

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ С ПОМОЩЬЮ РИТМИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура магистерская программа
Теория физической культуры и технология физического воспитания
заочной формы обучения, группы 02011557
Турмановой Фаризы Сандибековны

Научный руководитель:
д.п.н., профессор Собянин Ф.И.

Рецензент:
д.п.н., профессор,
заведующий кафедрой
физической культуры и спорта
Актюбинского регионального
государственного
университета им. К.Жубанова
Ботагариев Т.А.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	8
1.1. Характеристика ритмической гимнастики как средства физической культуры.....	8
1.2. Опыт формирования потребностей к систематическим занятиям физической культурой у занимающихся различных групп населения.....	13
1.3. Проблема формирования потребностей к систематическим занятиям физической культурой у обучающихся в школе на основе применения ритмической гимнастики.....	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования.....	39
ГЛАВА 3. ДАННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ АНАЛИЗ.....	41
3.1. Данные по предварительному исследованию школьников.....	41
3.2. Обоснование методики формирования физкультурных потребностей у учащихся с помощью применения ритмической гимнастики.....	45
3.3. Результаты проведения педагогического эксперимента.....	54
ВЫВОДЫ.....	60
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	62
ЛИТЕРАТУРА.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современной ситуации развития физической культуры в Республике Казахстан наблюдаются активные тенденции, свидетельствующие о прогрессивном этапе развития данного вида культуры. Об этом, в частности, свидетельствуют стратегические документы, появившиеся в Казахстане за последние несколько лет.

В частности, высказано много конструктивных положений, планов президентом РК Нурсултаном Назарбаевым в президентском послании «Стратегия «Казахстан – 2050: новый политический курс состоявшегося государства» об активизации массового, в первую очередь, среди учащейся молодежи [60 и др.], в документе «План нации – 100 шагов» [59 и др.]. Стратегия и тактика развития физической культуры в Республике Казахстан выстраивается согласно государственным проектам, нормативным и стратегическим документам, решениям и постановлениям Правительства РК, указам президента, регулирующим развитие отрасли «Физическая культура». Например, таким документам, как, Постановление Правительства от 31.01.2001 № 160 «О Концепции развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 годы» [58 и др.], Государственная Программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан (2006) [35 и др.], Указ Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года [61 и др.]».

Все это свидетельствует о необходимости активизировать и перестроить работу, направленную на повышение основных показателей развития физической культуры и спорта. Один из них, самый важный – массовость населения, занимающегося регулярно физическими упражнениями.

Среди разных категорий населения – учащая молодежь Казахстана, состояние здоровья, физическое развитие и физическая подготовленность, которой вызывает в обществе все большее беспокойство [62 и др.].

В решении указанных вопросов большую роль играет не только медицинское обеспечение, но и физическая культура, которая в Казахстане, как указано во многих стратегических документах развития страны на ближайшие годы, должна стать во главе решения проблемы систематической и планомерной профилактики заболеваний населения и формирования здорового образа жизни. Однако все чаще встречаются примеры негативного отношения учащихся к занятиям физической культурой, что является фактом отсутствия системы формирования физкультурных потребностей у определенной части школьников [63 и др.]. В результате только 27% школьников Казахстана занимаются спортом регулярно, а около 80% школьников регулярно не могут сдать Президентские тесты.

Одним из способов формирования устойчивого положительного отношения учащихся к физической культуре является научно обоснованная методика развития физкультурных потребностей. Для этого можно использовать наиболее популярные средства и формы занятий физической культурой. Среди них в последнее время очень популярной является ритмическая гимнастика, особенно привлекательная для девочек. Однако в настоящее время в Казахстане отсутствуют научно обоснованные методики формирования потребностей у учащихся в систематических занятиях физической культурой на основе применения ритмической гимнастики, что и определяет **актуальность** темы настоящего исследования.

Изучение поставленного вопроса показывает, что в настоящее время в школах Казахстана все актуальнее становится противоречие, которое существует между необходимостью наличия развитых физкультурных потребностей у школьников и фактически существующим их низким уровнем. Поэтому в настоящее время сложилась научно-педагогическая

проблема – как, каким образом разработать и реализовать методику формирования физкультурных потребностей у детей школьного возраста с помощью ритмической гимнастики.

Исходя из проблемы научного исследования, **цель** настоящей работы заключается в том, чтобы теоретически и экспериментально обосновать методику формирования потребностей в систематических занятиях физической культурой у учащихся с применением ритмической гимнастики.

Задачи научного исследования:

1. Выявить исходный уровень физкультурных потребностей у учащихся среднего школьного возраста.
2. Теоретически обосновать и разработать методику занятий ритмической гимнастикой с ученицами в школе, направленную на формирование потребностей к систематическим занятиям физической культурой.
3. Экспериментально апробировать разработанную методику по формированию физкультурных потребностей у школьниц в результате занятий ритмической гимнастикой.

Объект исследования – содержание занятий по физической культуре в общеобразовательной школе в среднем школьном возрасте.

Предмет исследования – методика внеклассных занятий ритмической гимнастикой с ученицами среднего школьного возраста, направленная на формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой.

Гипотеза исследования: предполагалось, что проведение внеклассных занятий ритмической гимнастикой с ученицами среднего школьного возраста, построенная на трех этапах динамики отношения субъекта деятельности к ценностям физической культуры: этапе потребителя этих

ценностей, этапе носителя ценностей, этапе созидателя ценностей позволит сформировать потребности у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой.

Методы исследования: анализ и изучение данных специальной литературы, педагогическое моделирование, устный опрос учащихся с помощью беседы, психолого-педагогическое тестирование, самооценка учащихся, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Теоретико-методологические основы исследования – теория деятельности и потребностей (Каган М.С., Леонтьев А.Н., Лотоненко А.В.), культурологический подход в сфере физической культуры, неспециального физкультурного образования (Выдрин В.М., Николаев Ю.М., Собянин Ф.И.), принципы и методика занятий физической культурой (Курмашин Ю.Ф., Ашмарин Б.В.), основы теории и методики физической рекреации (Выдрин В.М., Никулин И.Н.)

Научная новизна исследования заключается в получении новых данных о содержании и последовательности формирования потребностей в систематических занятиях физической культурой у учащихся 8 класса на основе внеклассных занятий ритмической гимнастикой и поэтапного последовательного преобразования субъекта физкультурной деятельности от статуса потребителя ценностей физической культуры до их носителя и созидателя.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные о конструктивном применении культурологического подхода в решении проблемы формирования физкультурных потребностей у учащихся среднего школьного возраста. Обоснованы положения, вносящие определенный вклад в развитие теории физкультурного образования, теории физкультурной рекреации, теории формирования физкультурной

деятельности и физкультурных потребностей в содержании внеклассной физкультурно-оздоровительной работы.

Практическая значимость исследования в том, что разработанная методика формирования устойчивых физкультурных потребностей у учениц 8 класса с применением на внеклассных занятиях ритмической гимнастики и трехэтапного последовательного изменения статуса, занимающихся по отношению к ценностям физической культуры, может широко применяться в общеобразовательных учреждениях Республики Казахстан и за его пределами, а также положения диссертации и ее основные результаты, рекомендации могут использоваться в содержании профессиональной подготовки физкультурно-педагогических кадров в высших учебных заведениях Казахстана.

Апробация магистерской диссертации проводилась на заседании методического объединения учителей физической культуры в г. Актобе (Республика Казахстан), на IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием под названием «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта», приуроченной к 50-летию Факультета физической культуры Педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета (ноября 2017 года).

Структура и объем диссертации: магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Общий объем диссертации 71 страница машинописного текста. В тексте диссертации также включено 4 таблицы, один рисунок, одно приложение. В списке литературы всего 63 источника, из них 2 – на иностранном языке.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

1.1. Характеристика ритмической гимнастики как средства физической культуры

Любопытный факт - по данным доступной литературы понятие «ритмическая гимнастика» встречается нечасто, даже в специализированной литературе. Так, в Толковом словаре спортивных терминов [48] есть определение понятия «гимнастика» и даны ее разновидности: атлетическая, военно-прикладная, гантельная, гигиеническая, лечебная, основная, производственная, профессионально-прикладная, спортивная, спортивно-прикладная, художественная и даже художественная прикладная, но не нашлось места для «ритмической гимнастики». Далее в этом же источнике есть определение сочетания слов «ритм музыкальный», но другого словосочетания нет.

Не включаются определения «ритмической гимнастики» и в толстые книги энциклопедического характера. Нет ее определения ни в старых изданиях, ни в относительно новых [3, 46, 50].

В редких источниках учебно-методического плана можно встретить определения понятия «ритмическая гимнастика» в достаточно приемлемой и понятной форме. Так, например, в одном из российских учебных пособий для школьников термин «ритмическая гимнастика» понимается, как «... традиционные гимнастические упражнения в сочетании с элементами танцев», которые выполняются обычно под музыкальное сопровождение

система упражнений [36]. По своему назначению ритмическая гимнастика подразделяется на несколько разновидностей: прикладная, оздоровительная, лечебная. Каждая из этих видов имеет собственное дифференцирование. Например, оздоровительная ритмическая гимнастика подразделяется на гимнастику для детей, для молодежного контингента, для лиц зрелого возраста, для людей пожилых. Однако в принципе ее можно дифференцировать по избранной возрастной классификации: педагогической, психологической, физиологической и другим.

По своей направленности содержания, ритмическая гимнастика бывает атлетической, психорегулирующей, игровой, танцевальной и т.д. В настоящее время ритмическая гимнастика на своей основе породила множество ответвлений и последующих классификаций гимнастики и даже таких ответвлений, где само слово «гимнастика» исчезло (например, появился «джазесайз» - занятия ритмической гимнастикой на основе применения джазовой музыки).

С момента своего появления (80-е годы прошлого столетия) ритмическая гимнастика вышла за собственные пределы и сегодня, понимая ее общеразвивающую и специальную прикладную ценность, используют постоянно не только при оздоровительных занятиях. Но и в физической подготовке, например профессиональных танцоров, артистов балета, цирка, драматических актеров и т.д. В лечебных целях ритмическую гимнастику применяют при неврозе, заболеваниях сердечнососудистой системы, психологических расстройствах и заболеваниях, заболеваниях иммунной системы, дыхательной системы, эндокринных нарушениях и др. Непременными сопутствующими факторами ритмической гимнастики является применение музыкального сопровождения с определенным ритмом, что повышает эмоциональность занятия, его возможность улучшать настроение, психологическую атмосферу на занятиях.

Универсальность ритмической гимнастики заключается в том, что ее можно применять без специальных предметов, инвентаря, спортивных снарядов, оборудования, так и с ним. Кроме того, ритмическую гимнастику можно проводить в разных меняющихся условиях, в помещении и на открытых площадках, в бассейне и на игровой площадке, а также в различных исходных положениях.

Огромное разнообразие ритмической гимнастики заключается и в использовании упражнений, методических приемов обучения, оздоровления, развития качеств, способностей, формирования личностных характеристик, методах и формах организации занимающихся.

Традиционно в ритмической гимнастике структурной единицей является комплекс физических упражнений, который всегда должен хорошо продумываться, согласовываться с последовательностью предыдущих и последующих упражнений, их техникой, дозировкой выполнения. Этот комплекс состоит из более мелких и более крупных блоков, как в конструкторе. Микроструктурой этих комплексов или элементом, разумеется, является физическое упражнение. Причем, выделяют базовые упражнения и упражнения дополнительного характера, упражнения-связки.

Когда производится (тоже традиционно) выполнение упражнений группой занимающихся, то с самого начала выполняется несколько этапов занятий. Сначала реализуется этап обучения технике и последовательности выполнения упражнениям в циклах (начальный или обучающий этап). Затем следует второй этап – «втягивающий», когда освоенный комплекс начинают выполнять с постепенно увеличивающейся до заданного уровня физической нагрузкой. Третий этап – «развивающий» или «собственно тренировочный» наступает в тот момент, когда уже комплекс упражнений хорошо усвоен и может свободно выполняться с изменением нагрузки, вариации, перестройки упражнений, темпа, объема. Интенсивности, амплитуды движений и других факторов, меняющих вариативность содержания занятия.

