



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

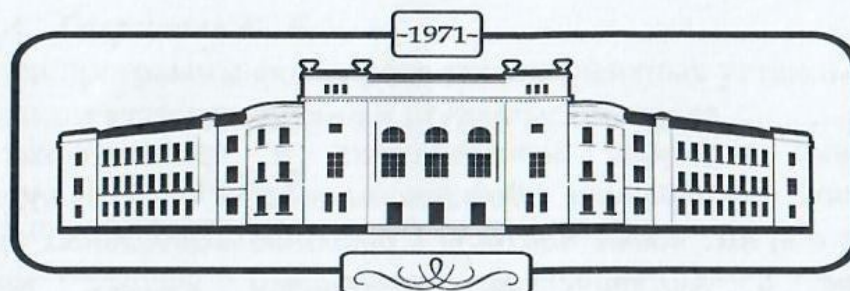
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ



Тюмень, 2013

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗАХ:
НОВЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

Тюмень, 2013

УДК – 796
ББК: Ч 30/49
В-77

Воспитательная и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: новые подходы к решению актуальных проблем: материалы международной научно-практической конференции. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2013. – 218 с.

В сборник научных, методических и практических материалов Международной конференции «Воспитательная и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: новые подходы к решению актуальных проблем» вошли теоретические и эмпирические разработки ученых, преподавателей, тренеров, организаторов образования, аспирантов и магистрантов Казахстана, Белоруссии, Польши, городов России: Тюмени, Екатеринбурга, Калининграда, Абакана, Ишима, Шуи и др. В материалах конференции представлены работы по методологии воспитательной и внеучебной деятельности, педагогике высшей школы, физической культуры и спорта, проблемам реформирования высшего образования в зарубежных странах.

Сборник предназначен преподавателям вузов, научным работникам, педагогам-воспитателям, специалистам физической культуры и спорта.

Редакционная коллегия: Е. И. Вялкова, П. Г. Смирнов,
С. И. Хромина, В. Е. Гаврилова

© ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный архитектурно-строительный университет»

Редакционно-издательский отдел ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный архитектурно-строительный университет»

ЗАНЯТИЯ СОВРЕМЕННЫМИ ТАНЦАМИ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

О. В. Лимаренко, А. П. Лимаренко, Н. Н. Колесникова, Н. В. Корогвич
Полесский государственный университет, Республика Беларусь, Пинск

Показатели физического развития, двигательной подготовленности и физической работоспособности женщин по данным П.И. Ключник (1991); Т.Н. Суетиной (1999); А.А. Желтикова (2000); Л.Г. Диско (2008) находятся на уровне ниже среднего. В условиях современной гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. На сегодняшний день занятия современными танцами становятся все более популярнее, т.е. все больше и больше молодых девушек стремятся заниматься этим искусством. На наш взгляд, данная тема очень актуальна и требует практического и теоретического рассмотрения.

Объект исследования: современный танец как средство повышения уровня развития физических качеств у девушек 17-22 лет.

Предмет исследования: изменения показателей физической подготовленности девушек 17-22 лет, занимающихся современными танцами.

Цель исследования: повышение показателей физической подготовленности девушек-студенток посредством занятий современными танцами.

Гипотеза исследования: предполагалось, что занятия современными танцами позволят значительно улучшить показатели некоторых физических качеств девушек.

В педагогическом исследовании были задействованы девушки 17-22 лет, изъявившие желание заниматься современными танцами (n=38) из числа студенток ВУЗа. Исследование представляло собой последовательный педагогический эксперимент с целью определения эффективности занятий

современными танцами как средством воспитания основных физических качеств девушек. Обязательным условием эксперимента было проведение тестирования до и после педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент был проведен на базе группы современного танца.

Как показывают исследования ученых и практика физкультурно-оздоровительной работы, положительный эффект тренировки зависит от частоты занятий. Оптимальным для девушек 17-22 лет считается проведение трех занятий в неделю по 2 часа (Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. 1987). Исходя из этого, все девушки, занятые в педагогическом эксперименте, занимались танцами 3 раза в неделю по 2 часа. Комплекс был построен по классической схеме.

В его структуре выделялись три функционально связанные составные части (вводно-подготовительная, основная, заключительная).

Продолжительность подготовительной части (разминки и экзерсис в стиле модерн-джаз) составляла 30 минут (25 % от общего времени занятия). В ней решались задачи общего настроения девушек на работу, переход организма на более высокий уровень функционирования, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению. Здесь использовались разновидности ходьбы и бега, подъемы на полупальцы с различными движениями рук, полуприседы с изменением положения рук, подскоки, наклоны с плавным переходом на элементы танца.

