-го курса в ЭГ-1 увеличение составило -  $394\text{см}^3$ , в ЭГ-2 -  $567\text{см}^3$ . Сила правой кисти рук студенток ЭГ-1 к окончанию 3-го курса увеличилась на  $5,7\text{кг}$ , а в ЭГ-2 на  $6,7\text{кг}$ , сила левой кисти в ЭГ-1 – на  $5,8$ , а в ЭГ-2 – на  $5,9\text{кг}$ .

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

Сравнивая динамику ФР студенток ЭГ с КГ (таблица 3 и 4) следует подчеркнуть, что по исследуемым тестам в обеих ЭГ обнаружены положительные сдвиги. В то же время прирост, особенно в физиометрических показателях, значительно выше в ЭГ: ЖЕЛ за три года обучения в ЭГ увеличилась на -  $660\text{см}^3$ , а в КГ на -  $217\text{см}^3$ , прирост в силе правой кисти рук в ЭГ равен -  $6,8\text{кг}$ , а КГ –  $5,8\text{кг}$ , в силе левой кисти рук в ЭГ-  $6,9$ , а КГ –  $5,6\text{кг}$ .

**Таблица 3- Сравнительная характеристика динамики ФР ЭГ-1 и ЭГ-2**

Показатели	Группы	1 курс	2 курс	$P_1$	3курс	$P_2$
		$X\pm m$	$X\pm m$		$X\pm m$	
Рост (см)	ЭГ -1	$155,2\pm 0,76$	$156,6\pm 0,82$	0,05	$157,1\pm 0,8$	0,05
	ЭГ - 2	$155,0\pm 0,75$	$156,6\pm 0,68$	0,05	$157,5\pm 0,8$	0,05
Вес (кг)	ЭГ -1	$51,5\pm 1,06$	$53,4\pm 0,99$	0,05	$54,4\pm 1,01$	0,05
	ЭГ - 2	$51,6\pm 0,89$	$52,0\pm 1,03$	0,05	$51,9\pm 1,12$	0,05
ОГК (см)	ЭГ -1	$76,1\pm 1,08$	$76,8\pm 1,08$	0,05	$76,9\pm 1,06$	0,05
	ЭГ - 2	$76,8\pm 1,13$	$76,0\pm 1,17$	0,05	$76,1\pm 0,10$	0,05
ЭГК (см)	ЭГ -1	$10,9\pm 0,49$	$11,9\pm 0,05$	0,05	$14,0\pm 0,16$	0,05
	ЭГ - 2	$10,9\pm 0,45$	$11,2\pm 0,32$	0,05	$14,0\pm 0,18$	0,05
ЖЕЛ ( $\text{см}^3$ )	ЭГ -1	$3126\pm 88,6$	$3360,0\pm 88,2$	0,05	$3754,0\pm 0,77$	0,05
	ЭГ - 2	$2746\pm 101,0$	$3271,0\pm 93,3$	0,05	$3838,0\pm 0,61$	0,05
СПК(кг)	ЭГ -1	$32,5\pm 0,50$	$38,4\pm 0,63$	0,05	$39,2\pm 0,49$	0,05
	ЭГ - 2	$26,5\pm 0,49$	$33,1\pm 0,69$	0,05	$33,2\pm 0,77$	0,05
СЛК(кг)	ЭГ -1	$28,4\pm 1,01$	$27,7\pm 0,55$	0,05	$31,3\pm 0,44$	0,05
	ЭГ - 2	$23,3\pm 0,86$	$23,3\pm 0,39$	0,05	$32,2\pm 0,55$	0,05
$\Sigma =$	ЭГ -1	$3480,6\pm 93,5$	$3724,8\pm 92,23$		$4126,9\pm 4,73$	
	ЭГ - 2	$3090,1\pm 105,6$	$3623,2\pm 97,6$		$4202,9\pm 4,13$	
$\bar{X} =$	ЭГ -1	$497,2\pm 13,4$	$532,1\pm 13,2$		$589,5\pm 0,67$	
	ЭГ - 2	$441,1\pm 15,08$	$517,6\pm 13,9$		$600,4\pm 0,59$	

Программы ЭГ и КГ предусматривали на начальном этапе обучения в вузе преимущественно ОФП, на старших курсах, особенно на третьем курсе – специальную, т.е. учебно-воспитательную работу по ритмопластике в ЭГ. Эффективность ЭР определялась при сравнении полученных результатов соответствующих педагогических воздействий после 1, 2 и 3 курсов обучения студенток в вузе (таблица 4).