После начала занятий обычно проходит от 2-х до 4-х месяцев. Пока занимающиеся не освоят вполне комплекс упражнений и не пройдут достаточно успешно первые два этапа подготовки. После этого начинается третий и самый главный этап, который в течение круглогодичных занятий по 2-3 занятия в неделю может длиться до 6-8 месяцев.

В связи с тем, что во время выполнения упражнений и комплексов, из них состоящих с меняющимся объемом и интенсивностью физической нагрузки – необходимо осуществлять постоянный педагогический контроль за состоянием занимающихся по частоте сердечных сокращений (пульс за 1 минуту). Оптимальный уровень физической нагрузки (средний рабочий) для учащихся школы примерно 130-150 уд/мин, для учащейся молодежи (примерно студенческого возраста) – 140-160 уд/мин, для людей среднего (зрелого) возраста – 110-130 уд/мин и для пожилых людей – нагрузка должна быть еще меньше[36].

Один из ведущих специалистов в странах СНГ и бывшего СССР – Татьяна Лисицкая немало выпустила книг по ритмической гимнастике, рассматривая различные аспекты ее как средства физической культуры и ценного средства педагогического воздействия [18 и др.], написала также учебные и методические пособия рекомендации [17].

В своих публикациях Т.С. Лисицкая утверждает, что вовсе нет никаких оснований для того, чтобы считать американку Джейн Фонду основателем ритмической гимнастики в 80-е годы прошлого столетия, потому что достаточно основательные предпосылки и можно сказать, что первый практический опыт аналогии упражнений с ритмической гимнастикой был уже в античности. В те времена уделяли внимание пластичности и стройности движений, хорошей осанке, но еще не пришло понимание того, чтобы сделать это сферой деятельности физической культуры [18 и др.].

Только на рубеже 19-20 веков стали появляться различные гимнастические системы в европейских странах (немецкая гимнастика, шведская гимнастика, гимнастика на снарядах Шписа, сокольская гимнастика, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая гимнастика по системе Сандова и прочие) с новым подъемом научно-технического прогресса и возникающим интересом к физической культуре, к олимпийскому возрождению. Однако следует отметить, что в этот период еще мало внимания уделялось женщинам в системах, нарождающихся в сфере физической культуры. Несмотря на это развивалась постепенно социальная активность женщин во всем мире, развивалась эмансипация женщин, начиналась активная борьба за свои права наравне с мужчинами.

Прошло еще немало времени и только в 20-30-е годы прошлого столетия Стеббинс Женестьева и Бесс Менсендик под воздействием на них шведской гимнастики и гимнастики Ж. Демени разработали первую своеобразную методику физических упражнений для формирования красивых движений у женщин. Затем труды Дельсарта были использованы для внесения эмоциональности, пластичности, выразительности в содержание занятий с женщинами.

Позже была создана в России система «гармонической гимнастики» Л.Н. Алексеевой, включающая выразительные движения, спортивно-танцевальные упражнения под классическую музыку, танцевальные движения. В этом же направлении внесли определенный вклад российские и зарубежные танцовщицы, например Айседора Дункан.

В СССР школа Л.Н. Алексеевой продолжала некоторое время развиваться, и в итоге началось зарождение будущей художественной гимнастики и других направлений гимнастики. Впоследствии это движение стало подвергаться критике за излишнюю театрализацию и по своей сути ушло в область искусства, не найдя своего применения в физической культуре, помимо спорта (развитие художественной гимнастики).

В своих работах Т.С. Лисицкая, Т.Т. Роттерс и некоторые другие авторы рассматривали историю развития танцевально-ритмического течения в мире и в бывшем СССР и показали вполне убедительно, что действительно вряд ли стоит переоценивать заслуги Джейн Фонды в появлении ритмической гимнастики в конце 80-х годов [18и др.].

При этом следует подчеркнуть, какое большое значение имела ритмическая гимнастика для всестороннего и интересного развития художественного искусства, а затем и видов физической культуры в разных странах. Благодаря ее развитию и интеграции в себе разного рода ценностей, аспектов. Стали появляться новые системы физических упражнений, хотя при внимательном их анализе закономерно приходишь к выводу о том, что ритмическая гимнастика стала прародительницей многих физкультурно-оздоровительных, физкультурно-рекреационных, физкультурно-спортивных, физкультурно-лечебных методик и направлений и скорее всего, что такой богатый педагогический и культурный потенциал будет и в дальнейшем реализовываться в новых методиках, что подтверждает колоссальную ценность ритмической гимнастики, как средства физической культуры.

1.2. Опыт формирования потребностей к систематическим занятиям физической культурой у занимающихся различных групп населения

Изучение опыта формирования физкультурных потребностей к систематическим занятиям физической культурой у разных групп населения имеет свою специфику. Она обусловлена многими факторами. Например, в дошкольном возрасте, когда у детей заметно проявляется естественная двигательная активность – формировать потребности в систематических

занятиях физической культурой нет особой необходимости. Другое дело, что этой активностью ребенка следует правильно управлять.

Почти такая же ситуация наблюдается в младшем школьном возрасте, когда у детей в соответствии с их особенностями половозрастного развития возникает эффект под названием «гиперактивность», то есть повышенная двигательная активность, давно ставшая серьезной проблемой ученых в возрастной и педагогической психологии и в педагогике. До конца периода младшего школьного возраста большинство детей еще верят мнению взрослого человека и мало способны к самооценке, формированию «Я – концепции», уверенному формированию собственного мнения.

В среднем школьном возрасте по отношению к физической культуре (как и ко многим другим явлениям жизни) у детей резко меняются взгляды. Это обусловлено половым созреванием и его следствиями. Происходит переоценка ценностей, становление «Я-концепции», развивается и проявляется максимализм, нигилизм и прочие вещи, связанные с этим процессом.

В старшем школьном возрасте поведение школьников становится более стабильным и определенным, они спокойнее утверждают в своих ценностных ориентациях и поведении.

Однако следует указать, что в общей педагогике и разделах психологии по отношению к мотивации детей исследовано гораздо больше, чем в сфере физической культуры. В частности, нет исследований, касающихся формирования мотивации по отношению к занятиям физическими упражнениями у девочек среднего школьного возраста в процессе занятий ритмической гимнастикой.

Во-первых, нельзя утверждать, что много уже изучено по поводу применения ритмической гимнастики в качестве эффективного средства физической культуры в образовательных учреждениях. Ряд исследований о

применении ритмической гимнастике проводилось на примере работы со студентами в вузах. Так, например, проводилось исследование по применению ритмической гимнастики, как средства профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры [38 и др.]. Эта работа весьма далека от проблематики, поднятой в данной диссертации.

В другом исследовании выясняются особенности применения ритмической гимнастики в вузах со студентами не физкультурного профиля [45]. По результатам проведенного исследования автор делает следующие выводы:

1. Анализ и обобщение литературных источников показали, что проблема формирования здорового образа жизни широко рассматривается в специальной литературе. Наметились методологические основы решения данной проблемы. В то же время вопросы практического использования средств физической культуры, влияющих на формирование здорового образа жизни, изучены недостаточно. Так как большинство исследований посвящены вопросам формирования здорового образа жизни дошкольников и школьников младших классов. Для приобщения студенток к здоровому образу жизни необходимо использовать популярные, нетрадиционные средства физической культуры, какой является ритмическая гимнастика. Это сказывается на уровне физической подготовленности девушек, их физическом развитии и уровне здоровья, что непосредственно отражается на формировании их здорового образа жизни.

2. Результаты анкетирования и опрос специалистов в области физической культуры, педагогики и медицины выявили ведущие критерии здорового образа жизни (9 показателей). К ним относятся: занятия физическими упражнениями, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, полноценный сон, активный отдых, соблюдение личной и общественной гигиены, использование положительных эмоций, соблюдение режима дня и закаливание. Они согласуются с полученными

информационными показателями, характеризующими здоровый образ жизни по данным научно-методической литературы (14 показателей).

3. Изучение уровня знаний о здоровом образе жизни показало, что большинство студентов не обладают достаточными знаниями о здоровом образе жизни. Они являются поверхностными, фрагментарными. Высоким уровнем знаний обладают 5% респондентов, средним — 82% и низким уровнем — 13% респондентов. Сравнительный анализ ранжирования основных показателей здорового образа жизни между специалистами и участниками педагогического эксперимента с помощью коэффициента конкордации показал расхождение в их оценивании. Коэффициент конкордации специалистов равен 0,893, а студентов -0,799.

Недооценка студентами значительной части критериев, характеризующих здоровый образ жизни, подтверждает необходимость их образования в этой области.

4. Анкетный опрос преподавателей кафедр физического воспитания вузов Санкт-Петербурга показал возможность формирования здорового образа жизни на занятиях по физическому воспитанию с использованием выявленных информационных источников (занятия физической культурой, лекции, беседы, книги, газеты, журналы, средства наглядной агитации, друзья, ЦТ, кинофильмы) и факторы, отрицательно влияющие на его формирование (отсутствие информации, отсутствие клубов, личное нежелание, недооценка имиджа, качество преподавания физической культуры, организация работы по формированию здорового образа жизни, отсутствие программы). При этом подчеркивается, что наибольшую информацию о здоровом образе жизни можно получить на занятиях физическими упражнениями (бег, ритмическая гимнастика, плавание). Наряду с этим выявлены субъективные 55% (потребности, ориентация, отношение к себе, к своему здоровью и др.) и объективные 45% (социальная

среда, материальные и бытовые условия, культура и др.) факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни.

5. Анкетный опрос специалистов в области ритмической гимнастики показал, что в наибольшей степени при занятиях ритмической гимнастикой развиваются: музыкальность, танцевальность, культура движений, двигательная память, а также следующие двигательные способности: сила, гибкость, быстрота, координация движений, выносливость. Кроме того, специалисты отметили, что в процессе занятий ритмической гимнастикой формируются следующие показатели здорового образа жизни: повышение двигательной активности, искоренение вредных привычек, организация режима дня, улучшение сна, снятие психологического напряжения, рациональное питание, закаливание организма, улучшение показателей здоровья.

6. Педагогический анализ упражнений по ритмической гимнастике позволил определить требования, которые она как вид деятельности, предъявляет к занимающимся. Для выполнения отдельных элементов (групп элементов) в первую очередь, необходимы: для выполнения отдельных элементов (групп элементов) — сила (36 %) и гибкость (24 %), для успешного выполнения комплекса в целом — выносливость (36 %) и координация движений (21 %). Несколько меньшее общее значение имеют прыгучесть, быстрота, равновесие и устойчивость вестибулярных реакций. Хотя при овладении отдельными упражнениями каждая из этих способностей может играть ведущую роль.

7. Экспериментальные занятия ритмической гимнастикой оказали положительное воздействие на двигательную подготовленность, физическое развитие и уровень здоровья испытуемых. В 1-й экспериментальной группе достоверно (0,05—0,001) положительные сдвиги отмечены по 13 из 20 показателей физического состояния, что составляет 65 % (окружность талии и бедер, жизненный и силовой индексы, физическое развитие, аэробная и

мышечная выносливость, координация движений, физическая подготовленность, PWC 170, МПК, процент жира и уровень здоровья). Наиболее значимые положительные изменения произошли в развитии координации движений (28 %), аэробной выносливости и гибкости (по 27 %). Сравнение среднегрупповых результатов, отражающих уровень физической подготовленности студентов в контрольной и экспериментальных группах, установило, что по абсолютному большинству показателей, преимущество оказалось за экспериментальными группами. Достоверность различий колеблется в пределах 0,05-0,001. Результаты корреляционного анализа между испытуемыми показателями физической подготовленности. Физического развития и уровня здоровья свидетельствуют о наличии достоверных взаимосвязей между ними. Наибольшее число положительных взаимосвязей обнаружено между показателями физической подготовленности и физическим развитием — 9 и физической подготовленностью и уровнем здоровья — 8. Между обобщенным показателем физической подготовленностью и соответствующими показателями физического развития и уровня здоровья обнаружена положительная зависимость ($r = 0,538$ и $0,620$ соответственно). Это позволяет при планировании занятий по ритмической гимнастике особое внимание уделять физической подготовке (особенно координации движений, силовой и аэробной выносливости), как качествам, влияющим на повышение уровня физического развития и соматического здоровья.

