

УДК 796.078

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ БИБЛИОТЕЧНО-ИНФОРМАЦИОННОЙ СФЕРЫ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ И РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Гулина Е.Ю.**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Самарский государственный институт культуры», Самара, e-mail: Marialynx111@yandex.ru*

---

Двигательная деятельность в жизни студентов является фактором активной биологической стимуляции, совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития и одним из показателей здоровья. В Самарском государственном институте культуры разработана программа «Эстетическая и ритмическая гимнастика» с учетом дидактического принципа доступности, уровнем координационных способностей, двигательным опытом и дифференцированным применением этих комплексов. Студенческий возраст в основном совпадает со зрелым периодом онтогенеза женского организма. При организации физического воспитания учет особенностей развития организма девушек в этот период становится особенно важным. Основой эстетической и ритмической гимнастики является принцип биологической целесообразности. Опираясь на практический опыт работы с группами студентов библиотечно-информационной специальности в Самарском государственном институте культуры по программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика», можно с уверенностью говорить, что данная программа наиболее полно соответствует особенностям моторики и благоприятно воздействует на эмоциональное состояние девушек.

---

Ключевые слова: физическая культура, ритмическая гимнастика, эстетическая гимнастика, дифференцированный подход, библиотечно-информационная сфера.

## **PHYSICAL EDUCATION STUDENTS LIBRARY AND INFORMATION SERVICES BASED ON DIFFERENTIATED APPLICATION PROGRAMS AESTHETIC AND RHYTHMIC GYMNASTICS**

**Gulina E.Y.**

*Federal State Educational Institution of Higher Education "Samara State Institute of Culture", Samara, e-mail: Marialynx111@yandex.ru*

---

Motor activity in the life of students is a factor of the active biological stimulation, improvement of mechanisms of adaptation, the main factor of physical development and an indicator of health. The Samara State Institute of Culture has developed a program "Aesthetic and rhythmic gymnastics" with regard to the didactic principle of availability, the level of coordination abilities, motor experiences and differentiated use of these complexes. Student age generally coincides with the maturity period of the ontogenesis of the female body. The organization of physical education account characteristics of the organism of women in this period is particularly important. The basis of the aesthetic and rhythmic gymnastics is the principle of biological feasibility. Based on the practical experience of working with groups of students of library and information profession in the Samara State Institute of Culture program "Aesthetic and rhythmic gymnastics", we can say with confidence that this program most closely matches the characteristics of motor skills and a positive effect on the emotional state of women.

---

Keywords: physical training, rhythmic gymnastics, aesthetic gymnastics, differentiated approach, library-information sphere.

В стандартах нового поколения уделяется внимание профессиональным компетенциям, способностям и готовности специалиста выполнять те или иные функциональные обязанности. Компетенции определяются спецификой того или иного вида профессиональной деятельности, особенностью профессии [1].

Библиотечно-информационная деятельность предъявляет разные требования

профессионального и личного характера к специалисту. Формирование соответствующих качеств представляется важным уже на этапе обучения в вузе. Для студентов библиотечно-информационной специальности низкая психофизическая подготовленность становится препятствием в последующей трудовой деятельности, а также приводит к возникновению профессиональных заболеваний. Возрастает значение специальных программ, развивающих студентов в этом направлении, представляющих собой системы обучения двигательным действиям и способствующих развитию индивидуальных физических качеств.

В связи с этим **актуальность** исследования заключается в изучении возможности индивидуального применения комплексов эстетической и ритмической гимнастики различной координационной сложности в подготовке студенток Самарского государственного института культуры с учетом их будущей профессии. Одной из приоритетных задач повышения интереса к физическому воспитанию является включение студентов библиотечно-информационной специальности Самарского государственного института культуры в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности.

**Целью** исследования стала практическая апробация программы «Эстетическая и ритмическая гимнастика» на основе применения дифференцированных комплексов студентами библиотечно-информационной сферы Самарского государственного института культуры.

Применение различных комплексов программы «Эстетическая и ритмическая гимнастика» оказывает многостороннее влияние на организм студентов библиотечно-информационной сферы, обеспечивает их хорошее здоровье и необходимую физическую подготовку. Важным в определении здоровья, согласно новой концепции, является состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды, которые постоянно меняются [2].