**Таблица 4 - Характеристика динамики физического развития экспериментальных и контрольных групп**

Показатели	Группы	1 курс	2 курс	$P_1$	3курс	$P_2$
		$x\pm m$	$x\pm m$		$x\pm m$	
Рост (см)	ЭГ	$155,1\pm 0,75$	$156,6\pm 0,75$	0,05	$157,2\pm 0,8$	0,05
	КГ	$156,1\pm 0,75$	$156,6\pm 0,79$	0,05	$157,4\pm 0,7$	0,05
Вес (кг)	ЭГ	$47,4\pm 0,83$	$46,3\pm 0,43$	0,05	$48,1\pm 0,5$	0,05
	КГ	$47,4\pm 0,66$	$46,3\pm 0,36$	0,05	$50,1\pm 0,56$	0,05
ОГК (см)	ЭГ	$76,4\pm 1,09$	$76,4\pm 1,08$	0,05	$76,4\pm 0,58$	0,05
	КГ	$76,9\pm 0,47$	$76,4\pm 0,92$	0,05	$74,4\pm 0,62$	0,05

ЭГК (см)	ЭГ	10,9±0,47	11,4±0,26	0,05	14,0±0,17	0,05
	КГ	9,3±0,33	9,5±0,33	0,05	14,0±0,17	0,05
ЖЕЛ ( см <sup>3</sup> )	ЭГ	2936±94,8	3315±90,7	0,05	3796±0,69	0,05
	КГ	2952±97,3	3315±78,15	0,05	3169±0,55	0,05
СПК (кг)	ЭГ	29,5±0,50	35,8±0,66	0,05	36,3±0,99	0,05
	КГ	29,0±1,26	32,8±0,56	0,05	34,8±0,75	0,05
СЛК (кг)	ЭГ	25,8±0,93	25,0±0,47	0,05	32,7±0,05	0,05
	КГ	25,2±0,99	23,3±0,60	0,05	30,1±0,1	0,05
$\Sigma =$	ЭГ	3281,1 ±99,4	3666,5± 94,3		4160,7±3,78	
	КГ	3295,9±101,7	3659,9± 81,7		3529,8±3,45	
$\bar{X} =$	ЭГ	468,7 ±14,2	523,8± 13,5		594,4 ±0,54	
	КГ	470,8± 14,5	522,8 ±11,7		504,2 ±0,49	

**Таблица 5 - Характеристика физической подготовленности студентов экспериментальных и контрольных групп**

Показатели	Группы	1 курс	2 курс	3курс	P
		x±m	x±m	x±m	
Бег 100м	ЭГ	17,6±0,15	17,2±0,09	16,8±0,08	<0,05
	КГ	17,5±0,09	17,3±0,08	16,9±0,09	<0,05
Кросс 500м	ЭГ	2,09±1,01	2,02±0,95	1,70±1,05	<0,05
	КГ	2,08±1,00	2,05±0,88	2,04±0,90	<0,05
Прыжки в длину с места	ЭГ	155±1,17	160±1,11	170±1,05	<0,05
	КГ	156±1,08	159±1,04	163±1,00	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	ЭГ	28±1,01	40±1,00	50±1,15	<0,05
	КГ	30±0,99	36±1,01	44±1,05	<0,05
$\Sigma =$	ЭГ	230,8±3,34	219,2 ±3,15	238,5± 3,33	
	КГ	205,6± 3,16	214,3± 3,01	225,9 ±3,04	
$\bar{X} =$	ЭГ	57,7± 0,83	54,8 ±0,78	59,6 ±0,83	
	КГ	51,4 ±0,79	53,6± 0,75	56,5± 0,76	

Однако положительные сдвиги на 2 и 3 курсе, по отношению к первому в обеих группах, несущественны по всем исследуемым показателям. В ЭГ-2 прирост в ФР выше по сравнению с ЭГ-1. В двухразовых УВЗ данный уровень для них, можно считать, наиболее оптимальным.

Анализируя динамику ФП в ЭГ в сопоставлении с такими же данными КГ, следует подчеркнуть, что в обеих группах в период эксперимента обнаружены сдвиги в исследуемых показателях. Они более существенны по окончании второго курса обучения. На третьем курсе по отношению ко второму они незначительные.

Абсолютный прирост в ФП в период исследования выше в ЭГ.

Произошедший сдвиг уровня ФП студенток ЭГ в ходе занятий по ритмопластике являлось одной из важнейших задач, решаемых в нашей работе. Положительная динамика, обнаруженная нами за период эксперимента, доказывающая уровень развития физических качеств, является одним из доказательств необходимости использования ритмопластики в подготовке по всестороннему физическому воспитанию будущих педагогов.