8. Экспериментальная методика проведения занятий по ритмической гимнастике позволила существенно увеличить объем знаний о здоровом образе жизни у студентов всех групп. В то же время результаты в 1-й экспериментальной группе значительно выше, чем в других группах. Отмечается устойчивая положительная взаимосвязь между объемом знаний о здоровом образе жизни и его соблюдением

9. Занятия ритмической гимнастикой влияют на характер и продолжительность заболеваний участников педагогического эксперимента. Выявлены положительные изменения в показателях здоровья, что отражается на количестве пропусков занятий по физической культуре. В 1-ой экспериментальной группе отмечается увеличение количества занимающихся в подготовительной медицинской группе.

В другом случае тоже со студентами пытались применять ритмическую гимнастику и оздоровительные технологии [5]. Здесь по итогам проведенного исследования было установлено, что одним из наиболее популярных, массовых и востребованных видов двигательной активности в среде студенческой молодежи является ритмическая гимнастика (Л.Б. Андрющенко, И.В. Орлан, 1998). Однако за последние годы наблюдается снижение числа желающих заниматься этим видом двигательной деятельности. Это послужило основанием для поиска новых моделей построения занятий ритмической гимнастикой (В.В. Матов и др., 1985; М.Ю. Ростовцева, 1990; О.А. Иванова, 1994; Т.С. Лисицкая, 1994; Л.Б. Андрющенко, Т.Н. Власова и др., 1998; Н.Е. Калинина, 1999). Во многих работах авторы исходили из предположения о необходимости разработки комплексов, преимущественно направленных на совершенствование деятельности функциональных систем организма или развитие тех или иных двигательных качеств, не предусматривая при этом технологию процесса обучения движениям и не учитывая дидактического принципа доступности. Это подтверждают данные анкетного опроса студентов Волгоградских вузов (И.В. Макарова, 1996; Т.Г. Вялкина, 1997 и др.). Одной из наиболее значимых причин **снижения интереса к занятиям ритмической гимнастикой респонденты выбрали повышенную сложность гимнастических комплексов**, что для студентов (особенно из сельской местности), не обладающих достаточным уровнем координационных способностей и двигательным опытом, является непреодолимым

препятствием. В связи с этим актуальность нашего исследования заключается в изучении возможности дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики различной координационной сложности в учебном процессе физического воспитания.

На основе анализа научно-методической литературы и изучения практического опыта работы кафедр физического воспитания, мы сделали вывод о том, что в программу физического воспитания студенток основного отделения следует включить ритмическую гимнастику, поскольку она является востребованным видом современных двигательных систем, способствует увеличению двигательной активности, развитию физических качеств и формирует мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.

Методика экспериментального преподавания курса «Ритмическая гимнастика» включала: комплексы по ритмической гимнастике по трем уровням координационной сложности, которые зависят от объема и интенсивности нагрузки; дыхательные упражнения различного характера: гипоксическая тренировка по Ю.Б. Буланову, дыхательные гимнастики В.С. Чугунова, йоги (дыхательные упражнения для коррекции веса и фигуры), трехфазное дыхание Кофлера-Лобановой-Лукияновой, тренировку резервов мощности дыхательной системы по С.Н. Кучкину, дыхательные упражнения для профилактики заболеваний органов зрения, специальные дыхательные упражнения по П.С. Бреггу; психорегулирующую тренировку: релаксационный тренинг и функциональную музыку по Н.Н. Сентябеву.

Методика построения комплексов ритмической гимнастики подбиралась индивидуально, в зависимости от исходного уровня физической подготовленности, функционального состояния, с учетом индивидуального уровня координационной и двигательной подготовленности занимающихся.

Исходный уровень физического развития, работоспособности и физической подготовленности студенток, занимающихся в группах ритмической гимнастики, оценивался как "низкий" (функциональный класс составил в среднем 2,5 балла). Анализ пропусков занятий по причине заболеваний ОРЗ показал, что на протяжении учебного года каждая вторая студентка болела простудными заболеваниями 3-4 раза, что составляет 43%; 27% студенток болели 5-6 раз; 8% - более 6 раз в год.

Анализ результатов тестирования показал, что координационные способности студенток основной медицинской группы находятся на «низком» уровне и соответствуют по сумме трех тестов 2,5 балла. При этом возникает необходимость дифференцировать занимающихся ритмической гимнастикой по группам согласно их уровню восприятия изучаемого материала.

В результате педагогического исследования в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, наблюдались наибольшие статистически достоверные приросты следующих показателей: нормализация веса - на 50,2%, ЖЕЛотн. - на 57,3%, МПКотн. - на 88,9%, РВС170 - на 76,5%, проба Мартинэ улучшается на 71,3% и ЧСС покоя - на 72,0%. Статистически достоверно ($P < 0,05$) улучшаются все изучаемые параметры физической подготовленности: бег на 2000 м - на 52,4%, поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине - на 28,0%, приседание на правой ноге - на 19,4% и левой - на 30,6%; тест на координацию: в первой подгруппе оценка улучшилась на 1,5 балла, во второй - на 0,8, в третьей - на 0,6 и в контрольной группе - лишь на 0,3 балла. К моменту окончания исследования в экспериментальной и контрольной группах наблюдается достоверное ($P < 0,01, 0,05$) увеличение суммы баллов, полученной в тесте КОНТРЭКС-3, соответственно на 48,9% и 27,8% и повышение функционального класса занимающихся на 37,7% и 21,3%.

Одним из важных показателей адаптационной эффективности занятий физическими упражнениями является уровень восприимчивости к простудным заболеваниям. Занятия по экспериментальной методике способствовали сокращению простудных заболеваний в экспериментальной группе (на протяжении учебного года 3-4 раза болели 35% участниц эксперимента, не болели - 45%; в контрольной группе - соответственно 45% и 15%), что, вероятнее всего, связано с регулярным использованием в комплексах нагрузок аэробного характера и специальных дыхательных упражнений, которые, целесообразно включать в рабочие программы не только ритмической гимнастики, но и других видов спорта.

Ритмическую гимнастику включали в занятия с молодежью студенческого возраста не только в образовательных и оздоровительных целях, но и в случаях необходимости эффективной физической подготовки по ряду видов спорта [55 и др.].

Но не будем отвлекаться на другие категории населения, обратимся к данной проблеме, касаемо непосредственно учащихся в школе. Надо отметить, что в большей степени научные исследования, включая диссертации по применению ритмической гимнастики, встречаются в основном на примере работы по физической культуре в вузах и школах. При этом имеются диссертации по ее использованию, например, в младшем школьном возрасте [13 и др.]. В одной из таких работ ритмическую гимнастику включают в уроки физической культуры в младших классов, но это сделать не так просто, учитывая нормативные документы в современной школе.

Имеются исследования, проведенные также на уроках физической культуры, но в старших классах [42 и др.]. Работа проведена тоже с девушками. Основной идеей было определить причины падения интереса у школьниц к урокам физической культуры и разработать методику на основе

музыкальной ритмической гимнастики, чтобы поднять этот интерес у школьников.

В результате проведенного исследования установлено, что практически нет обоснованных научных данных по применению упражнений различных направлений ритмической гимнастики на уроках физической культуры в школе. Выявлено, что, несмотря на постоянное повышение качества работы школы, отношение и интерес к урокам физической культуры у старшеклассниц непрерывно снижается. Это, прежде всего, выражается в чувстве неудовлетворенности учащимися занятиями, нежелании активно заниматься, плохой посещаемости уроков физической культуры. Все это сказывается на уровне физической подготовленности девушек старших классов.

На основании педагогических наблюдений, опроса учителей физической культуры и учащихся старших классов, определено, что основными причинами снижения интереса к урокам физической культуры являются: недостаточный методический уровень, педагогические штампы, однообразие в проведении занятий, невысокое качество содержания урока, а также нехватка спортивного инвентаря и оборудования.

Разработанная и обоснованная учебная программа, и классификация средств по танцевально-ритмической гимнастике позволяют педагогу ориентироваться в многообразии упражнений, рационально подбирать их по признаку эффективности и использовать на уроках. Экспериментальная методика проведения занятий по танцевально-ритмической гимнастике со старшеклассницами содействует повышению эмоционального состояния, удовлетворенности от урока, желанию активно заниматься, улучшает настроение, самочувствие, тем самым способствует повышению их интереса к уроку и посещаемости занятий.

Разработанные комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики для проведения подготовительных частей уроков физической культуры с легкоатлетической и игровой направленностью, не только расширяют выбор средств и обновляют методические подходы при занятиях физической культурой, но и способствуют развитию основных двигательных способностей, характерных для данного вида спортивной деятельности: выносливость ($P < 0,001$), быстрота ($P < 0,03$), координация движений ($P < 0,01$).

Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики для уроков с гимнастической направленностью могут быть использованы вместо упражнений на снарядах. Педагогический эксперимент показал эффективность применения экспериментальной методики, в результате которой улучшились показатели силовых способностей ($P < 0,05$), скоростно-силовых способностей ($P < 0,001$), координации движений ($P < 0,003$), гибкости ($P < 0,01$), физической работоспособности ($P < 0,005$) и умению выразить в движениях свою индивидуальность ($P < 0,001$). Занятия по танцевально-ритмической гимнастике позволяют охватывать большие группы учащихся, не требуют специально оборудованных помещений и инвентаря, обеспечивают высшую моторную плотность урока и дают возможность получать тренировочный эффект. Применение упражнений танцевально-ритмической гимнастики способствует повышению физической подготовленности занимающихся, пополняет их двигательный запас и не оказывает негативного влияния на физическое развитие старшеклассниц. Упражнения танцевально-ритмической гимнастики, выполняемые под музыкальное сопровождение, способствуют развитию танцевальности, умению легко и красиво двигаться, помогают обрести уверенность в себе и своих силах, улучшают культуру движений девушек.

В исследовании Сайкиной Е.Г.[42 и др.] танцевально-ритмическая гимнастика рассматривалась, как одно из новых, современных направлений ритмической гимнастики. Экспериментально доказано не только ее ярко

выраженное положительное влияние на физическую подготовленность, уровень развития двигательных способностей, но и ее положительно-эмоциональный эффект по сравнению с обычными уроками физической культуры, предусмотренными программой школы, что повышает интерес к уроку физической культуры, улучшает посещаемость занятий. Высокая эффективность упражнений танцевально-ритмической гимнастики обеспечивается несколькими факторами: 1. Большой моторной плотностью и высокой интенсивностью физических нагрузок; 2. Выполнением множества упражнений, направленных на развитие разных двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости); 3. Оптимальной ритмической структурой упражнений, выполняемых с музыкальным сопровождением, которое развивает музыкальность, ритмичность, пластичность, формирует положительные эмоции, что существенно повышает интерес к уроку.