Основная часть занимала 67 % всего времени занятия и равнялась 80 минутам. На этом этапе происходит разучивание отдельных элементов танца - т.е. преподавателем показывается элемент, который потом отрабатывается и запоминается девушками. В дальнейшем на занятиях, эти элементы соединяются в одно единое целое, и получается танец. На последующих занятиях разученный танец совершенствуется, т.е. добавляются более сложные элементы, и ведется работа над ошибками. Также сюда входит кросс (передвижение в пространстве); танцевальные шаги и комбинации шагов; прыжки и комбинации прыжков; вращения.

Заключительная часть комплекса составляла 8% времени занятия (10 минут). Главная задача заключительной части – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности, снизить эмоциональное состояние девушек. Она была составлена из цепочек дыхательных упражнений, движений на расслабление, несложных в энергетическом и координационном плане танцевальных соединений.

Всего было проведено 52 занятия. Полученные результаты указывают на эффективность разработанного содержания занятий современными танцами, определена их целесообразность для повышения уровня физической подготовленности девушек-студенток, был проведен анализ динамики развития физических качеств в течение экспериментального периода (табл. 1).

Положительная динамика наблюдалась во всех предложенных тестах. Показатели гибкости у девушек-танцовщиц статистически достоверно улучшились, их средние показатели изменялись от 12,65 см до 18,2 см. Фактический прирост результатов составил 5,55 см.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности девушек
17-22 лет за период эксперимента

Период обследования	Показатели физической подготовленности ($\bar{x} \pm m$)				
	Прыжки в длину с места (см)	Статическое равновесие (сек)	Динамическое равновесие (см)	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Поднимание туловища за 30 сек (кол. раз)
До эксперимента	192,35±1,59	12,29±0,59	202,9±11,35	12,65±1,23	25,1±0,74
После эксперимента	193,85±1,59	14,19±0,61	133±6,81	18,2±0,98	28,9±0,67
Достоверность различий	t=0,67 p > 0,05	t=2,23 p < 0,05	t=5,28 p < 0,05	t=3,53 p < 0,05	t=3,76 p < 0,05

Хорошая динамика показателей физического качества гибкости объясняется тем, что в течение всего года на занятиях современными танцами выполнялись движения с большой амплитудой и многократными повторениями, а также различные упражнения на станках, способствующие повышению подвижности в суставах.

Улучшились результаты в показателях скоростно-силовых качеств. В прыжке в длину с места, средний результат вырос со 192,35 до 193,85 см. (прирост результатов составил 1,55 см.). На наш взгляд, на повышение данного результата оказали влияние различные прыжковые упражнения, различные танцевальные комбинации с применением прыжков разной сложности.

В поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд, средний результат увеличился с 25,1 до 28,9 раз. Прирост результатов составил 3,8 раза. Такие упражнения как, подъем ног в висе на перекладине и скручивание на наклонной скамье (римский стул) значительно повлияли на возрастание данного показателя.

Существенно улучшились координационные способности девушек. Если в начале экспериментального периода девушки способны были удерживать заданную позу в течение 12,29 секунд, то после окончания этого периода результат увеличился до 14,19 секунд. Для повышения данного результата использовались упражнения: медленные вращения головой, медленные повороты, некоторые перекаты, выполняемые со средней скоростью. Занятия в течение одного месяца существенно улучшают чувствительность вестибулярного анализатора.

В динамическом равновесии величина отклонения от прямой сократилась с 202,9 см до 133 см. Чувствительность вестибулярного анализатора, от которого зависит ориентация тела в пространстве, повышали, применив пассивный метод – медленные вращения в кресле (скорость вращения – 1 оборот за 3-4 с), от 5 мин в начале до 10 мин в конце тренировочного периода. Продолжительность периода – 30-35 дней, тренировка – три дня в неделю.

Анализ среднестатистических показателей девушек позволил выявить, что результаты, показанные ими в конце эксперимента выше, чем до начала. Однако для окончательного утверждения того, что занимающиеся экспериментальной группы улучшили свои физические показатели, мы убедились в статической достоверности различий между рассчитанными среднеарифметическими значениями.

Выводы

1. В ходе исследования в показателях физической подготовленности девушек 17-22 лет на начало занятий современными танцами выявлены результаты, свидетельствующие о низком уровне развития скоростно-силовых качеств, статического и динамического равновесия. Показатели гибкости соответствуют среднему уровню физической подготовленности согласно возрастной норме.

2. Разработано содержание занятий современными танцами девушек-студенток, направленное на улучшение физической подготовленности. Комплекс построен по классической схеме. В его структуре три функционально связанные составные части. Продолжительность подготовительной части (разминки и экзерсис в стиле модерн-джаз) составляла 30 минут. Основная часть занимала 67 % всего времени занятия и равнялась 80 минутам. Заключительная часть комплекса составляла 8% времени занятия (10 минут). Всего было проведено 52 занятия.