Снижение показателей здоровья, физической подготовленности студентов библиотечно-информационной специальности связано с тем, что за период обучения в вузе на их организм влияет ряд неблагоприятных факторов. Среди них - большая интенсивность учебного процесса, несбалансированность режима дня, нерациональное питание, гиподинамия, эмоциональная напряженность в период экзаменационных сессий, появление вредных привычек.

При поступлении в Самарский государственный институт культуры многие студенты библиотечно-информационной специальности имеют низкий уровень физической подготовки и практически полное отсутствие мотивации к занятиям физическими упражнениями. В подходах к физическому воспитанию лежат принципы, которые

способствуют формированию у девушек библиотечно-информационной сферы внутренней потребности в занятиях физической культурой как средства, обеспечивающего функциональную и психологическую готовность к высокой работоспособности. Программа по эстетической и ритмической гимнастике в своей основе имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения, навыки и физические способности студентов библиотечно-информационной специальности.

Занятия по программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика» могут иметь как положительный, так и отрицательный эффект. Поэтому важно знать, как физические упражнения воздействуют на различные органы и системы организма, и дифференцированно подходить к дозировке нагрузки студентов данной специальности.

Программа «Эстетическая и ритмическая гимнастика» включает в себя комплекс упражнений, методические приемы обучения, а также дифференцированный подбор комплексов с различной координационной сложностью. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на организм в целом и развивать отдельные группы мышц, регулировать нагрузку с учетом возраста, уровня физической подготовленности студентов библиотечно-информационной сферы.

Данная программа - это школа движений, которая обеспечивает высокую двигательную культуру, необходимую девушкам. На занятиях успешно формируются важные прикладные навыки и умения: правильно ходить, бегать, прыгать, а также совершенствуются волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность согласовывать действия различных звеньев двигательного аппарата студента. Занятия эстетической и ритмической гимнастикой обеспечивают повышение тонуса центральной нервной системы, повышают силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой.

Эстетическая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, где преобладают движения телом, взмахи, волны руками, спиральные повороты, работа с предметом (обруч, мяч, шарфы и т.д.), нельзя работать с булавами [3].

В программу «Эстетическая и ритмическая гимнастика» входят как локальные физические упражнения, так и упражнения, включающие работу большого количества мышечных групп. При изменении интенсивности мышечной деятельности происходит увеличение или снижение степени тренировочного воздействия на внутренние органы и

системы студентов библиотечно-информационной специальности. Поскольку аэробные упражнения влияют на частоту дыхания и сердечных сокращений, то с их помощью можно формировать навыки произвольного управления дыханием на занятиях по эстетической и ритмической гимнастике.

Студенты библиотечно-информационной специальности на занятиях по программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика» учатся самостоятельно владеть способами и приёмами саморегуляции своего функционального и психического состояния и получают навыки физической рекреации.

Основными компонентами и критериями, определяющими воздействие нагрузок, являются: интенсивность упражнения (скорость); продолжительность упражнения; число повторений (определяющее общий объем нагрузок); продолжительность интервала отдыха; характер отдыха. Применяя различные методы тренировки, необходимо понимать основные характеристики и назначение каждого компонента нагрузки, так как каждый вариант тренировки вызывает специфические особенности адаптации физиологического, биохимического характера. Выбор конкретного метода тренировки зависит от этапа подготовки и индивидуальных особенностей девушек [5].

Цикл занятий, целью которого является повышение работоспособности сердечно-сосудистой системы, должен использовать концепцию прогрессирующей перегрузки. Под перегрузкой понимается уровень нагрузки, затрагивающей участвующие в упражнениях физиологические системы. Для адаптации к занятиям задействованные физиологические системы должны подвергаться чуть большей нагрузке, чем та, к которой они привыкли [4]. Занятия по программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика» состоят из упражнений, требующих чуть больших физических усилий с каждой последующей неделей. Программа включает упражнения на растягивание и разработку мышц. Статическое растягивание – фиксация такого положения, при котором нужные мышцы растянуты на максимально возможную длину, – благотворно сказывается на мышцах и суставах и помогает предотвратить травмы и мышечные боли. Разминка включает большое количество мышечных движений, что необходимо для повышения темпа сердечных сокращений кровяного давления, дыхательных функций до среднего уровня.