Результатами эксперимента доказано, что занятия танцевально-ритмической гимнастикой расширяют и обогащают двигательный опыт занимающихся, дают возможность к самовыражению, придают им уверенности в себе и в своих силах. Танцевальный характер упражнений и музыкальное сопровождение занятий служат средством эмоциональной разрядки, улучшения настроения и самочувствия, повышения работоспособности на фоне чего легко переносятся нагрузки для данного контингента занимающихся, достигается тренировочный эффект от занятий. Включение в учебный процесс упражнений танцевально-ритмической гимнастики не только не снижает темпов физического развития старшеклассниц и их физической подготовленности, но и существенно улучшает их. В результате применения специально разработанной методики проведения занятий танцевально-ритмической гимнастикой в подготовительной части уроков с игровой и легкоатлетической направленностью у девушек экспериментальной группы были достигнуты

положительные результаты в развитии двигательных способностей. Установлено, что самый высокий уровень достоверности различий был в показателях координации движений ($P < 0,005$; $P < 0,01$), общей и скоростной выносливости ($P < 0,01$), а также в показателях быстрота движений ($P < 0,03$). Более высокие результаты в развитии двигательных способностей вы явились при использовании экспериментальной методики на уроках гимнастики, где упражнения танцевально-ритмической гимнастики применились во всех частях урока физической культуры. Доказано, что в экспериментальной группе оказались статистически достоверными показатели прироста скоростно-силовых способностей ($P < 0,001$); гибкости ($P < 0,01$); работоспособности ($P < 0,005$); координации движений ($P < 0,003$) и довольно высоким показателем оказалось умение выразить в движениях индивидуальность ($P < 0,001$). В процессе занятий танцевально-ритмической гимнастикой улучшилась посещаемость занятий, повысилась удовлетворенность учебным процессом. Педагогический эксперимент, проведенный в серии исследований, показал эффективность применения разработанной методики. Упражнения танцевально-ритмической гимнастики можно с успехом использовать в подготовительных частях уроков с игровой и легкоатлетической направленностью, а также как вариант замены снарядовой гимнастики в школе, или, как основное средство в вариативной части программы школы по физическому воспитанию [42].

Редко встречаются исследования на примере среднего школьного возраста. Так, в одной из диссертационных работ, исследовалось педагогическое воздействие разных видов оздоровительной аэробики на физкультурные потребности, физические качества, посещаемость занятий по физической культуре среди учащихся обоего пола 8-9 классов общеобразовательной школы [31 и др.].

Однако не встречается исследований на примере девушек среднего школьного возраста с применением средств ритмической гимнастики в

содержании внеклассной работы с учащимися по физической культуре в школах Республики Казахстан, что и подчеркивает актуальность данного исследования.

1.3. Проблема формирования потребностей к систематическим занятиям физической культурой у обучающихся в школе на основе применения ритмической гимнастики

Проблема формирования потребностей к систематическим занятиям учащимися физической культурой в условиях Республики Казахстан назрела уже давно. В сегодняшней ситуации она только усугубляется. Об этом свидетельствуют некоторые статистические данные, которые пока что расходятся с новыми вызовами общества, с новыми проектами, стратегиями Казахстана на развитие в ближайшем и отдаленном будущем.

Так, например, согласно данным статистической отчетности в настоящее время охват граждан Республики Казахстан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом на сегодняшний день составляет 21,6 % от количества всего населения страны [60 и др.].

Чтобы выполнить амбициозную задачу, которую представил обществу президент РК Нурсултан Назарбаев и его команда в своем Послании «Стратегия «Казахстан — 2050: новый политический курс состоявшегося государства», необходимо в первую очередь обратить внимание на охват учащейся молодежи, детей и подростков и привлечение их к активной физкультурно-массовой и спортивной деятельности на постоянной основе.

Начиная с 2013 года, различными государственными и общественными структурами, организациями совместно с акиматами на местах принимаются

всесторонние меры по расширению сети детских уличных команд выходного дня, спортивных секций, дворовых клубов, организуемых при образовательных организациях. Организуются различные массовые соревнования среди школьных лиг по наиболее популярным видам спорта [60 и др.].

Агентство по физической культуре и спорту РК проводит систематическую совместную работу с Министерством образования и науки, по развитию сети спортивных клубов в высших учебных заведениях и колледжах страны, в рамках активизации деятельности физкультурно-спортивного объединения «Сұңқар», проводит соревнования студенческих лиг для дальнейшей популяризации спорта среди обучающейся студенческой молодежи, развитию инфраструктуры спорта и внедрению системы волонтерства [60 и др.].

Фактически ежегодно в Казахстане увеличивается количество проводимых спортивно-массовых мероприятий. По итогам прошлого года их было проведено свыше 18 тысяч. При этом в них принимало участие более 3 млн. 600 тыс. человек.

В целях дальнейшей активизации работы по развитию массового спорта, начиная с 2013-2014 учебного года восстанавливаются обязательные уроки физической культуры в общеобразовательных школах не менее 3-х часов в неделю, принимаются срочные меры по открытию в учебных заведениях специальных медицинских групп и групп лечебной физкультуры для учащихся и студентов с ослабленным здоровьем [60 и др.].

Для систематической качественной организации учебного процесса по физической культуре Правительством РК дано поручение Акимам областей, городов Алматы и Астаны в период 2014 -2015 годов решить вопросы поэтапного обеспечения общеобразовательных школ новыми спортивными залами и качественным спортивным инвентарем, в соответствии с

утвержденными нормами, принятыми ранее Правительством и соответствующими государственными организациями.

С 2013 года также в регионах Республики Казахстан начата реализация проектов по строительству не менее двух физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОК) за счет средств местного бюджета и других имеющихся инвестиций. Агентство по физической культуре и спорту, за счет внедрения механизма софинансирования в объеме 70% средств из республиканского бюджета и 30% - из местного бюджета, начало в 2014 году строительство 15 ФОКов в разных регионах страны [60 и др.].

В целях популяризации президентских тестов физической подготовленности населения и привлечения наибольшего числа участников инициировано введение новых измененных Президентских тестов.

В ближайшей перспективе планируется апробировать пилотный проект по апробации новых нормативов в образовательных учреждениях и утвердить их по результатам сдачи школьниками, студентами. Здоровье подрастающего поколения, развитие и совершенствование его охраны является одной из приоритетных задач Казахстана. Для разработки эффективных мер, направленных на охрану и укрепление здоровья населения, совместно с Министерствами здравоохранения, науки и образования впервые создается республиканская система мониторинга состояния физического развития и физической подготовленности населения. Это позволит, не только анализировать ситуацию, но и принимать превентивные меры по улучшению здоровья всего населения нашей страны [60 и др.].

В настоящее время в Республике Казахстан работают с населением 563 инструкторов-методистов и инструкторов, тренеров по спорту. Дефицит инструкторов-методистов, инструкторов по спорту составляет сейчас 1137 единиц. Постоянно проводится работа в регионах по вопросу обеспечения

спортивных сооружений и аппаратов сельских округов инструкторами и инструкторами-методистами по спорту[60 и др.].

Таким образом, уже в 2014 году в сельских округах появились квалифицированные специалисты, которые непосредственно отвечают за организацию спортивно-массовой работы в сельских округах.

Правительством принят новый Закон «О физической культуре и спорте», принятие которого позволяет решать целый блок вопросов по развитию массового спорта и спорта высших достижений. Спорт – не развлечение и досуг граждан, это, прежде всего – важнейший фактор повышения качества и продолжительности жизни каждого казахстанца и в целом – конкурентоспособности нации. И в этом плане, развитие массового спорта и физкультуры является общенациональной задачей[60 и др.].

Для стимулирования бережного отношения каждого гражданина к своему здоровью и образу жизни государством поэтапно создаются условия для развития активного отдыха, физической культуры и массового спорта в каждом населенном пункте, в том числе в сельской местности, а также в каждом учреждении и предприятии. Работодатели начали активно включаться в процесс обеспечения поддержки здоровья сотрудников путём укрепления их физического здоровья, проведения просветительской работы о мерах профилактики заболеваний и популяризации здорового образа жизни.

С 2014 года начат ежегодный мониторинг Перечня категорий граждан, пользующихся физкультурно-оздоровительными услугами бесплатно или на льготных условиях в разрезе регионов. Наряду с этим будет осуществлено расширение спортивной инфраструктуры, в том числе за счет государственно и частного партнерства. Планируемые меры позволят увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2020 году до 30%, а к 2030 году до 40%. По прогнозам экспертов уже к 2030 году

занятия активными видами спорта, ведение здорового образа жизни станут стилем жизни казахстанцев.

Все, сказанное выше, свидетельствует о том, что в РК действительно еще много проблем в сфере развития физической культуры и спорта, в том числе и в формировании потребностей у школьников в систематических занятиях физической культурой.

В свете сказанного и проводится данное исследование по заявленной теме. В связи с этим, кратко остановимся на наиболее сложных проблемах, связанным с проведением настоящего исследования.

Одна из первых проблем касается динамики популярности ритмической гимнастики в настоящее время в школах Казахстана. Если популярность ее падает, то есть ли вообще смысл для ее внедрения в школах? В литературе имеются данные о том, что, по мнению некоторых авторов пик популярности ритмической гимнастики наблюдался, начиная с конца 80-х годов прошлого столетия и примерно до начала нового века. Однако, это мнение спорно. Во-первых, как сказано выше, музыкально-ритмическое движение и формы занятий появились очень давно, но переживали взлеты и падения в своей истории неоднократно. Во-вторых, сущность ритмической гимнастики настолько богата и разнообразна, что ее можно адаптировать с учетом новых веяний в сфере физической культуры (что, собственно говоря, происходит в настоящее время). В-третьих, популярность того или иного вида физической культуры зависит от учета многих факторов, которые далеко не всегда учитываются на практике.

Следующий проблемный момент обусловлен тем, что новизна применения ритмической гимнастики в школе в большей степени зависит не от самой ритмической гимнастики, как средства, а в большей степени – от самого способа, метода ее применения в школе. Только используя новый особый метод или подход в физкультурных занятиях с учащимися можно

решить проблему формирования и развития физкультурных потребностей у обучающихся.

Здесь, помимо прочего, возникает вопрос о том, какую форму занятий эффективнее всего использовать при разработке и внедрении экспериментальной методики: ведь занятия в режиме дня, кроме урока, кратковременные, урок физической культуры предназначен для решения уже очерченных задач, определяемых учебной программой и образовательным стандартом и т.д.

Наконец, еще одна важная проблема состоит в том, чтобы определить эффективность разработанной методики занятий ритмической гимнастикой с учащимися среднего школьного возраста, который сам по себе уже является сложным для выбора занятий физической культурой. Все названные проблемы будут решаться в описании второй и третьей главы настоящей диссертации.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В качестве методов научного исследования применялись: анализ и изучение данных специальной литературы, педагогическое моделирование, устный опрос учащихся с помощью беседы, психолого-педагогическое тестирование, самооценка учащихся, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ и обобщение данных специальной литературы проводился на протяжении всего исследования от начала до конца. Первоначально он был организован для выбора проблемы и формулировки темы исследования, обоснования ее актуальности, определения цели, исследовательских задач, объекта, предмета исследования, разработки рабочей гипотезы. В конце исследования необходимо было обновление списка источников и их уточнение, отбор.

В качестве источников информации мы использовали учебные пособия, монографии, книги, учебники, материалы научно-практических конференций, материалы диссертационных работ, авторефератов диссертаций, научных статей и данные из разных электронных баз данных. Было изучено 70 источников.

Педагогическое моделирование применялось для того, чтобы получить представление о согласовании последовательности этапов реализации эксперимента и его структурной, а также содержательной частей. Этот метод помог конкретизировать экспериментальный материал и его управление в ходе исследования.

Беседа как метод исследования был включен в начале исследования для того, чтобы определить основные причины снижения интереса у школьников 8 класса на уроках физической культуры.

В беседу включалось 5 вопросов:

1. Считаете ли Вы, что с возрастом у вас меняется интерес к занятиям физической культуры?
2. Считаете ли Вы, что иногда у вас интерес к физической культуре повышается, а иногда снижается?
3. Как Вы считаете, по каким причинам у вас снижается интерес к занятиям физической культурой?
4. Как Вы считаете, что нужно делать, чтобы повысить интерес к занятиям физической культурой?
5. Как Вы считаете, в настоящее время у вас снижается интерес к физической культуре?

Ответы фиксировались в качественной форме, без балльной, рейтинговой или какой-либо еще оценки и вносились в записи данных.

Всего было опрошено таким образом 48 школьниц 8 класса, обучающихся в школах г. Актобе Республики Казахстан.

Психолого-педагогическое тестирование проводилось с учащимися в начале и в конце педагогического эксперимента для выявления уровня сформированности потребностей в систематических занятиях физической культурой. Для этого использовался тест, разработанный совместно Ф.И. Собяниным и Молчановой Ю.С. и затем усовершенствованный [31 и др.].