Итак, сопоставительный анализ полученных нами данных, подтверждающий динамику изменения в уровне ФП студенток ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ в период ЭР, дает нам основание сделать заключение о более эффективном развитии физических качеств студенток ЭГ под влиянием специальных педагогических воздействий.

Экспериментальная программа подготовки будущего учителя к педагогической и методической деятельности предусматривала совершенствование систем жизнеобеспечения организма студенток (таблица 5). Изучение динамики в функциональном состоянии организма студенток за время опытной работы выявило тенденцию улучшения показателей тестов, отражающих деятельность кардиореспираторной системы во всех учебных группах (ЭГ-1, ЭГ-2, КГ).

**Таблица 6 - Динамика изменения в функциональной подготовленности студенток в период эксперимента**

№	Функциональные показатели	Группы	Исходные показатели	Итоговые показатели	Прирост	P <sub>1</sub>	P <sub>2</sub>
1	Гарвардский степ-тест (ИГСТ-ус.ед).	ЭГ	72,3±1,02	78,08±0,90	5,78	<0,01	<0,001
		КГ	71,01±1,14	73,90±0,92	2,89	<0,01	<0,001
2	Проба Руффье (ус.ед).	ЭГ	15,04±0,40	10,92±0,35	4,12	<0,01	<0,001
		КГ	15,01±0,36	13,91±0,42	1,1	<0,01	<0,001
3	ЧСС	ЭГ	80,0±0,80	72,0±0,78	8,0	<0,01	<0,001
		КГ	80,0±0,80	75,5±0,70	4,5	<0,01	<0,001

Примечание: P<sub>1</sub>- достоверная значимость между исходными и итоговыми показателями; P<sub>2</sub> – достоверная значимость итоговых показателей между группами.

Более быстрая динамика итоговых результатов по отношению к первоначальным в ЭГ обнаружен в пробе Руффье, доказывающий положительные изменения в работоспособности сердечно - сосудистой системы (26,89%).  $\bar{X}$  значение индекса данной пробы в ЭГ уменьшилось на 4,2 условных единиц и с удовлетворительного уровня повысилось до хорошего (P<0,001). В КГ указанные показатели достоверно не значимы (P>0,05).

Весомым критерием, доказывающим о совершенствовании функции ССС, является анализ данных ЧСС, в результате которого выявлено, что за время опытной работы изменения ЧСС в ЭГ носила брадикардический характер, чем в КГ. Урежении ЧСС в ЭГ в среднем на 8,0 удара в минуту (в КГ – на 4,5 удара) при темпах прироста в 10,0% (в КГ - 5,62%) отмечено значимой достоверностью внутригрупповых различий в первоначальных и итоговых показателей в ЭГ- P<0,01, а в КГ>0,05, а также значимость различий между группами на уровне P<0,01.

Выявление уровня РМС<sub>170</sub> на основе данных Гарвардского степ-теста, подтвердило вышеуказанные факты о спокойном протекании адаптации в системе жизнеобеспечения организма студенток ЭГ, в связи с использованием ритмопластики. Достоверно значимое различие ИГСТ в ЭГ на 5,72 условных единиц (P<0,001), по сравнению с такими же показателями в КГ (4,5) условных единиц (P>0,05), показывает положительные изменения в реакциях на ФП студенток ЭГ.

**Исследование влияние опытно-экспериментальной программы на психомоторные качества.** Успеваемость и посещаемость занятий студенток.

Выявление и повышение психомоторных качеств студенток являлась важным этапом в нашем исследовании ЭР по, который был ведущим звеном в УВП по ФВ, осуществляемый в вузе УТЗ по опытной программе.

Выделение уровня развития психомоторных качеств (ПМК) у студенток связано архинеобходимостью их в описании профессионально и педагогически необходимых

личностных качеств будущих педагогов. Важное педагогическое значение имеют объем, распределение, переключение и КВ, а также ОМ.

Данные, отраженные в таблице 7 указывают, что для отыскания, показа и чтения вслух 25 чисел в таблицах Шульте в математическом порядке (от 1 до 25) меньшее время затратили студентки второго курса (n время чтения 5 таблиц – 37,9).

