

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОГО ПОДХОДА ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

О.Л. Давидовская

Частный институт управления и предпринимательства, Беларусь

Введение Осмысление перспектив обновления образования невозможно без соотнесения их с наиболее существенными тенденциями культурно–исторического развития, именно поэтому все чаще можно слышать мнение о необходимости включения в систему образования гендерного компонента, предполагающего ориентацию на учет гендерных особенностей развития и социализации личности [4]. Гендер (англ. gender, от лат. genus «род») – социальный пол, определяющий поведение человека в обществе и то, как это поведение воспринимается [4]. Гендерное, или иначе говоря, раздельное обучение, предполагает, прежде всего, применение сберегающих технологий, которые позволяют регулировать нагрузку, а так же осуществлять подбор упражнений в зависимости от половой принадлежности. Соответственно занятия по физической культуре, опираясь на гендерный подход, должны строиться с учетом гендерных особенностей студенток, актуализируя их гендерные роли, посредством ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности, с помощью которых закрепляются модели поведения и личностные качества формирующие гендер [5].

При рассмотрении физического качества «Гибкость» необходимо учитывать все условия, влияющие на степень его проявления и соответственно на пути эффективного развития [2]. В первую очередь это – гендерные (половые) особенности студенток [4]. Анализ всех факторов, соответствующих гендерной направленности при работе с женскими группами, показывает, что для достижения одновременного воздействия на формирование осанки, фигуры, регуляции массы тела и развития физических качеств, самым оптимальным представляется использование программ фитнеса. К ним относятся разновидности аэробики, шейпинг, ритмическая гимнастика и родственным им виды спорта, такие, например, как художественная гимнастика [2]. Данный вид спорта является наиболее актуальным при выборе средств по развитию гибкости на основании гендерного подхода. Как подчёркивает ряд авторов, важнейшим физическим качеством в художественной гимнастике является гибкость во всех её проявлениях [3]. Без этого качества, в данном виде спорта, невозможно воспитание пластичности и выразительности движений, совершенствование их техники. Это связано с тем, что при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованны, соответственно происходит искажение техники выполнения движений с последующим нарушением целостной композиции. Особое значение в художественной гимнастике придается развитию гибкости позвоночного столба, но не только в поясничном отделе, а и в грудном, шейном отделах. Этот фактор особенно важен для освоения волн, взмахов, движений кольцом. Помимо акцентированного развития гибкости в позвоночнике, техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности, для освоения техники владения предметами имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях [7].

Так же, существенным фактором является то, что художественная гимнастика относится именно к женским видам спорта. Такая направленность для женского организма в полной мере реализует специфику гендерного подхода в физическом воспитании. Упражнения художественной гимнастики составлены с учетом анатомо–физиологических особенностей организма женщин, их склонности к мягким, плавным, выразительным движениям, выполняемым под музыкальное сопровождение. Этими особенностями можно объяснить широкий спектр использования художественной гимнастики в занятиях с женскими группами разного возраста и подготовленности, а так же, культивирование этого вида спорта в средних и высших учебных заведениях [1,7].

Методы исследования. Исходя из целей и задач, для нашего исследования методологическую базу составили следующие методы: анализ и обобщение научно–методической литературы; контроль–

но–педагогические испытания; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Выше названные методы применялись на теоретическом и экспериментальном уровнях с соблюдением методологических принципов комплексности, дискретности, доказательности, воспроизводимости и точности [8]. А так же в соответствии с системным подходом, который требует реализацию принципа единства педагогической теории, эксперимента и практики и отражает естественное движение знания от теории через эксперимент к практической деятельности [8].

Непосредственное содержание методики использования упражнений художественной гимнастики обуславливалось спецификой непосредственно самих упражнений указанного вида спорта, данными научно–методической литературы, результатами констатирующего педагогического эксперимента и основывалось на экспериментально выявленных подходах применения специальных упражнений художественной гимнастики.

Эффективность влияния экспериментальной методики применения специальных упражнений художественной гимнастики, направленных на развитие гибкости оценивалась посредством сравнения показателей нормативов в контрольной и экспериментальных группах в процессе формирующего педагогического эксперимента.

Вывод. Результаты тестирования и их статистическая обработка показали, что в экспериментальной группе, где применялась методика по использованию специальных упражнений художественной гимнастики, улучшение результатов тестирования оказалось статистически достоверным и составило в среднем 1.27 см., в то время, как в контрольной группе динамика результатов в среднем составляет 0.06 см, что соответственно не может считаться существенным.

Таким образом, на динамику показателей гибкости существенным образом повлияла экспериментальная методика использования упражнений художественной гимнастики, которая предполагала составление специальных комплексов упражнений, исходя из функциональных возможностей студенток непрофильного вуза. При этом можно судить о том, что комплексное решение задач физического воспитания в вузе, исходя из гендерной направленности с соответствующим подбором специальных упражнений художественной гимнастики, обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, формирует способность к быстрому овладению навыками и предлагает возможность для освоения новых трудовых профессии. При этом исследование гендерной направленности упражнений художественной гимнастики, а так же осуществление дифференциальной социализации их в процессе физического воспитания, в полной мере соответствуют современным тенденциям в педагогической науке и практике, направленным на демократизацию и личностную ориентированность в педагогическом процессе.

Литература:

1. Бирюк, Е.В. Художественная гимнастика: / Е.В. Бирюк. – Киев: Рад. Шк., 1981. – 102 с.
2. Желобкович М.П., Купчинов Р.И. Оздоровительно–развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб. методическое пособие. – Мн., 2004/ – 212 с.
3. Кувшинникова С.А. Система оценивания специальной физической подготовленности в художественной гимнастике. Методические рекомендации для студентов, слушателей факультетов повышения квалификации и усовершенствования ГЦОЛИФКа. Москва – 1991. – 31с.
4. Смотрицкая Г.Е. Учебная программа специального курса Основы гендерных знаний / Г.Е. Смотрицкая; Бел. Гос. Ун–т. – Мн.: БГУФК, 2005. – 16 с.
5. Физическое воспитание студенток. / под редакцией В.М.Михалени. – Мн.: Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.
6. Физическая культура : типовая учеб. Программа для высш. Учеб. Заведений / А 48 сост. : В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
7. Художественная гимнастика: Учебник для ин–тов физ. куьт. / Под ред. Т.С.Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
8. Лаврик Н.Г. Нормирование нагрузок, направленных на повышение гибкости у мальчиков 11–13–ти лет на уроках физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Лаврик Н.Г.; Учреждение образования “Белорусский государственный университет физической культуры”. – Минск, 2010. – 23 с.