

УДК 796.41

ББК 75.12

**ПРИМЕНЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОРУ)  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА (СПО)**

***Ефремов Алексей Николаевич***

преподаватель физической культуры, колледж, Алтайский  
государственный университет (Барнаул, Россия)

E-mail: aleksey-efremov-60@mail.ru

**APPLICATION OF GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES (GED)  
AT CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION WITH COLLEGE STUDENTS (SPO)**

**Efremov Alexey Nikolaevich**

teacher of physical education, college, Altai  
State University (Barnaul, Russia)

E-mail: aleksey-efremov-60@mail.ru

**Аннотация.** Представлена методика применения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами в физическом воспитании студентов колледжа, средне-специального учреждения Алтайского государственного университета (Барнаул, Россия). Показано влияние экспериментальной методики на уровень физической подготовленности студентов 16-18 лет. Проведена оценка прироста показателей физической подготовленности студентов за период педагогического эксперимента. Представлены результаты анкетного опроса педагогов физической культуры, направленного на выявление регулярности проведения ОРУ с предметами и частоты использования разнообразных предметов – мячей, обручей, скакалок, гимнастических палок в процессе уроков физической культуры. Приведены данные, полученные в ходе опроса респондентов, проведенного с целью выявления отношения студентов колледжа к урокам физической культуры в начале и в конце педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** общеразвивающие упражнения, урок физической культуры, физические качества, анкетный опрос.

**Annotation.** The technique of application of general developmental exercises (GED) with subjects in the physical education of college students, a secondary specialized institution of the Altai State University (Barnaul, Russia) is presented. The influence of the experimental methodology on the level of physical fitness of students aged 16-18 is shown. An assessment of the growth of indicators of students' physical readiness for the period of the pedagogical experiment was carried out. The results of a questionnaire survey of physical education teachers are presented, aimed at identifying the regularity of conducting outdoor switchgear with objects and the frequency of using various objects - balls, hoops, jump ropes, gymnastic sticks in the process of physical education lessons. The data obtained in the course of a survey of respondents, conducted in order to identify the attitude of college students to physical education lessons at the beginning and at the end of the pedagogical experiment, are presented.

**Key words:** general developmental exercises, physical culture lesson, physical qualities, questionnaire survey.

Общеразвивающим упражнениям с предметами не всегда уделяется должное внимание, как подчеркивает Е. Г. Сайкина, (2009), они чаще всего используются в качестве разминки в подготовительной части занятий для физиологической подготовки организма к предстоящей мышечной работе или для развития физических качеств. Проведенное нами анкетирование специалистов по физической культуре определило, что 22% респондентов по ряду причин (отсутствие гимнастических снарядов) не проводят уроки по разделу гимнастика. Данные учебные часы они заменяют общей физической подготовкой, спортивными играми или направлениями фитнеса. Было выявлено, что регулярно проводят комплексы общеразвивающих упражнений с предметами лишь 15% опрошенных респондентов. В течение учебного года лишь 12% опрошенных проводили общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, 8% с малым мячом, 14% с большим мячом, 2% со скамейкой и 15% со скакалкой.

В связи с этим, назрела насущная проблема, связанная с обоснованием эффективности применения общеразвивающих упражнений с предметами в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

С целью выявления отношения студентов колледжа 16-18 лет к урокам физической культуры нами в начале и конце педагогического эксперимента проводилось анкетирование учащихся опытных группы. На вопрос: «*Нравятся ли вам уроки физической культуры?*» в начале педагогического эксперимента 24 человека (40%) экспериментальной группы и 21 человек (35%) контрольной группы ответили: «*да, нравятся*»; 30 человек (50%) экспериментальной группы и 30 детей (50%) контрольной группы ответили: «*нет, не нравятся*» и 6 человек (10%) экспериментальной группы и 9 человек (15%) контрольной группы ответили: «*не знаю*» (рисунок 1, 3).

После проведения эксперимента было выявлено, что 48 (80%) респондентов экспериментальной группы интересен урок физической культуры с использованием общеразвивающих упражнений с предметами, в то время как в контрольной группе – только 30 респондентам (50%) опрошенных (рисунок 2, 4).

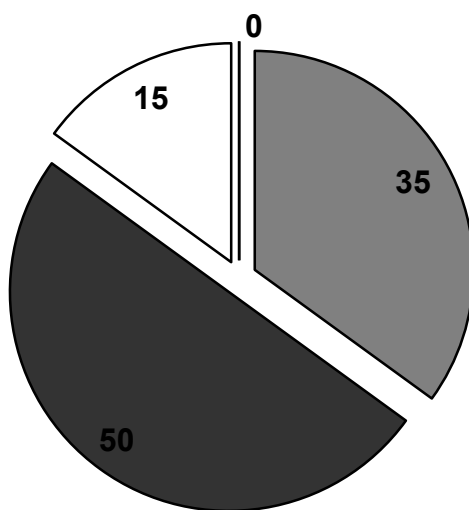


Рисунок 1 – Отношение учащихся контрольной группы к урокам физической культуры до проведения эксперимента

- да, нравится;
- нет, не нравится;
- не знаю.