**Таблица 7 - Средние показатели объема, распределения и переключения внимания студенток в процессе занятий ритмопластикой ( $\bar{X} \pm m$ )**

Показатели	Группы студентов по курсам обучения (ЭГ и КГ)			
	1 курс	2 курс	3 курс	КГ
Тест Шульте				
$\bar{X}$	42,4±1,33	39±0,99	40,4±0,97	49,7±1,60
Тест 12,75				
КПЦ	44,5±0,85	51,1±2,8	51,3±2,4	38,4±1,9
О	1,23±1,19	0,90±1,0	0,51±0,59	1,36±1,88
СВ	10,04±1,5	8,9±0,82	9,0±0,77	13,9±1,8
1А	93,5±2,7	10,1±2,1	10,2±1,7	75,9±1,7
ЗОЕ	0,96±0,11	0,95±0,2	0,98±0,1	0,90±0,2
И	84,9±1,7	11,2±1,7	10,9±1,7	65,5±2,3
Контрольный тест				
2А	90,9±2,5	92,1±1,8	96,3±1,8	84,5±2,7
ЗОЕ	0,93±0,1	0,98±0,1	0,99±0,1	0,77±2,2
И	93,5±1,8	100±1,8	99,6±2,0	75,5±2,7
3А	96,1±1,3	98,9±1,7	99,9±2,0	78,6±3,3
ЗОЕ	0,92±0,1	0,88±1,0	0,90±0,2	71,2±2,0
И	87,3±2,2	99,9±1,5	99,7±1,9	75,7±2,1
$\Sigma =$	647,2±17,4	484,9±17,5	520,7±16,2	631,9±26,4
$\bar{X} =$	47,78±1,33	37,30±1,34	40,05±1,24	48,6±2,02

**Примечание:**

А – количество просмотренных букв; Е – коэффициент правильности решения задач; И – показатель интенсивности внимания; КПЦ – количество просмотренных цифр; О – количество допущенных ошибок; СВ – среднее время, затраченное на отыскание одной цифры.

Они превышали данные третьего курса обучения на 6,6% (P<0,05). Различие в показателях ОВ у КГ и студенток третьего курса составляет 35,3% (P<0,001). Следует подчеркнуть, что отсутствует разница в динамике ОВ, по данным чтения одной таблицы Шульте, адекватно показывают изменения ОВ у студенток на различных курсах при занятиях ритмопластикой.

Аналогичные результаты получены и при исследовании внимания у студенток в этом тесте. Лучшая динамика обнаружена у студенток второго курса -12,75. Студентки третьего курса уступили студенткам второго курса (разница со студентками второго курса составила 1,12%, первого курса – 13,46%, P<0,05).

Среднее время, затраченное на нахождение одной цифры - показатели третьего курса выше данных КГ на 33,65 % (P<0,001).

В переключении внимания в корректурном тесте 4x30 с. выявлялись сдвиги в исследуемых показателях. Эти изменения у разных учебных групп в большей части совпадали по направлению, но различались по величине.

За 30 с большее число правильно отысканных букв было больше у студенток третьего курса  $53,3 \pm 12,2$  по показателю ПВ, данные 3 курса меньше на 2,75% данным второго курса ( $P < 0,05$ ). К примеру, в КГ меньше студенткам третьего курса на 53,1% ( $P < 0,001$ ).

Первое направление внимания вызвало у значительной части студенток (за исключение студенток третьего курса), снижение показателей в общей деятельности на 18,7%, и в интенсивности на 22,8%. Значительное снижение обнаружены у студенток второго курса, на 2,97% и 2,75%. Лучший показатель интенсивности во втором 30 секундном времени обнаружено у студенток третьего курса (20,8%).

Изменения показателей интенсивности по учебным группам во втором 30 секундном времени схожи с показателями первого отрезка времени.

Второе ПВ вызвало у студенток по сравнению с предыдущем сдвигом показателей интенсивности в среднем на 6,45% ( $P < 0,05$ ).

После третьего ПВ данные интенсивности по сравнению с показателями первого ПВ меньше на 21,7% и по сравнению с данными второго ПВ больше на 15,3% ( $P < 0,05$ ). Естественно, после третьего ПВ у студенток оказалось больше, по сравнению с первым ПВ.

Динамика улучшения ПВ при УТП ритмопластикой установлена в средних показателях ПВ. Студентки третьего курса уступают КГ на 35,3% ( $P < 0,001$ ); второму курсу на 35,8% ( $P < 0,001$ ); первому курсу на 25,2% ( $P < 0,05$ ).

Итак, влияние УТП ритмопластикой со спортивной ориентированностью на психомоторные качества студенток подтвердили эффективность предлагаемой ЭП.

В нашем изыскании важным этапом была ЭР по выявлению влияния занятий ритмопластикой по принципу спортивной специализации на успеваемость и посещаемость студенток.