В основе комплексов программы «Эстетическая и ритмическая гимнастика» лежат сложнокоординационные упражнения. С мышечной координацией связывается быстрота овладения двигательными навыками. Специальные упражнения, развивающие кинетическую чувствительность, ускоряют процесс овладения сложными координированными движениями. Данные виды гимнастики развивают не только общую выносливость

организма, но и благоприятно воздействуют на сердце и сосуды, в особенности на сосуды мозга [5].

Учитывая особенности организма девушек, важную роль в корригировании образа жизни студентов библиотечно-информационной специальности Самарского государственного института культуры играют занятия по программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика».

Эстетическая и ритмическая гимнастика являются эффективным средством психоэмоционального переключения на другой ритм интенсивной деятельности. Благодаря многофакторному воздействию на организм занятия по программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика» оказывают положительное влияние на повышение уровня работоспособности, повышают психоэмоциональные стимулы к учебно-трудовой деятельности. Исходя из этого эстетическая и ритмическая гимнастика рассматриваются как одно из направлений восстановления сил студентов библиотечно-информационной специальности и повышения устойчивости их организма к утомлению. Необходимо также отметить такой фактор, как практическое исключение травматизма.

В программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика» представлены комплексы для всех частей тела, скомпонованных в определенной последовательности с учетом поставленных задач.

В разработке комплексов строго учитываются половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях студентов библиотечно-информационной сферы. Уровень доступности заданий связан с необходимостью преодоления некоторой частью девушек объективных трудностей при достижении установленных программных требований. Задания изменяются по мере развития физических сил студентов библиотечно-информационной специальности. В соответствии с этим изменяются требования, предъявляемые к возможностям девушек. Это происходит на втором курсе обучения. На занятиях по программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика» рационально чередуются психофизические нагрузки и отдых. Любая нагрузка имеет фазы: расходование энергии, восстановление, возвращение к исходному уровню. На занятиях присутствует вариативность, то есть видоизменение упражнений, динамичность нагрузок, обновление форм и содержания упражнений без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий. В зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности студентов библиотечно-информационной сферы планируются достижения различных результатов по годам обучения в Самарском государственном институте культуры. При планировании тренировочных

занятий учитывается, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем занятий несколько снижен. Общая нагрузка, изменяясь волнообразно в течение учебного года, с каждым годом имеет тенденцию к повышению. При этом происходит укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности девушек. Планирование занятий по программе «Ритмическая и эстетическая гимнастика» направлено на формирование психофизической подготовки студентов в аспекте профессиональной библиотечно-информационной деятельности.

В программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика» учитывается дозирование физической нагрузки, регулирование интенсивности ее воздействия на организм:

- количество повторений упражнения;
- амплитуда движений;
- исходное положение, из которого выполняется упражнение;
- темп выполнения упражнений;
- степень сложности;

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку на занятиях по эстетической и ритмической гимнастике. Эти факторы физической нагрузки учитывались в течение четырех лет при работе со студентами библиотечно-информационной специальности Самарского государственного института культуры, так как девушки имели ослабленное здоровье, а многие вообще не занимались физической культурой до поступления в вуз. Программа «Эстетическая и ритмическая гимнастика» составлена с учетом этих показателей, и на четвертый год обучения студентки библиотечно-информационной специальности показали результаты по физическому, функциональному и физиологическому состоянию, которые соответствовали среднему или выше среднего показателя. Программа по эстетической и ритмической гимнастике может иметь разные варианты, допускается исключение или сокращение силовых упражнений с увеличением аэробных, регулирование физической нагрузки как в рамках каждого отдельного занятия, так и во всем цикле занятий. Кроме того, программа «Эстетическая и ритмическая гимнастика» содержит сценарий фестиваля-соревнования «Красота и грация», выполняющего функцию зачета. Это соревнование имеет не просто физкультурно-спортивный характер, но несет в себе культурный, образовательный и воспитательный смысл. К фестивалю студентки библиотечно-информационной специальности готовят групповые упражнения (чаще всего сюжетные, близкие к концертным представлениям). Проведенное изучение отношения студентов к эстетическим элементам эстетической и ритмической гимнастики до участия в фестивале и после показало положительную динамику, которая отражена в таблице.