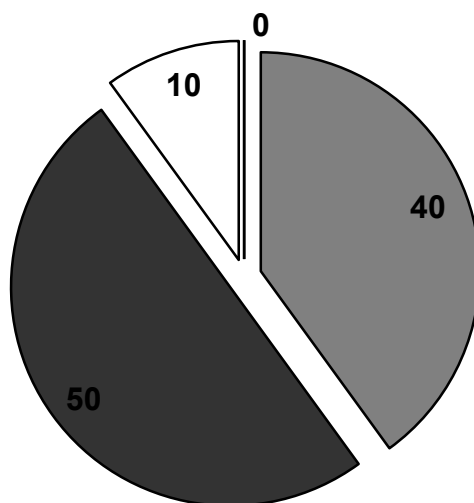


Рисунок 2 – Отношение учащихся контрольной группы к урокам физической культуры после проведения эксперимента



- да, нравится;
- нет, не нравится;
- не знаю.

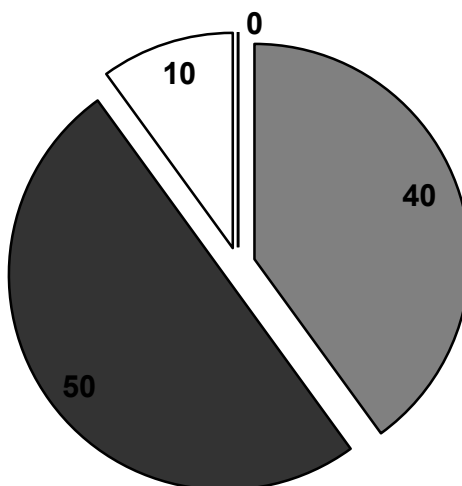


Рисунок 3 – Отношение учащихся экспериментальной группы к урокам физической культуры до проведения эксперимента



- да, нравится;
- нет, не нравится;
- не знаю.

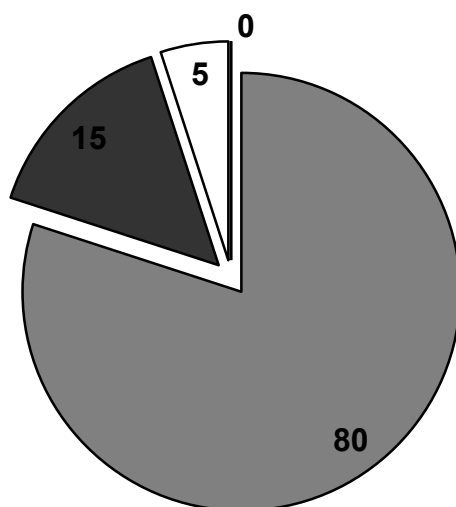


Рисунок 4 – Отношение учащихся экспериментальной группы к урокам физической культуры после проведения эксперимента



- да, нравится;
- нет, не нравится;
- не знаю.

#### Выводы.

Установлено, что разработанная методика оказала положительное влияние на формирование интереса студентов к занятиям физической культурой. Так, количество студентов, которым стали нравиться уроки физической культуры увеличилось на 40% в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе лишь на 5%.

#### Литература

1. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учеб. пособие / Т. М. Лебедихина. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – 3-е издание / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение», 2006 – 125с.
3. Печеневская, Н. Г. Организация и проведение общеразвивающих упражнений с предметами и гимнастическими снарядами : учеб. пособие / Н. Г. Печеневская, Е. В. Герман. – Омск : Омский государственный университет путей сообщения, 2017. – 56 с.
4. Попов, Ю. П. Обучение школьников проведению общеразвивающих упражнений / Ю. П. Попов // Физическая культура в школе. – 2019. – № 8. – С. 38-42.
5. Сайкина, Е. Г. Внедрение фитнес-технологий в уроки физической культуры и их эффективность / Е. Г. Сайкина // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : сб. мат. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – С. 125-133.
6. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

#### REFERENS

1. Lebedichene, T. M. Gymnastics: theory and teaching technique: studies. Manual / T. M. Lebedichene. - Ekaterinburg: Publishing House of the Urals. University, 2017. - 112 p.
2. Lyakh, V. I. Programs of general education institutions. A comprehensive program of

physical education of students grades 1-11. - 3rd edition / V. I. Lyakh, A. A. Zda-Nevich. - M.: Enlightenment, "2006 - 125С.

3. Pechenevskaya, N. G. Organization and conducting general arraying exercises with objects and gymnastic projectiles: studies. Manual / N. G. Pechenevskaya, E. V. Herman. - Omsk: Omsk State University of Communications, 2017. - 56 p.

4. Popov, Yu. P. Training of schoolchildren to conduct overall exercises / Yu. P. Popov // Physical culture at school. - 2019. - № 8. - P. 38-42.

5. Saikina, E. G. Implementation of fitness technologies in physical culture lessons and their effectiveness / E. G. Saikina // Actual problems of fitness development in Russia: Sat. mat. Vseros. scientific study. conf. - St. Petersburg. : Publishing house RSUP them. A. I. Herzen, 2009. - P. 125-133.

6. Smirnova, L. And general arraying exercises for younger students / L. A. Smirnova. - M.: Vldos, 2003. - 160 p.