Установлено, что данные успеваемости студенток ЭГ лучше, по сравнению с КГ. С этой целью нами осуществлен анализ итогов четырех сессий за два учебных года – 2009-2010 и 2010-2011 учебных годов. При двухразовых (2x2) учебных занятиях в недельном цикле у студенток, занимающихся ритмопластикой, среднеарифметическая оценка за зимнюю экзаменационную сессию 2009-2010 учебном году был на 0,36 выше, по сравнению со студентами КГ (в ЭГ – 3,94, а в КГ – 3,58). Среднеарифметическая оценка на летней экзаменационной сессии у студенток ЭГ, равен 3,88, а у студенток КГ – 3,70 или на 0,18 ниже. За 2010-2011 учебный год средний балл за зимнюю сессию у студенток ЭГ был равен 4,10, а у студенток КГ – 3,84, разница составляла 0,26. Средний балл за летнюю сессию у студенток, занимающихся по ЭП равнялся 4,01, а у студенток КГ – 3,81, или на 0,20 ниже. Улучшение успеваемости студенток в ЭГ объясняется сугубо педагогическим воздействием ритмопластики, которая способствует проявлению необходимых психомоторных качеств: переключения внимания, сосредоточенность, самодисциплина студенток и т.п.

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

В специальную медицинскую группы зачисляются студентки с хроническими заболеваниями. Аналогичное обнаружено и среди студенток, освобожденных от занятий ФК.

Из таблицы 7 можно заметить, что значительное число первокурсниц практически здоровы и после прохождения медицинского осмотра их распределяют в основную и подготовительную группы. Число студенток с хроническими заболеваниями, колеблется в пределах 3,5 – 8,0%.

К нашему сожалению, в вузе подготовительная и специальная медицинская группы с каждым годом увеличиваются. Так, специальная медицинские группы студенток-первокурсниц 2009 года поступления составила 4,0%, а к концу третьего курса она возросла до 9,10%, с 4,64% 2010 года поступления она увеличилась на 4,54%. Соответственно

**Таблица 8 - Итоги распределения студенток первого курса Казахского государственного женского педагогического университета по медицинским группам в период с 2008 года по 2011 год**

Годы приема	Количество обследуемых студентов	Медицинские группы в %			Освобожденные студенты
		основная	спортивная	специальная	
2008-2009	560	466 (83,2%)	46,0 (8,21%)	26,0 (4,64%)	22,4(4,0%)
2009-2010	560	420(75,0%)	77,0(13,8%)	37,0(6,6%)	26,0(4,64%)
2010-2011	560	413(73,8%)	63,0(11,25%)	51,0(9,10%)	33,0(5,89%)
Σ		1299(77,2%)	186,0(14,3%)	114,0	81(14,53%)
X		433(77,3%)	33,26(17,88%)	38,0(2,42%)	6,23(4,84%)

наблюдается уменьшение основной группы: с 83,2% 2009 года поступления до 5,0%, с 75,0% 2010 года поступления до 73,8%.

Студентки, занимающиеся в КГ, в 2009-2010 учебном году не ходили на УТЗ из-за болезни в среднем 25 занятий. Студентки ЭГ - 11 занятий, т.е. на 27,2% меньше, по сравнению с КГ. Общее число заболевших, зафиксированный в 2010-2011 учебном году в КГ увеличивается. А в ЭГ число пропущенных занятий из-за болезни продолжал уменьшаться и составил 6,7 УТЗ, что меньше на 23%, чем в КГ.

Повышение посещаемости ритмопластики объясняется повышенным интересом к ФВ вообще, и в частности к ритмопластике, в улучшении самочувствия, укреплении здоровья, улучшение осанки. Также высокая интенсивность занятий проводимых под музыкальное сопровождение в течение всего периода ПЭ оказал эмоциональное воздействие на ЦНС, ССС и дыхательных систем организма студенток.

Практическое использование этого педагогического воздействия на студенток предопределило получение небезинтересных результатов, т.к. обучение студенток ориентировалось на выполнение основных задач экспериментальной работы:

- создание педагогической основы для ФР и ФП 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 «Президентского теста РК»;

- совершенствование ТД в ритмопластике с развитием необходимых физических качеств, сдача нормативных требований «Президентского теста РК» и достижения высоких результатов в избранном виде гимнастики.

Перед экспериментальной работой были поставлены цели занятий ритмопластикой для студенток. Программный материал для обеих опытно-экспериментальных групп (ЭГ-1 и ЭГ-2) складывался из соответствующих теоретических и практических занятий: в зависимости от особенностей учебных групп около 35% времени отводилось на ОФП и 65% - ритмопластику.