В содержание теста в виде анкеты входили вопросы, имеющие направленность на выяснение отдельных факторов сформированности физкультурных потребностей у испытуемых и дифференцированные на оценки этих параметров от 0 до 40 баллов (см. ниже).

АНКЕТА

Уважаемый школьник!

Мы проводим исследование, которое поможет улучшить проведение занятий по физической культуре в школе, сделать их интереснее и полезнее. В анкете предлагается ответить на ряд вопросов. Пожалуйста, внимательно прочтите ее. Заполняя анкету, следует зачеркнуть один вариант ответа, соответствующий вашему мнению. Заранее благодарим за участие в опросе и желаем успехов!

1. Укажите, как Вы посещаете уроки физической культуры в школе?	У меня освобождение от уроков ФК	Редко посещаю уроки из-за болезни	Бывает, пропускаю уроки, но не из-за болезни	Посещаю уроки почти без пропусков	Стараюсь не пропускать уроки и занимаюсь регулярно
2. Скажите, в какой степени Вам нравятся занятия физической культурой в школе?	Не нравятся	Затрудняюсь ответить	Не очень нравятся	Нравятся	Очень нравятся
3. Нравятся ли Вам физкультурно-спортивные занятия вне школы?	Не нравятся	Затрудняюсь ответить	Не очень нравятся	Нравятся	Очень нравятся
4. Уделяете ли Вы в своем расписании время на занятия физической культурой?	Не уделяю	Затрудняюсь ответить	Уделяю мало времени (изредка делаю гимнастику утром)	Уделяю внимание (часто провожу физкультурный досуг)	Уделяю много времени (активно занимаюсь спортом)
5. Раздражает ли Вас тот факт, что Вам приходится заниматься физической культурой в школе?	Всегда очень раздражает	Раздражает	Редко раздражает	Почти не раздражает	Никогда
6. Оцените, пожалуйста, насколько важна физическая	Совсем не важна	Затрудняюсь ответить	Иногда важна	Важна	Очень важна

культура для реализации Ваших жизненных планов?					
7. Не мешают ли Вам занятия физической культурой в процессе обучения?	Очень мешают	Мешают	Редко мешают	Почти не мешают	Никогда не мешают
8. Достигали ли Вы цели в какой-либо деятельности, благодаря физкультурно-спортивным занятиям?	Никогда	Затрудняюсь ответить	Редко	Часто	Всегда
9. Как Вы считаете, будете ли Вы заниматься физической культурой по окончании школы?	Не буду	Затрудняюсь ответить	Может быть иногда	Часто, если представится удобная возможность	Всегда
10. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь (тренируетесь)?	Ни разу	Затрудняюсь ответить	Один- два раза в неделю	Три раза в неделю	Более трех раз в неделю
Оценка в баллах	0	1	2	3	4

Дата _____

Подпись _____

Оценивание уровня сформированности физкультурных потребностей у учащихся к занятиям физической культурой:

- 31-40 баллов – высокий;
- 21-30 баллов – средний;
- 11-20 баллов – ниже среднего;
- 0-10 баллов – низкий.

Самооценка школьников производилась для подтверждения данных, полученных с помощью психолого-педагогического тестирования уровня

физкультурных потребностей в начале и в конце педагогического эксперимента.

Самооценка был построена так, чтобы испытуемые могли отвечать на единственный вопрос, сформулированный максимально просто и понятно по содержанию и по форме, а также способ ответа был понятным и привычным для испытуемых. Вопрос был следующий: «Как вы считаете, на каком уровне в настоящий момент находится ваше желание постоянно заниматься физической культурой в виде занятий ритмической гимнастикой?». Ответы на вопрос оцените в баллах:

- на очень высоком уровне (5 баллов);
- на высоком (4 балла);
- на среднем (3 балла);
- на низком (2 балла);
- на очень низком (1 балл).

При ответах на вопрос в ходе самооценки своих физкультурных потребностей школьницам не сообщалось, как и в каких баллах производится оценка результатов их самооценки. При этом испытуемым сообщалось, что они проводят самооценку анонимно, и их результаты будут использоваться только исключительно в научных целях. Перед самооценкой ведущий исследование спрашивал о том, все ли готовы производить самооценку искренне, без особого психического напряжения, чтобы выдержать достоверность получаемых данных. Самооценка производилась только с участниками эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился в средней общеобразовательной школе-лицее № 23 г. Актобе (Республика Казахстан). В формирующем педагогическом эксперименте участвовали ученицы 8

классов. Всего было две группы: экспериментальная (14 человек) и контрольная (12 человек).

Контрольная группа занималась физической культурой в обычном режиме, некоторые посещали внеклассные занятия в группе общефизической подготовки (ОФП), другие не занимались активно физической культурой или спортом в свободное от школы время.

Экспериментальная группа занималась по экспериментальной программе ритмической гимнастикой в ходе внеклассных занятий в той же школе, где они и учатся 2 раза в неделю. При этом главное внимание в ходе эксперимента уделялось не только физической и технической подготовленности, которая обязательно осуществлялась на занятиях, а формированию потребностей у школьниц в систематических занятиях по ритмической гимнастике на основе последовательного переходе от статуса потребителя ценностей физической культуры – до статуса носителя ценностей, и в конце эксперимента – создателя этих ценностей.

В ходе педагогического эксперимента производилось обследование испытуемых (см. главу выше).

Методы математической статистики в исследовании применялись для подготовки доказательной базы, комплекса аргументации, подтверждающей правомерность выдвинутой рабочей гипотезы и эффективности предлагаемой экспериментальной методики проведения занятий с применением ритмической гимнастики.

Поскольку полученные основные данные были выражены в непараметрических единицах (условных единицах – баллах), то поэтому нельзя было применять обработку данных с помощью параметрических методик (например, выявление достоверности различий по t-критерию Стьюдента). По этой причине проводился поиск соответствующих методик обработки эмпирических данных. В итоге была найдена и применена

методика выявления достоверности различий между группами испытуемых – сравнение показателей обследуемых групп по U-критерию Манна-Уитни.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь 2015 года – ноябрь 2016 года) был предварительным. На этом этапе проводилось изучение специальной научной литературы, электронных баз данных по вопросам определения актуальной научно-педагогической проблемы, формулировки темы научного исследования, а также цели, задач, объекта и предмета исследования, выдвижения рабочей гипотезы диссертации.

Кроме того, шла подготовка места для проведения педагогического эксперимента, производилось изучение методов научного исследования, подбирались школьных возраст. Уточнялся контингент учащихся для проведения педагогического эксперимента в общеобразовательной школе. Затем проводилась беседа с ученицами с целью выяснения причин снижения интереса к занятиям физической культурой у учащихся данного школьного возраста.

Второй этап был посвящен непосредственной подготовке и проведению формирующего педагогического эксперимента (декабрь 2016 года по ноябрь 2017 года). Первоначально была разработана педагогическая модель, определяющая этапы экспериментальной работы, структуру занятий и основу содержания занятий по формированию физкультурных потребностей у школьниц 8 класса с помощью ритмической гимнастики. В начале и в конце эксперимента производилось обследование школьниц и выявление у них исходного уровня физкультурных потребностей.

На третьем этапе исследования (декабрь 2017 года – начало января 2018г) был завершен педагогический эксперимент. Затем проводилась математико-статистическая обработка полученных эмпирических данных. Весь собранный и обработанный материал был написан в черновом, а затем в чистовом варианте и в дальнейшем оформлен в виде магистерской диссертации в соответствии с необходимыми требованиями, предъявляемыми к этим работам.

ГЛАВА 3. ДАННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ АНАЛИЗ

3.1. Данные по предварительному исследованию школьников

После проведения предварительного опроса учащихся с помощью беседы были обработаны результаты данного вида опроса. Вот какие были получены данные:

На первый вопрос беседы («1.Считаете ли Вы, что с возрастом у вас меняется интерес к занятиям физической культуры?») 87% респондентов ответили, что у них с возрастом (как они считают), происходит изменение интереса к занятиям физическими упражнениями. В частности, многие из этой категории лиц сообщили, что раньше им интересно было заниматься физической культурой независимо от того, что именно они делали, какими именно физическими упражнениями или играми они занимались. В настоящее время (при обучении в 8 классе) их интересуют физкультурные или спортивные занятия только теми упражнениями или играми, которые им нравятся больше всего. Занятия же другими видами физкультурно-спортивной деятельности у них не вызывают особых эмоций и желания.

Примерно 10% респондентов указали на сохранение интереса и фактическое неизменное его состояние по отношению к физической культуре. Данный вариант ответа вызывает определенное сомнение, хоть учащиеся и утверждали, что действительно так считают. Остальные школьники засомневались в определенности формулируемого ответа и, по сути, от него воздержались.

По второму вопросу («2.Считаете ли Вы, что иногда у вас интерес к физической культуре повышается, а иногда снижается?») наблюдалось больше единогласия среди отвечавших на вопрос. Почти все опрошенные (95,6%) высказали свое мнение о том, что интерес к физической культуре у них постоянно меняется, и они это действительно замечают. Как оказалось, динамичность интереса к физической культуре у школьников зависит от разных факторов. Среди них, например, встречаются следующие:

- случайное получение информации о выдающемся спортсмене, добившемся исключительных результатов в избранном виде спорта;

- знакомство с новым интересным видом физкультурно-оздоровительной, или физкультурно-рекреационной, или физкультурно-экстремальной практики;

- пример собственных родителей, родственников, близких знакомых участия в физкультурно-спортивной или физкультурно-оздоровительной деятельности;

- полученное впечатление от просмотра нового художественного кинофильма, повествующего об интересном опыте и достижениях в физкультурной деятельности;

- полученное впечатление от прочтения художественной литературы об интересном опыте физкультурной деятельности, рассказ об известном спортсмене прошлого или настоящего и др. Следует отметить, что примерно 30% опрошенных интересуются экстремальными видами спорта, но сами активно в нем не участвуют. Можно предположить, что среди юношей этот процент будет гораздо больше, причем наверняка с включением некоторых молодых людей в подобную деятельность. Это новая тенденция среди учащейся молодежи, на которую педагоги и ученые пока уделяют незаслуженно мало внимания.

На третий вопрос («3.Как Вы считаете, по каким причинам у вас снижается интерес к занятиям физической культурой?») была получена актуальная информация, прежде всего, для учителей физической культуры.

На первом месте в ответах на этот вопрос оказалась причина – традиционность содержания занятий по физической культуре, одинаковость занятий из года в год, связанная с этим монотонность занятий (32% опрошенных).

На втором месте среди обнаруженных причин снижения интереса к физической культуре (25% респондентов) – это отсутствие в программе занятий новых популярных упражнений, видов спорта, новых физкультурно-оздоровительных методик, рекреационных практик, экстремальных упражнений и других видов и форм физкультурной практики, которые активно развиваются за пределами школы. По сути, первые две причины (или их комплексы) теснейшим образом связаны между собой и являются, можно сказать, противоположными сторонами одной и той же проблемы – проблемы новизны в содержании физкультурного образования в школе.

На третьей позиции комплекс причин, связанный с личностью учителя физической культуры (15% опрошенных). Здесь встречаются такие, как: не нравится сам учитель, кажется невысоким уровень его профессиональной квалификации, нет личностной совместимости с особенностями учителя, включение в постоянный конфликт с учителем, нарушение учителем здорового образа жизни и другие. Это очень серьезная причина, которую обязательно надо учитывать педагогическому коллективу школы, администрации школы и широкой общественности.

На четвертой позиции причины, связанные с наличием жестких требований, строгих и трудных нормативов, которые учащиеся иногда не могут выполнить (11% опрошенных). Как было указано выше, ежегодно до 80% учащихся в Казахстане не может выполнить нормативы Президентских

тестов, что свидетельствует о серьезных просчетах в состоянии физической культуры в школах республики.

На пятой позиции (8% респондентов) оказались причины, обусловленные состоянием материально-технической базы для организации и проведения занятий по физической культуре в школе. Кроме того, были и другие причины, носящие менее систематический характер.