3. Занятия современными танцами способствуют повышению уровня физической подготовленности девушек 17-22 лет. Получены достоверно положительные изменения в проявлении силы, гибкости, статическом и динамическом равновесии (при $p < 0,05$) от исходного. Что, на наш взгляд, обусловлено спецификой содержания и методикой проведения занятий данным видом физических упражнений.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К., Запорожанов, В.А. Физическая активность человека: Здоровье. – 1987. – 224 с.

2. Диско, Л.Г. Физическое воспитание женщин, проживающих в Северных регионах //Л.Г. Диско, В.В. Пономарев, Д.В. Козлов //Физкультурное образование, спорт и здоровье: материалы Всероссийской научно-практической конференции филиала ИГПУ, посвященной 10-летию кафедры ТММБОФВ (Усть-Илимск, 24-26 сентября 2008) / Отв. ред. О.В. Лимаренко. – Иркутск: Изд-во Иркутского гос. пед. ун-та, 2008. – С.145-151.

3. Желтиков, А.А. Параметры телосложения студентов Тульского региона [Текст] / А.А. Желтиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 6. – С. 63.

4. Ключник, П.И. Основы формирования положительного отношения будущих учителей к физической культуре и спорту [Текст] / П.И. Ключник // Проблемы физического воспитания – Материалы Республиканской межвузовской научно-методической конференции. – Уфа, 1991. – С. 9 – 11.

5. Суетина, Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками вуза: Автореферат дис. ... канд пед наук / Т.Н. Суетина – Улан-Удэ. – 1999. – 22 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ И СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗЕ

Вялкова Е. И., Гаврилова В. Е., Смирнов П. Г.

Средства и методы повышения эффективности воспитательной
и физкультурно-спортивной работы в ТюмГАСУ 8

Васильева М. А., Гаврилова В. Е.

Опыт реализации программы формирования толерантных установок
в межнациональном взаимодействии в студенческой среде 13

Васильева М. А., Гаврилова В. Е.

Сравнительный анализ воспитательного воздействия
на личность студента 16

Королевич А. Н.

Воспитательное значение досуга студенческой молодежи 19

Кузьменко Ю. В., Кузьменко Д. Ю.

Влияние туризма на здоровье и физическое состояние
студенческой молодежи 23

Кузьменко Д. Ю., Кузьменко Ю. В.

Здоровый образ жизни молодого поколения на современном этапе развития
российского общества как одна из главных приоритетных задач 25

Куликов А. М.

Воспитательная работа в высших учебных заведениях и ее влияние
на формирование профессиональных компетенций специалистов
экономического профиля 28

Ларькина Н. Ю., Френкель Е. И.

Влияние морально-нравственных представлений студента на выбор
типа субъективной связи со средой 31

Ларькина Н. Ю., Васильева М. А.

Формирование профессионального самоопределения будущих
абитуриентов города Тюмени 36

Мурзалинова А. Ж.

Организация движения студенческой молодежи к успешности
и лидерству в гражданском, личностном и профессиональном
становлении 40

Мурзалинова А. Ж., Эктова Е. А. Ценностные основания повышения статуса педагогической специальности в воспитательной работе вуза.....	47
Омелько С. В., Пивоварчик С. А. Роль историко-культурного потенциала в формировании патриотизма студентов.....	51
Пивоварчик С. А., Омелько Л. Г. Использование интернет-ресурсов в воспитательном пространстве вуза.....	55
Пыжик Т. Н., Линник Д. А. О потребностных аспектах процесса обучения студентов технических вузов.....	58
Халилов А. С., Кондратович С. В. Психолого-педагогические аспекты процесса адаптации в студенческой среде.....	62
Хромина С. И., Гилязова Ю. В. Физическая культура и спорт как средство профилактики девиантного поведения молодежи.....	66

Раздел 2 СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Аникеева Н. Г. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи.....	72
Бондаренко В. А., Зернов Д. Ю. Отдельные проблемы формирования творческих отношений к усвоению профессиональных знаний студентами.....	74
Бутыч Н. С. Формирование у студентов готовности к самообразованию в физкультурно-спортивной среде ссуза.....	78
Врублевский Е. П., Татарчук Ю., Асинкевич Р. Потребности и мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом.....	81
Гаврилова В. Е., Вялкова Е. И., Смирнов П. Г. Некоторые особенности педагогической деятельности преподавателя физической культуры в вузе.....	84