Сравнительная характеристика динамики ФР ЭГ-1 и ЭГ-2 показывает, что ЖЕЛ к концу первого курса в ЭГ-1 увеличилось на 234 см<sup>3</sup>, в ЭГ-2-567см<sup>3</sup>. Сила правой кисти в ЭГ-1 к окончанию третьего курса увеличилась на 5,7кг, а в ЭГ-2 на 6,7 кг. Аналогичные изменения произошли и в других показателях ФР.

Произошли динамические сдвиги и в показателях ФП: беге на 100м, кроссе-500м, прыжках в длину с места и в поднимании туловища из положения лежа на спине. Произошедшие сдвиги в ФП в ЭГ-1 и ЭГ-2 являются достоверно значимыми. Наибольшие сдвиги наблюдаются в ЭГ-2, в КГ – они незначительны (P>0,05).

Полученные результаты в своеобразном плане отражают сложное единство соответствующих сторон ФР и ФП.

Исследование влияние введения ритмопластики в учебно-воспитательный процесс на психомоторные качества и успеваемость и посещаемость занятий студенток характеризуется своими особыми показателями.

Для поиска, показа и чтения вслух 25 чисел в таблицах Шульте в математическом порядке (от 1 до 25) наименьшее время затратили студентки второго курса ( $P < 0,05$ ). Аналогичные результаты получены и при изучений внимания у студенток. Студентки третьего курса уступили студенткам второго курса 1,12%.

В корректурном тесте наибольшее количество просмотренных букв оказалось у студенток третьего курса (53,3).

Установлено, что показатели успеваемости студенток ЭГ выше, по сравнению с КГ на 0,36 и выше баллов.

Все эти факты отражают эффективность воздействия на психомоторные качества, успеваемость и посещаемость занятий студенток.

Положительная динамика имеет место и в показателях заболеваемости студенток. Случаи временной «нетрудоспособности» ЭГ-1 и ЭГ-2 значительно ниже по сравнению с КГ, как нам предопределяется, достаточной эффективностью содержания занятий и их целеустремленностью.

Примечательно и то, что значительная часть студенток ЭГ успешно выполнили нормативные требования «Президентского теста РК».

Изучение динамики ФР, ФП посещаемости и успеваемости учитывает особую гетерохронность изменения избранных нами обобщающих показателей, которые находятся в значимой зависимости от содержания и условий проведения занятий.

Таким образом, полученные нами далеко небезинтересные экспериментальные данные позволяют отметить, что предложенный вид физических упражнений, т.е. ритмопластика, послужившая теоретической и методологической основой гипотезы (предполагается, что формирование двигательной культуры средствами ритмопластики в системе всестороннего физического совершенствования студенток педагогического вуза должна существенно повысить эффективность физического воспитания) нашего педагогического исследования соответствует действительному положению дел в практике проведения физического воспитания по ритмопластике.

Результаты проведенного экспериментального исследования убеждают в целесообразности и научной состоятельности введения ритмопластики в систему физического воспитания студенток.

### **Общие выводы и заключение**

Проведенное исследование по использованию ритмопластики в формировании ДК в педагогическом вузе со студентками, позволило полностью реализовать поставленные задачи и сформулировать следующие **выводы**:

1. Разностороннее физическое развитие студенток к будущей избранной деятельности, представляет собой своеобразную педагогическую систему, которая сформировалась в течение многих лет. В основе своей она является устоявшейся и зачастую относительно эффективной. Вместе с тем, данная система нуждается в дальнейшем обновлении и совершенствовании с учетом сложившейся и меняющейся политической, экономической и идеологической обстановки, возможных изменений в содержании подготовки специалистов для народного хозяйства РК. В этой связи повышение эффективности физического воспитания будущих педагогов, своевременное преодоление соответствующих противоречий, имеющих место в повседневной жизни, становится весьма ответственной частью усилий целого ряда организаций и в том числе кафедр физического воспитания.

2. Сложность и многогранность подготовки будущего учителя налагает существенный отпечаток на разноплановость физического воспитания, требования к двигательной культуре, психофизическим, психическим свойствам студенток. Кроме того, обеспечение

разностороннего развития учителя требует «динамического здоровья», достаточно высокого уровня физического состояния, умственной способности и т.д.

Вышеперечисленные факторы в той или иной мере учитываются в программах физического воспитания студентов. Вместе с тем, назрела необходимость внести в эти программы некоторые изменения в отношении, с одной стороны, содержания физического воспитания, с другой – методики ее проведения, установить более обновленное содержание последовательности изучаемого материала.