В ответе на вопрос «4. Как Вы считаете, что нужно делать, чтобы повысить интерес к занятиям физической культурой?» было любопытно то, что при ответе на него не обнаружено точного совпадения с ответами на третий вопрос. Здесь на первую позицию учащиеся поставили материально-технические условия для физической культуры в школе (41% опрошенных), затем внедрение нового материала в содержание физкультурных занятий в школе (36%). На третьей позиции неожиданно оказался фактор (20% опрошенных) – создание и организация на базе школы спортивных секций, мест занятий, даже может быть центров, баз по совершенно новым видам спорта, которые не включены в содержание учебной программы по физической культуре. Эта причина тесно связана как с первой, так и со второй, следовательно, она подтверждает сложившуюся тенденцию в среде обучающихся, от которой зависит формирование устойчивых потребностей у школьников к занятиям физической культурой. Остальные причины менее значимые.

Ответ на пятый вопрос (5.«Как Вы считаете, в настоящее время у вас снижается интерес к физической культуре?») оказался самым трудным для опрошенных учащихся. Когда стали выяснять в чем дело, то оказалось, что внутренне убеждение у учащихся говорит им о том, что в настоящий момент их отношение к физической культуре в целом положительное и стабильное, но конкретно они не могут определить, насколько и как оно изменилось, скажем, в течение месяца, полугодия. Поэтому в дальнейшем применялись

методики для более или менее точной оценки уровня потребностей у учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

Полученные в результате беседы с учащимися данные, оказались весьма поучительными, и они позволили в дальнейшем исследовании несколько скорректировать ход исследования и интерпретацию эмпирических данных.

3.2. Обоснование методики формирования физкультурных потребностей у учащихся с помощью применения ритмической гимнастики

Теоретическое обоснование разрабатываемой методики выстраивалось на концепции культурологического подхода в сфере физической культуры (Выдрин В.М., Николаев Ю.М., Собянин Ф.И.). Под культурологическим подходом в данном случае понималось применение в ходе проводимого исследования наукоемких классов явлений теории культуры, теории физической культуры [43 и др.]. В комплексе наукоемких классов явлений включалось понимание культуры, как средства и способа нравственно ориентированного способа и результата человеческой деятельности. Физическая культура понималась, как вид культуры общества, специфический, нравственно ориентированный способ и результат человеческой деятельности, направленный на физическое совершенствование человека [43 и др.].

Кроме того, в комплекс наукоемких классов явлений были включены категории: физическая рекреация (деятельность, направленная на удовлетворение потребностей в получении удовольствия, наслаждения, проведения приятного досуга с помощью физических упражнений),

деятельность (целесообразная двигательная активность человека), а также субъект деятельности, ценности физической культуры, статус субъекта физкультурной деятельности, этапы формирования потребностей, потребности в сфере физической культуры и некоторые другие.

Главная идея, на которой выстраивалась экспериментальная методика, заключалась в том, как может изменяться статус субъекта (исполнителя, участника) физкультурной деятельности, в процессе освоения ценностей физической культуры. Анализ специальной литературы и опыт научно-исследовательской деятельности показывает, что этот процесс может строиться на трех последовательно связанных этапах [31 и др.]:

1. На первом этапе субъект физкультурной деятельности выступает в статусе «потребителя» ценностей физической культуры. Это является обязательным обстоятельством в том случае, если субъекту в процессе физкультурных занятий предлагается освоение нового материала. Здесь происходит познание в классической форме от ощущений и восприятия информации до освоения на практике, как критерии истины. Субъект физкультурной деятельности осваивает информацию, создает представления, формирует знания, умения, навыки. Причем это процесс может продолжаться бесконечно, но существуют признаки, которые свидетельствуют о соответствии субъекта выполнению задач на данном этапе.

2. На втором этапе субъект деятельности, постепенно накапливающий результаты освоения ценностей физической культуры, переходит в статус «носителя» этих ценностей. Качество этого этапа зависит от того, насколько основательно субъект физкультурной деятельности будет осваивать ценности физической культуры и присваивать их, как имманентные атрибуты своей личности. На этом этапе качественный показатель освоения ценностей тесно связывается с количественным показателем, что определяет уровень культуры субъекта деятельности на втором этапе. Главным признаком носителя ценностей физической культуры (как и любого другого

вида культуры) является способность, умение субъекта надежно воспроизводить эти ценности, целенаправленно и эффективно применять их в реальной практике.

3. На третьем этапе субъект физкультурной деятельности преобразуется на самом высоком и значимом уровне – в «созидателя» ценностей физической культуры. Главная задача этого этапа – на основе освоенного культурного опыта выразить собственную позицию, создать свой творческий продукт, полезный для себя и определенной группы людей, занимающихся физическим совершенствованием в определенном направлении. Специфика этого производимого продукта определяется особенностями того материала, наукоемких классов явлений, которые были изначально избраны для деятельности субъектом. Главным признаком освоения этого этапа субъектом является наличие полезного продукта, созданного в результате самостоятельной активности.

Опыт показывает, что, несмотря на формирование субъекта деятельности на определенном этапе, он может продолжать развитие своей сущности одновременно на других более низких этапах.

Разработка методики производилась на основе данной исходной концепции, а затем – после построения педагогической модели методики (Рис. 1).

В модели была поставлена цель – сформировать у учащихся устойчивые потребности в систематических занятиях физической культурой. Для ее достижения необходимо было решить ряд задач. Каждая из них относится к этапам формирования потребностей. На каждом этапе есть своя задача, отражающая смысл и содержания отдельного этапа деятельности.

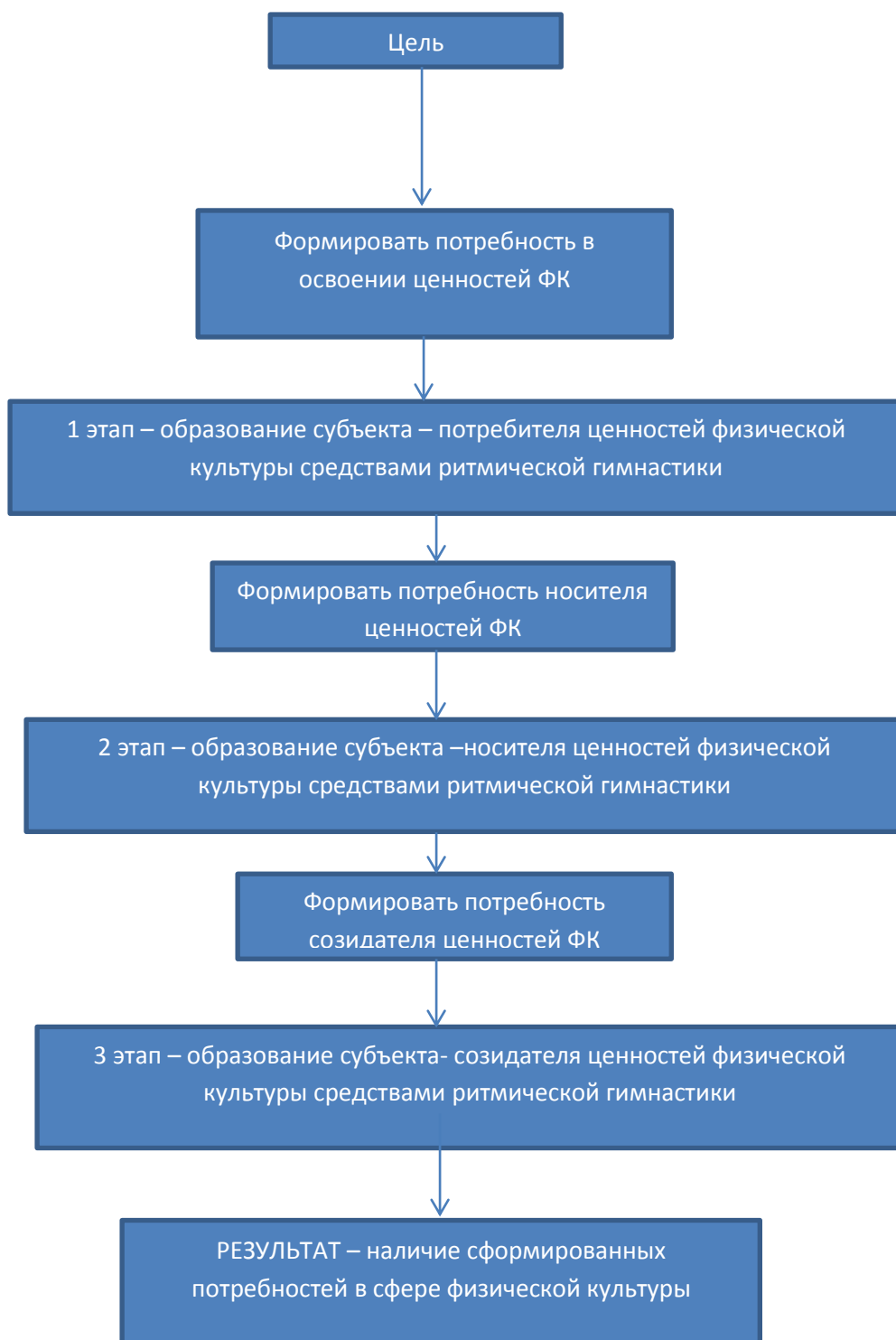


Рис. 1. Модель формирования потребностей у школьников к систематическим занятиям физической культурой.

В дальнейшем на основе разработанной модели выстраивалась методика проведения занятий. Методическую основу занятий избирали по

данным анализа литературы. Главное внимание при этом обращали на работы Лисицкой Т.С.

В основе построения каждого занятия брали закономерности и теоретические положения теории и методики физической культуры. В частности. Каждое занятие длилось по 60 минут, из которых 15 минут уходило на подготовительную часть занятия, 35 минут на основную часть и оставшиеся 10 минут на заключительную часть. В подготовительной части применялись естественные движения, общеразвивающие упражнения, а также упражнения, уже освоенные ранее из изучаемых комплексов. Они выполнялись под музыку. В основной части происходило освоение комплексов упражнений и отдельных упражнений. В содержание этой части входили первоначально достаточно простые (без предметов, приспособлений, без партнеров) по выполнению техники упражнения, которые со временем усложнялись и даже заменялись. Здесь под музыку упражнения выполнялись только тогда, когда они уже осваивались. В заключительной части упражнения были расслабляющего восстановительного типа, плавные движения, хорошо известные простые упражнения на дыхание, осанку, гибкость. Вообще все занятия выполнялись с комфортной нагрузкой, во время которой создавалась под музыку приятная эмоциональная обстановка рекреационного характера.

Весь курс занятий был рассчитан на 9 месяцев так, чтобы уходило по 3 месяца на каждый этап формирования потребностей у школьниц экспериментальной группы к физической культуре. Первые 3 месяца (декабрь 2016 года по февраль 2017 года) был реализован первый этап занятий ритмической гимнастикой и первый этап формирования физкультурных потребностей.