Гивер Н. Е., Калита Д. В., Лис М. И. Эффективность начального обучения технике гандбола на основе применения современных информационных технологий.....	89
Гогин А. Б., Горбунов С. В., Гогина Н. В. Подготовленность студентов факультета физической культуры в беговых тестах скоростно-силового характера.....	91
Григорович И. Н., Григорович Н. А. Поливаев А. Г. О необходимости дифференцированного подхода к обучению двигательным умениям и навыкам в спортивных играх.....	94
Григорович И. Н. Особенности воспитательной работы в спортивных командах	98
Гришин Е. В., Шитов А. С. Организация взаимодействия преподавателя и студента как мощный фактор повышения эффективности учебной деятельности.....	101
Дуров А. М. Использование хронобиологического подхода для оценки функциональных возможностей человека.....	104
Жилкина О. В. Технико-тактические упражнения как часть технологии командообразования на этапе начальной подготовки волейболисток	106
Зуев В. Н. Инновационные подходы с высокими технологиями в образовательном сообществе	110
Калита Д. В., Кириллов С. К., Гивер Н. Е. Социальная адаптация спортсменов, завершивших профессиональную карьеру.....	114
Кангуззина К. М., Моргунова Т. А., Рахимжанова Ж. А., Эктова Е. А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов 1-х курсов, занимающихся в специальной медицинской группе.....	117
Кириллов С. К., Лис М. И., Обелевский А. Г. Моделирование профессиональной подготовки специалиста в физкультурном вузе	120
Кириллов С. К., Калита Д. В., Гивер Н. Е. О роли двигательной адаптации студенческой молодежи в современном развитии	122
Койносоев П. Г., Койносоев А. П., Ахматова Н. А., Стогний О. М. Индивидуальная изменчивость организма студентов в условиях применения оздоровительных физкультурных технологий.....	125

<i>Косолапов П. И.</i> Некоторые аспекты тренировки начинающих спортсменов в беге на выносливость	129
<i>Котова Т. Г.</i> Изучение мотивации студентов на дисциплине «Единоборства»	132
<i>Кувалдин В. А.</i> Влияние выбранного вида спорта на качество жизни студентов аграрного вуза.....	135
<i>Кувалдина В. Н.</i> Основные аспекты изучения уровня физической подготовленности студентов аграрного вуза.....	139
<i>Кувалдина В. Н.</i> Физическая подготовленность студентов, поступающих на первый курс аграрного вуза.....	142
<i>Лимаренко О. В., Лимаренко А. П., Колесникова Н. Н., Корогвич Н. В.</i> Занятия современными танцами как средство воспитания физических качеств девушек-студенток.....	145
<i>Лис М. И., Обелевский А. Г., Гивер Н. Ю.</i> Влияние эффективности совершенствования методической подготовки на степень овладения двигательными умениями и навыками у студентов при изучении волейбола.....	149
<i>Мальцев А. А., Насонов В. В.</i> Формирование культуры здоровья студентов на занятиях по плаванию.....	152
<i>Манжелей И. В., Иванова С. В.</i> Физкультурно-спортивная работа с населением по месту жительства: проблемы и перспективы.....	155
<i>Манжелей И. В., Чернякова С. Н.</i> Формирование физкультурных компетенций у бакалавров.....	161
<i>Масунова О. В.</i> Формирование межэтнической толерантности студентов средствами физического воспитания.....	164
<i>Назмутдинова В. И.</i> Динамика функционального состояния дыхательной системы студентов первого и второго курсов г. Тюмени, имеющих разный уровень двигательной активности.....	167
<i>Назмутдинова В. И., Тупицына Л. С.</i> Гендерные особенности пальцевого и гребневого счета в петлях у татар и русских Западной Сибири и Среднего Поволжья, не занимающихся спортом.....	171

Насонов В. В., Мальцев А. А. Профессионально-важные личностные качества студентов, занимающихся судейской деятельностью по волейболу	175
Павлюченко О. А., Фоминых А. В. Комплексный подход в совершенствовании мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов.....	179
Парфёнова Т. А. Изучение специальной выносливости у юношей 18– 22 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции.....	183
Полещук В. В. Зависимость техники толчка гирь от подвижности в суставах и топографии силы спортсменов	186
Россадюк В. С. Захарычева А. М. Перспективы использования искусственного интеллекта в спортивной науке.....	189
Симонова Е. А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой у гимназистов ТюмГУ.....	191
Смирнова С. Н., Смирнов П. Г. Применение международных норм освещенности при проектировании и эксплуатации сооружений в Российской Федерации	195
Теряева М. А. Применение дыхательных упражнений на занятиях физической культурой со студентами.....	198
Тоболов А. А. Здоровьесберегающие технологии в вузе.....	200
Хромина С.И. Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп	203
Шатилович Л. Н., Сапунов Ю. С. Влияние физической культуры на состояние здоровья студентов в условиях сессии	207
Яцевич И. И., Навойчик В. П. Методика формирования специальных знаний в процессе практических занятий по баскетболу	210
Приложения	213