**Отношение занимающихся к эстетическим составляющим эстетической и ритмической гимнастики, %**

<b>№</b>	<b>Вопросы</b>	<b>До участия в фестивале</b>	<b>После участия в фестивале</b>
<b>1</b>	В чем, на Ваш взгляд, красота гимнастики (нужное подчеркнуть): - разнообразие форм (упражнения с предметами, без предметов);	15,2	24,7
	- развитие гибкости;	18,3	27,8
	- развитие силы, выносливости;	11,2	25,1
	- развитие координации движений, ловкости	22,7	31,5
<b>2</b>	Какой тип занятий наиболее привлекателен:		
	- силовой;	24,4	32,8
	- ударный;	19,3	30,8
	- танцевально-разогревающий	51,7	87,3
<b>3</b>	Какой вид занятий более привлекателен:		
	- фронтальный;	21,2	31,8
	- индивидуальный;	29,3	45,7
	- круговой	35,2	39,5
<b>4</b>	Какой характер взаимоотношений во время выступления эстетически привлекателен:		
	- выступление на равных;	12,4	10,1
	- с техническим преимуществом	35,9	46,7
<b>5</b>	Каковы признаки красивого выступления:		
	- высокая техника двигательных действий;	31,4	78,5
	- музыкальное оформление;	12,4	26,2
	- композиция	21,3	63,4

Так, красота гимнастики, по мнению 31,5% респондентов, заключается в развитии координации движений и ловкости, в то время как перед участием в фестивале «Красота и грация» на такую составляющую указали 22,7%. Такой тип занятий, как танцевально-разогревающий, отметили 87,3% студенток, тогда как начальные данные составили 51,7%. Среди наиболее привлекательного вида занятий 45,7% студенток назвали индивидуальный, в

начале таких ответов было 29,3%. Наиболее предпочтительным с точки зрения взаимоотношений во время выступления является выступление с техническим преимуществом, на что указали 46,7% респондентов. Первоначальный результат составил 35,9%. Наибольшие изменения отмечены в выборе признака красивого выступления, включающего высокую технику двигательных действий – 78,5% по сравнению с первоначальными данными 31,4%.

Исследование эстетической составляющей фестиваля показало, что студентки после проведения соревнований по ритмической и эстетической гимнастике лучше ориентировались в вопросах эстетического восприятия: быстрее узнавали музыкальные произведения различных авторов, характерные особенности их содержания; лучше ориентировались в использовании средств при создании композиций; давали более объективную эстетическую оценку двигательным действиям студенток различной подготовки; точнее характеризовали индивидуальное выступление студенток; выделяли наиболее эстетически значимые элементы выступления; находили недостатки в технике выступления.

### **Выводы**

Программа «Эстетическая и ритмическая гимнастика» разработана по современным двигательным системам для студентов библиотечно-информационной специальности Самарского государственного института культуры на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий, способствующих оптимальному развитию психофизических, физиологических качеств, повышению функциональных возможностей, коррекции физического развития и телосложения. Существенным принципом физического развития студентов в контексте их будущей профессиональной деятельности является принцип эстетизации занятий. Он подразумевает внедрение упражнений, которые создают ощущение движения как чего-то возвышенного и прекрасного, вызывают чувство удовольствия от физических нагрузок и красоты упражнений. Опыт работы по программе «Эстетическая и ритмическая гимнастика» показал, что физическое и функциональное состояние, физические параметры развития студентов библиотечно-информационной специальности улучшились.

### **Список литературы**

1. Андрющенко Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий. – Волгоград : ВГСХА, 2001. – 164 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. - Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Астахова Е.С. Задачи, проблемы и перспективы физического воспитания студентов //



Проблемы высшей школы : республ. науч.-метод. сб. - Киев, 1987. - Вып. 63. - С. 55-60.

4. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : уч. пособ. - СПб. : Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.

5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.