Основное содержание *первого этапа* было следующим:

- начиналось освоение исходных теоретических данных (в процессе занятия), где учитель кратко рассказывал об истории возникновения ритмической гимнастики и ее сущности, методике занятий:

- начиналось и завершалось освоение техники выполнения отдельных упражнений и комплексов, из них состоящих;

- подбиралась музыка для выполнения комплексов упражнений;

- осваивались постепенно упражнения первой, второй, третьей, четвертой серии, составляющие суть всего комплекса;

- постепенно повышалась физическая нагрузка от 110 до 140 уд/мин;

- обеспечивалась наглядность при обучении, приводились интересные примеры, интересные факты, связанные с ритмической гимнастикой, использовался метод поощрения – все это было направлено на **формирование потребности осваивать ценности физической культуры и ее поддержание.**

На втором этапе (март- май 2017года):

- дополнялось и закреплялось знание о ритмической гимнастике, ее построении, освоении, влиянии на организм;

- закреплялось и совершенствовалось умение выполнять комплексы ритмической гимнастики, освоенные на первом этапе;

- физическая нагрузка повышалась до 160 уд/мин;

- после первого месяца занятий каждой ученице разрешалось руководить всей группой при выполнении одного (любого по желанию занимающейся) из выполняемых на занятии освоенных комплексов (серии) упражнений;

- на пятом месяце занятий, для сохранения новизны, начиналось постепенное обновление отдельных упражнений в комплексах, при этом менялись параметры выполнения уже изученных упражнений (менялась амплитуда упражнений, ритм, исходное положение, интенсивность выполнения, количество повторений), использовался метод поощрений, добавился метод соревновательный и игровой – все это было направлено на **формирование потребности закрепить усвоенные результаты овладения ритмической гимнастикой, чтобы их успешно воспроизводить и применять на практике.**

На третьем этапе (сентябрь- ноябрь 2017 года):

- давались знания о методике составления комплексов ритмической гимнастики для самостоятельных занятий или для занятий с группой;

- осваивались знания о методике проведения внеклассного физкультурного занятия по ритмической гимнастике и соответствующие умения;

- осваивались умения подбирать и использовать музыку (подбирать фонограммы для новых комплексов ритмической гимнастики);

- осваивались умения составлять и применять на практике собственные разработанные самостоятельно под руководством учителя комплексы ритмической гимнастики;

- в течение 8 и 9 месяцев по желанию учениц экспериментальной группы проводились занятия по новым (авторским) комплексам ритмической гимнастики самими занимающимися;

- для сохранения новизны включались новые упражнения, новые комплексы упражнений, новая музыка, применялись методы поощрения, соревновательный и игровой методы, применялась вариация параметров выполняемых физических упражнений – все это было направлено на

формирование потребности созидать и использовать полученные знания и умения для разработки и внедрения новых авторских комплексов ритмической гимнастики.

При освоении, а затем при самостоятельной разработке авторских комплексов ритмической гимнастики ученицы пользовались следующей технологической последовательностью:

1. Сначала определялось количество серий, соразмерность их, направленность общего содержания комплекса.
2. Определялось количество цепочек в каждой серии упражнений (из четырех).
3. Осуществлялся подбор упражнений для каждой цепочки упражнений в сериях и последовательность их выполнения (должна быть логика – одно упражнение связано с последующим и с предыдущим).
4. Осуществлялся подбор фонограммы.
5. проводилось апробирование и коррекция разработанного комплекса упражнений под музыкальное сопровождение.
6. Производилось заучивание комплекса (всей последовательности действий ведущего комплекс и выполняющих комплекс).

В качестве базовых исходных серий упражнений использовались 4 серии упражнений для детей школьного возраста, рекомендованных Т.С. Лисицкой и другими авторами [15, 18, 41]. Приведем две серии этих упражнений:

Первая серия:

1. Упражнение. И.п.-о.с. 1- слегка спружинить на ногах, первую в сторону на пятку; 2- спружинить на левой ноге, приставить правую ногу к левой. То же другой ногой. Повтор 8-12 раз.

2. Упражнение. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1- стать на полупальцы; 2- -и.п.; 3- встать на пятки; 4- и.п. Повторить 8-12 раз.

3. Упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны книзу. Поднимая руки вверх, сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Повтор 8-12 раз.

4. Упражнение. И.п. – стойка ноги вместе, небольшой полуприсед, согнутые руки в стороны, предплечья вверх. Выпрямляя ноги, предплечья вниз. Повтор 8-12 раз.

Вторая серия.

1. Упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 – наклон вперед с поочередным круговым движением плечами вперед; 5-8 – выпрямиться, продолжая круговые движения плечами. Повтор 4 раза. То же с кругами назад.

2. Упражнение. И.п.- наклон вперед, стараться руками коснуться пола. 1- с поворотом туловища направо рывковым движением согнуть правую назад; 2- и.п. 3-4 то же, но прямой рукой; 5-8 повторить то же самое в другую сторону. Повтор 8 раз.

3. Упражнение. И.П. – в стойке ноги врозь глубокий присед, руками коснуться пола. 1-2 не отрывая рук от пола, выпрямить ноги; 3-4 – и.п. Повторить 8-12 раз.

4. Упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – наклон вправо, правая рука на пояс, левая вверх; 3-4 – выпрямиться в и.п. То же в другую сторону. Повтор 8-12 раз.

5. Упражнение. И.п. - широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - с полуприседом на двух ногах наклон вправо, правую руку на бедро,

левую вверх; 3- -4 выпрямиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 8 раз.

6. Упражнение. И.п. – полуприсед на двух ногах, согнутые руки в стороны. 1- с небольшим наклоном туловища влево максимально согнуть правую в сторону; 2- и.п. То же в другую сторону. Повтор 8-12 раз.

Примеры 3 серии в Приложении 1. В дальнейшем базовый комплекс менялся как по отдельным параметрам, так и в целом. Заменялись простые упражнения на более сложные, на другие упражнения.

Все упражнения выполнялись методами: равномерным, повторным, игровым, соревновательным.

3.3. Результаты проведения педагогического эксперимента

В начале педагогического эксперимента с помощью самооценки, а также психолого-педагогического теста производилась оценка исходного уровня физкультурных потребностей у учениц контрольной и экспериментальной групп.

Полученные с помощью расчета U-критерия Манна-Уитни данные (Табл.1), показывают, что до начала педагогического эксперимента эмпирическое значение данного критерия равно 78. В то же время критические значения по данному критерию оказались: для $P \leq 0,01$ значение 38, а для $P \leq 0,05$ 51.

Поскольку эмпирическое значение 78 больше, чем значение при 5-процентном уровне значимости, то полученное эмпирическое значение критерия говорит о том, что достоверных различий по данному показателю между контрольной и экспериментальной группами нет.

Характер различий между группами по уровню физкультурных потребностей до эксперимента (итоги тестирования)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	18	19	15	9
2	17	15.5	18	19
3	17	15.5	19	22.5
4	16	12	13	4
5	11	1.5	17	15.5
6	15	9	13	4
7	19	22.5	19	22.5
8	13	4	20	25.5
9	16	12	20	25.5
10	18	19	11	1.5
11	19	22.5	15	9
12	17	15.5	16	12
13			14	6.5
14			14	6.5
Суммы:		168		183

Эти исходные данные позволяют прийти к заключению, что группы до начала педагогического эксперимента однородны и их уровень физкультурных потребностей, измеренный с помощью психолого-педагогического теста, не дает достоверных различий. Следовательно, можно начинать формирующий педагогический эксперимент по формированию физкультурных потребностей у учениц 8 класса с помощью средств ритмической гимнастики.

Необходимо указать, что в группах среднее арифметическое уровня физкультурных потребностей у школьниц тоже почти одинаковое: в контрольной группе чуть выше 16,3 балла, чем в экспериментальной – ровно

16 баллов. Оба значения показывают, что в среднем ученицы имеют «ниже среднего» уровень физкультурных потребностей, хотя у отдельных испытуемых показатели почти на среднем уровне.

Затем производилось измерение уровня физкультурных потребностей у испытуемых с помощью самооценки (Табл.2).

Таблица 2.

Характер различий между группами по уровню физкультурных потребностей до эксперимента (итоги самооценки)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	2	12.5	1	2.5
2	2	12.5	2	12.5
3	3	23.5	2	12.5
4	3	23.5	3	23.5
5	3	23.5	2	12.5
6	2	12.5	1	2.5
7	1	2.5	3	23.5
8	3	23.5	2	12.5
9	2	12.5	2	12.5
10	2	12.5	1	2.5
11	2	12.5	2	12.5
12	2	12.5	2	12.5
13			2	12.5
14			2	12.5
Суммы:		184		167

Оказалось, что при тех же критических значениях критерия Манна-Уитни (38 и 51) при однопроцентном и пятипроцентном уровня значимости эмпирическое значение критерия, равное 62, не попало в зону значимости. Следовательно, здесь результат аналогичен – группы по самооценке своего

уровня физкультурных потребностей не имеют между собой достоверных различий в начале педагогического эксперимента.

В процессе педагогического эксперимента в экспериментальной группе постепенно стал повышаться уровень физкультурных потребностей учащихся. Это было заметно в процессе занятий и отмечалось в том, что занимающиеся стали себя чувствовать и вести на занятиях более уверенно. Они стали интересоваться информацией по ритмической гимнастике и ее производным, спрашивать литературу, информацию о наиболее видных специалистах в этой области, вести поиск специализированных сайтов в Интернете и т.д.

Таблица 3.

Характер различий между группами по уровню физкультурных потребностей после эксперимента (итоги тестирования)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	18	7.5	29	23.5
2	18	7.5	28	22
3	17	5	25	19
4	19	11	25	19
5	14	1.5	24	16
6	15	3	23	14
7	19	11	27	21
8	14	1.5	32	26
9	16	4	31	25
10	18	7.5	20	13
11	19	11	24	16
12	18	7.5	29	23.5
13			25	19
14			24	16
Суммы:		78		273

После завершения эксперимента было проведено повторное обследование учащихся 8 класса. По результатам тестирования обнаружены существенные изменения (Табл.3).

После эксперимента по итогам тестирования характер различий между группами испытуемых явно изменился. Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни показали, что эмпирическое значение равно нулю. При том же уровне критических значений данный результат свидетельствует о том, что между группами имеются достоверные различия.

Таблица 4.

Характер различий между группами по уровню физкультурных потребностей после эксперимента (итоги самооценки)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	2	4	4	20
2	2	4	4	20
3	3	12.5	4	20
4	3	12.5	5	24.5
5	3	12.5	4	20
6	3	12.5	3	12.5
7	2	4	5	24.5
8	3	12.5	3	12.5
9	2	4	2	4
10	2	4	5	24.5
11	2	4	5	24.5
12	3	12.5	3	12.5
13			4	20
14			3	12.5
Суммы:		99		252

Если иметь в виду, что среднее арифметическое в экспериментальной группе по результатам тестирования равно 26,4 балла, а в контрольной только 17,08, то становится ясно, что уровень физкультурных потребностей в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной. В экспериментальной группе среднее значение потребностей находится на среднем уровне, а в контрольной – на уровне «ниже среднего».

Показатели самооценки тоже имели после эксперимента определенный положительный сдвиг (Табл.4).

Показатели самооценки тоже изменились в обеих группах. По итогам проведенных расчетов U-критерий Манна-Уитниэмпирический равен 21 условным единицам. Это означает, что между контрольной и экспериментальной группами выявлены достоверные различия по итогам проведенной самооценки уровня развития физкультурных потребностей. Показатели средних арифметических значений подтверждают полученные расчетные данные. В экспериментальной группе средний показатель 3,86 – это между средним и высоким уровнем, причем ближе к высокому уровню потребностей. В контрольной группе показатель 2,5 балла это между низким и средним уровнем потребностей.

Полученные данные также подтверждаются показателями повышения посещаемости школьницами экспериментальной группы примерно на 20% уроков физической культуры.

ВЫВОДЫ

1. Проведенный в исследовании предварительный опрос школьников показал, что у них интерес к систематическим занятиям физической культурой не стабильный, динамичный, меняющийся с возрастом, а также под воздействием различных факторов. До 40% опрошенных придают большое значение для повышения интереса учащихся к урокам физической культуры внедрению новых оригинальных видов спорта, физических упражнений, различных новых игр.

2. Исходные показатели, отражающие состояние физкультурных потребностей учащихся 8 классов при начальном обследовании в группах испытуемых оказались примерно одинаковыми и находились на уровне «ниже среднего» по результатам тестирования школьников и на уровне «низком» по итогам самооценки.

3. Теоретически разработана и экспериментально апробирована методика проведения внеклассных занятий ритмической гимнастикой с ученицами 8 класса, направленная на формирование потребностей у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой. В ее основе культурологическая концепция преобразования статуса субъекта физкультурной деятельности от уровня потребителя ценностей физической культуры до уровня носителя и создателя этих ценностей.