3. Уровень имеющихся физических и психофизических качеств и навыков у студенток существенно отстает от требований, предъявляемых к избранной профессии. Об этом свидетельствует низкий уровень специальных свойств и качеств, слабая посещаемость занятий, большое количество случаев заболеваний и т.п. Выявлена эффективность воздействия занятий ритмопластикой на психомоторные качества. Использование ритмопластики способствовало улучшению состояния здоровья студенток, следовательно, и их посещаемости занятий. Число пропущенных по болезни занятий студентками ЭГ с КГ показал, что показатели успеваемости студенток ЭГ выше в среднем на 0,25 балла.

4. Сложившееся организационно - методическое обеспечение физического воспитания будущих педагогов также не достигло должного уровня. Несмотря на имеющуюся в этом деле положительную динамику, ряд вопросов требует профессионально-педагогического изменения и обновления. Об этом свидетельствуют данные, которые были использованы средствами педагогического воздействия на занимающихся студенток. Так как, контингент студенток первых курсов университета неоднороден по сформированности спортивных интересов, состоянию здоровья, уровню ФП и развитию некоторых психомоторных качеств.

Таким образом, результаты исследования приводят к убеждению в том, что теоретически обоснованное и методически выверенное использование в вузовской практике «ритмопластики» доказывает необходимость ее в деле повышения физических, умственных, психомоторных и иных качеств, в решении гармонизации студенческой молодежи.

#### **Основные положения и результаты исследования отражены в следующих научных публикациях:**

1. Коррекция здоровья девушек средствами ритмических физических упражнений // Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры», №2. - 2006 г. - С.82 - 85.

2. Методические и медико-биологические условия повышения эффективности физического воспитания // Научно-теоретический журнал «Вестник» КазГосЖенПИ, №4.- 2006 г.С.183-189.

3. Факторы, способствующие формированию основ физической культуры и здорового образа жизни//Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры», №2. - 2007 г. - С.84-87.

4. Двигательная активность – важнейший показатель здоровья ребенка // Международная конференция КазГосЖенПИ, апрель 2007 г.С.117.

5. Характеристика основных видов ритмических физических упражнений // Научно-практический журнал «Вестник физической культуры», 2007 г. С. 85.

6. Методика применения ритмических физических упражнений в оздоровительной физической культуре // Научно-практический журнал «Вестник физической культуры», 2007. – С.89.

7. Ритмические физические упражнения в школьной программе физической культуры //Международная конференция КазНУ им. Аль-фараби, март 2007. - С. 155.

8. Физическая культура в вузе как средство формирования культуры здоровья // Международная конференция: «Здоровье и поведение учащейся молодежи» г. Костанай, 21 ноября 2007.-С.87-89.

9. Физическая активность студенток специального учебного отделения как путь к оздоровлению будущих специалистов // Научно-практический журнал «Вестник физической культуры». - №3, май 2010. С. 105-109.
10. Реабилитация детей с двигательными нарушениями с применением лечебной гимнастики // Научно-практический журнал «Вестник физической культуры», май 2010.- №3.- С. 30-34.
11. Физкультурно-оздоровительные технологии для коррекции здоровья девушек средствами ритмических упражнений // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и конкурентоспособность страны», г. Алматы, октябрь 2010 г. С.375-378.
12. Значение занятий физической культурой в вузе для формирования культуры здоровья // Научно-теоретический журнал «Вестник» КазГосЖенПУ, №4. - 2010 г.- С.46-48.
13. Влияние двигательной культуры на организм занимающихся // Научно-практический журнал «Вестник физической культуры», май 2011 г., №1. – С. 76 – 79.
14. Психологические аспекты двигательной культуры // Научно-практическая конференция «Национальные виды спорта в формировании социальной адаптации личности». г. Павлодар, 2011.- С.117.
15. Сущность понятия «двигательная культура» в педагогическом исследовании // 64 – студенческая научно-практическая конференция: Ұлттық ғылым және тәуелсіздік: жастар, инновация бәсеке. – Алматы: Казгосженпу, 2011.-597 с. - С.342-344.
16. Физкультурно-оздоровительные технологии для коррекции здоровья девушек средствами ритмических упражнений // Учебное пособие. – Алматы: КазГосженПУ, 2011 г.- 193 с.
17. Исследование проблемы формирования двигательной культуры студентов // Научно-практический журнал «Эль агартуу» г. Бишкек, 2012.- № 3-4. – С. 35-38.
18. Сущность понятия «двигательная культура» в педагогическом исследовании // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Технологическое образование и устойчивое развитие региона», г. Новосибирск.- 2010 г. октябрь. Ч.-2. С. 70 -74.