4. Эффективность разработанной экспериментальной методики доказана в результате проведенного педагогического эксперимента. После его завершения у школьников между контрольной и экспериментальной группами обнаружилось достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни. По результатам сравнения среднего арифметического значения в экспериментальной группе показатель потребностей физической культуры по итогам тестирования находится на «среднем» уровне (26,14 балла), а в

контрольной группе на уровне «ниже среднего» (17,08 балла). По итогам самооценки физкультурных потребностей также показатели в экспериментальной группе (3,86 балла) достоверно выше, чем в контрольной (2,5 балла).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для формирования потребностей у школьниц 8 класса к систематическим занятиям физической культурой предлагается серия занятий ритмической гимнастикой, рассчитанная на 9 месяцев.

2. Весь период занятий следует разделить на три этапа. На первом этапе в течение трех месяцев необходимо научить учащихся выполнению базового комплекса физических упражнений ритмической гимнастики (4 серии упражнений) и сформировать потребность познавать ритмическую гимнастику.

3. На втором этапе в течение трех месяцев рекомендуется закрепить полученные знания и умения в области ритмической гимнастики у школьниц и научиться ими пользоваться на практике. При этом необходимо сформировать потребность закреплять полученные знания и умения у занимающихся для их применения.

4. На третьем этапе за три месяца следует научить учащихся разрабатывать свои авторские комплексы ритмической гимнастики и проводить занятия по этим комплексам в группе. Одновременно следует формировать у школьниц потребность творчески разрабатывать новые комплексы ритмической гимнастики.

5. При поддержании чувства новизны, привлекательности занятий, создания основы для формирования физкультурных потребностей у занимающихся рекомендуется постоянно применять музыкальное сопровождение, активнее включать занимающихся в самостоятельную деятельность, постоянно менять отдельные параметры упражнений (темп, ритм, амплитуду, объем нагрузки и интенсивность и другие), а также менять упражнения и комплексы упражнений.

6. Контроль за изменением физкультурных потребностей у школьников рекомендуется осуществлять с помощью специального теста-опросника, а также самооценки и наблюдений за поведением занимающихся и их отношением к занятиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астерминова О.С. Потребность как социально-педагогическая категория // Социальная педагогика в России. - 2010. - №4.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 1978. - 223с.
3. Большая энциклопедия спорта. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 640 с.
4. Выдрин В.М., Пономарев Н.И., Евстафьев Б.В., Гончаров В.Д., Николаев Ю.М. К вопросу определения понятия в теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1987. № 2. С.23-25.
5. Вялкина Т.Г. Физическое воспитание студенток вузов на основе дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: Автореф. дис....канд. пед. наук. Волгоград, 2002. – 23 с.
6. Гаврюшенко Ю.С. Уровень развития физкультурных потребностей школьников / Ю.С. Гаврюшенко // Современные проблемы развития физической культуры и спорта: Вестник УГТУ - УПИ - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ - УПИ. - 2005. - №16. - С. 326-330.
7. Гаврюшенко Ю.С. Планирование и организация учебно-воспитательного процесса с учетом профессионально-прикладной деятельности учащихся средне-специальных и высших учебных заведений / Ю.С. Гаврюшенко II Социокультурная динамика региона: Сборник научных трудов БелГИК–Белгород: БелГИК. 2003. -С 341-344.
8. Гаврюшенко Ю.С. и др. К вопросу о теоретической подготовке учащихся по физической // Актуальные проблемы теории и практики

физической культуры и спорта. Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции.- Ульяновск: УлГУ - 2004 - С. 53.

9. Гаврюшенко Ю.С. О формировании у учащихся положительной мотивации к занятиям физической культурой // Физическая культура в XXI веке состояние и перспективы развития: Материалы Международной научно-практической конференции.– Белгород: Издательский центр ООО «Логия». 2004. -С 142-144.

10. Гаврюшенко Ю.С. и др. Проблема формирования у школьников потребности к занятиям физической культурой // Физическая культура и спорт - основа здорового образа жизни: Материалы всероссийской научно-практической конференции. Тамбов: ТГУ им. Г. Р.Державина. 2004. - С 109-110.

11. Гаврюшенко Ю.С., Собянин Ф.И. Физкультурные потребности школьников // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи. Материалы международной научно-практической конференции. Шуя: ШГПУ.2005.–С. 166-169.

12. Железняк Ю.Д., Петров В.К. основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2001. - 264 с.

13. Золотова М.Ю. Содержание физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики: Автореф. дис. ...кандпед. наук. М., 2001. – 21 с.

14. Иванников В. А. Анализ потребностно-мотивационной сферы с позиции теории деятельности // Мир психологии. - Москва-Воронеж. 2003. № 2 (34). - 287 с.

15. Курьсь В.Н., Гзирьян Р.В. Ритмическая гимнастика как элемент духовности физической культуры личности // Фундаментальные

исследования. – 2013. – № 11-4. – С. 772-777. (URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=33202> (дата обращения: 20.01.2018)).

16. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий Е.С. Крючек. – М.: Терра–спорт, Олимпия ПРЕСС. 2001. – 64 с.

17. Лисицкая Т.С. Методика проведения урока хореографии в спортивной гимнастике: Учебное пособие. М.: 1980. – 21с.

18. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика.-2-е изд. – М.: ФиС, 1988. – 160 с.

19. Лотоненко А.В., Воропаев В.И., Мальцев В.С. Формирование потребности и мотивов в физической культуре. Воронеж, 1989. 25 с.

20. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: пособие для учителя. 3-е изд. – М.: Просвещение, 2004. – 141 с.

21. Макаревич Е.В. Организационно-педагогические условия формирования у школьников потребности в здоровом образе жизни: Дис. ...канд. пед. наук. М., 2000. 154 с.

22. Маркелов А.Г. Потребности и интересы молодежи как базовый фактор управления развитием физической культуры городского (муниципального) уровня: Дис. ...канд. пед. наук. – Коломна, 2000. - 184 с.

23. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников. М.: Знание, 1989. 82 с.

24. Милехина И.А. Формирование двигательной культуры студентов: На примере обучения ритмической гимнастике: Дис. ...канд. пед. наук, Саратов. 2002. – 176 с.

25. Менеджмент качества образования в полиэтнических школах: опыт России и Австрии / под общ. ред. И. В. Муштавинской. - СПб, 2013. - 125 с.

26. Молчанова Ю.С. и др. Особенности физкультурных потребностей школьников 14-15 лет // Теория и практика физической культуры — 2007. - № 9. - С. 24-25.

27. Молчанова Ю.С., Бугаков О.В. К вопросу формирования у школьников мотивированной потребности в здоровом образе жизни // Проблемы демографии, медицины и здоровья населения России история и современность: Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. Пенза: РИО ПГСХА. 2005.—С. 38-40.

28. Молчанова Ю.С. Проблема формирования у школьников потребности в здоровом образе жизни // Образование и здоровье: Материалы региональной научно-практической конференции. Белгород: Изд-во БелГУ, 2006.— С. 180-182.

29. Молчанова Ю.С., Бугаков О.В. Средовый подход к проблеме формирования физкультурных потребностей школьников // Наука. Образование. Молодежь: Материалы IV Всероссийской научной конференции молодых ученых.—Майкоп: АГУ, 2007.—С. 331-334.

30. Молчанова Ю. С., Собянин Ф.И., Бочарова В.И. Здоровье и физкультурные потребности населения Белгородской области // Здоровье населения — основа процветания России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции 14-16 февраля 2007 года.—М.: Изд-во РГСУ. -2007.—С. 200-201.

31. Молчанова Ю.С. Формирование потребностей в занятиях физической культурой у школьников 14-15 лет: Дис. ...канд. пед. наук. Белгород, 2007. -153 с.

32. Мотивация и личность. / А. Маслоу. 3-е изд. – СПб.: Питер. 2003. – 352 с.

33. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры: Дис. ...д-ра пед. наук. – СПб., 1998. – 351 с.

34. Николаев Ю.М. К проблеме развития физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. – С.2-10.

35. О Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы Указ Президента Республики Казахстан от 28 декабря 2006 года N 230 САПП Республики Казахстан, 2006 г., N 46, ст. 492; "Казахстанская правда" от 1 января 2007 года N 1 (25246).

36. Основы теории физической культуры: учеб. пособие для уч-ся старших классов общеобразовательных школ / под общ. ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. 2-е изд. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2008. – 176 с. с.21-22.

37. Пискунова Е. В. Подготовка учителя к обеспечению современного качества образования для всех: опыт России: рекомендации по результатам научных исследований / под ред. акад. Г. А. Бордовского. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. - 79 с.

38. Полунина Т.И. Ритмическая гимнастика как компонент подготовки в педагогической системе обучения будущих учителей физической культуры: Дис. ...канд. пед. наук. Коломна, 2004. – 168 с.

39. Пономарев Н.И., Рейзин В.М. О формировании потребностей человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) // Теория и практика физической культуры. 1988. № 10. С.3.

8.

40. Роттерс Т.Т. Танцевальные упражнения в начальных классах// Физическая культура в школе. -1988.-№10. – С.32-34.

41. Роттерс Т.Т. Элементы ритмики на уроках в средних классах // Физическая культура в школе. -1988.- №2. -С. 27-33.
42. Сайкина Е.Г. Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц: автореф. дис. ...канд. пед. наук. СПб., 1997 – 24 с.
43. Собянин Ф.И. Профессиональная подготовка учителей физической культуры на основе культурологического подхода: дис. ...д-ра пед. наук. СПб. 2002. – 304 с.
44. Собянин Ф.И. О преподавании в школе основ теории физической культуры // Физическая культура в школе. 2007. № 1. – С. 17-19.
45. Соколова И.В. Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни: автореф. Дис....канд. пед. наук. СПб., 2000. – 24 с.
46. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия / Пер. с англ. - М.:ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2003. 371 с.
47. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
48. Терминология спорта. Толковый словарь. Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – С.83-84.
49. Федеральный государственный образовательный стандарт: сайт / Изд-во «Просвещение» [Электронный ресурс]. - URL: <http://standart.edu.ru/>.
50. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Пер. с нем. Глейберг И.Л. и др. / Ред. А.Н. Кудин. М.: Радуга, 1982. -374 с.
51. Формирование интереса у учению у школьников / Под ред. А.К Марковой. – М.: Педагогика, 1986. – 192 с.

52. Шамин А.П. Формирование физкультурных потребностей и способностей // тез. Докл. 12 Международ. симпозиума. – Горький. 1984. – С.45.

53. Шаров В.Г. Исследование влияния внеклассных занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и работоспособности учащихся: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Ташкент, 1972. – 18 с.

54. Шиповская Л. П. Человек и его потребности: учебное пособие. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 432 с.

55. Штода М.Л. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук, Малаховка. 2012. – 23 с.

56. Kolbi, Dzh.,Uitt, M., et oth. (2000). The definition of quality in education: UNICEF Report. NY. (In Russian).

57. UNESCO World Education Report, Education for All (UNESCO, 2000).

58. <http://kazax.org/23480>

59. http://strategy2050.kz/ru/page/message_text2014/

60. <http://strategy2050.kz/ru/news/119>

61. http://base.spinform.ru/show_doc.

62. <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/>

63. https://total.kz/ru/news/obshchestvo/menee_30_kazahstanskih_shkolniko

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Примеры упражнений из серии 3 базового комплекса ритмической гимнастики (по данным Лисицкой Т.С., 1988)

1. Упражнение. И.п. – сед с согнутыми ногами (носками касаться пола), руки вперед. 1-2 – два рывковых движения правой согнутой рукой назад; 3-4 – то же левой рукой. Повтор по 8 раз.

2. Упражнение. И.п. – сед с прямыми ногами. 1- наклон вправо, предплечье правой руки касается пола, левая рука вверх; 2-3 – два пружинистых наклона вправо; 4 – выпрямиться в и.п. то же влево. Повтор 8-12 раз.

3. Упражнение. И.п. – сед, ноги врозь, согнутые руки в стороны, предплечья вверх. 1-2 – согнуть правую ногу, стопа на полу, наклон к правой ноге (лбом коснуться колена), локти соединить; 3-4 – и.п. То же в другую сторону (с левой ноги). Повтор 8 раз.