## РЕЗЮМЕ

Диссертационного исследования Есельбаевой Алии Керимбековны на тему: «Формирование двигательной культуры студентов средствами ритмопластики в условиях педагогического вуза» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Ключевые слова:** ритмопластика, психомоторное качество, физическая подготовка, психическое качество, концентрация внимания.

**Объект исследования:** студентки 1-3 курсов филологического и естественно-географического факультетов Казахского Государственного женского педагогического университета.

**Цель исследования** - оптимизация учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студенток педагогического вуза, путем использования ритмопластики.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что формирование двигательной культуры средствами ритмопластики в системе всестороннего физического совершенствования студенток педагогического вуза должна существенно повысить эффективность физического воспитания.

**Научная новизна** полученных результатов состоит в том, что: выделена принципиальная возможность и эффективность методики проведения занятий по физическому воспитанию со спортивной направленностью для студенток; разработано содержание опытно-экспериментальной работы по ритмопластике (физическому воспитанию) и методике ее освоения для студенток в период их обучения в вузе; получены оригинальные экспериментальные данные характеризующие воздействие ритмопластики на психофизиологические качества студенток разработана методика формирования двигательной культуры студенток средствами ритмопластики в педагогическом вузе и подготовке научно обоснованных рекомендаций.

### **Полученные результаты и их новизна.**

Учет количества заболеланий, зафиксированный в 2010-2011 учебном году показал, что в КГ количество пропущенных занятий увеличивается. В то же время в ЭГ количество пропущенных занятий из-за болезни продолжал уменьшаться и составил 6,7 занятий, что меньше на 23%, чем в КГ.

Уменьшение пропусков при занятиях ритмопластикой объясняется повышенным интересом к физическому воспитанию вообще, и в частности к ритмопластике, в улучшении самочувствия, укреплении здоровья, улучшение осанки. Также высокая интенсивность занятий проводимых под музыкальное сопровождение в течение всего периода эксперимента оказал положительное воздействие на нервную систему, сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма студенток.

**Результаты настоящего исследования** могут быть использованы при организации и планировании учебного процесса по физическому воспитанию студенток в вузах РК в целом.

## ABSTRACT

Of the thesis study conducted by Aliya Kerimbekovna Yesselbayeva on the topic: «Development of students' motion culture with eurhythmies mean sunder the conditions of the teacher's higher education institution» to gain an academic degree of Candidate of Pedagogic Sciences with a specialization in 13.00.04 – Theory and methods of physical education, athletic training, and recreative and adaptive physical training.

**Keywords:** eurhythmies, psychomotor quality, physical training, psychic quality, attention concentration.

**Subject of the Study:** first-third year students of the Philology and Natural Geography Departments of the Kazakh State Women's Teachers' University.

**Purpose of the Study**– to optimize a physical educational process for the students of the teacher's higher education institution by using eurhythmies.

**Hypothesis of the Study** :a expected, the motion culture development with eurhythmies means in the system of a thorough physical development of students from the teacher's higher education institution will largely improve the physical education efficiency.

**The scientific novelty of the findings include as follows:** the possibility in principle and the efficiency of the methods for conducting physical exercises with sport orientation for students are noted; the content of the experimental work for eurhythmies (physical education) and the methods of mastering thereof are developed for the students during their education in the higher education institution; the original experimental findings are obtained, which characterize the impact of eurhythmies on the students' psycho physiological qualities, and the methods are worked out to develop the students' motion culture with eurhythmies means in the teacher's higher education institution and to prepare scientifically grounded recommendations.

**Findings and their novelty.** The registration of diseases in the 2010<sup>th</sup>-2011<sup>th</sup> academic year showed that there was an increase of missed eurhythmies exercises in the Control Group. At the same time, the number of missed exercises in the Experimental Group through illness was still decreasing and was 6,7 exercises that was less by 23% than in the Control Group.

The decrease in missed eurhythmies exercises is explained by a keen interest in physical education on the whole, and in particular, in eurhythmies, in the improvement of well-being, the health promotion, and the improvement of body posture. Moreover, the high intensity of exercises conducted with music support during the entire experimental period had a positive influence upon the nervous, -cardiovascular and respiratory systems of the students.

**The results of this study** may be used in organizing and planning a physical educational process for students in the R.K. higher education institutions in general.