

Смирнов Сергей Александрович

старший преподаватель

Егорова Лаванда Романовна

студентка

Антонова Вера Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный

педагогический университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-100107

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРОЕВЫХ
И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ БАКАЛАВРИАТА**

Аннотация: в статье рассмотрены основные методики использования строевых и общеразвивающих упражнений, понятия, применение общеразвивающих и строевых упражнений на занятиях по физической культуре со студентами бакалавриата, а также по результатам работы на основании выявленных закономерностей предложена методика, комплекс упражнений для занятий со студентами бакалавриата на занятиях по физической культуре. Актуальность выбранной темы обусловлена важностью роли физической культуры в становлении личности студента и влиянием физических упражнений на процесс жизни и образования учащегося вуза. Итогом статьи является разработка методики строевых и общеразвивающих упражнений для использования на занятиях по физической культуре, выявленной на основании влияния физической культуры на психологический и физиологический облик студента в данный период времени.

Ключевые слова: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, физическая культура, методики строевых и общеразвивающих упражнений,

влияние строевых и общеразвивающих упражнений на студентов бакалавриата.

Введение

В данной статье были рассмотрены методики использования строевых и общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой с целью разработки максимально комфортного комплекса занятий для студентов бакалавриата. Выбор темы данной статьи обусловлен влиянием проведенных занятий по физической культуре на жизнь студента. По данным ВОЗ [1], «Физическая активность снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и приносит пользу обществу, поскольку укрепляет социальное взаимодействие и повышает вовлеченность людей в жизнь местного сообщества.», а также «По оценкам, во всем мире физическая инертность является основной причиной примерно 21–25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца.», в таком случае, можно утверждать, что грамотно выстроенная система проведения занятия по физической культуре, в которой фигурирует такой аспект, как строевые и общеразвивающие упражнения – улучшает качество жизни студента и способствует увеличению продолжительности жизни в целом. Роль строевых и общеразвивающих упражнений была рассмотрена и ранее, в таких работах, как: «Роль строевых упражнений в организации занятий по физической культуре» [А.Г. Крючков, В.Т. Никулин, И.В. Никитина], в заключении которой автор пришел к следующему выводу – «Главное надо понимать, что важным для эффективности начальной части урока, а следовательно серьезного, делового настроения занимающихся на все занятия является четкое выполнение всех строевых команд от построения и всевозможных перестроений, как на месте так и в движении.» [2]; «Общеразвивающие упражнения физической культуры как фактор активизации познавательной деятельности студентов» [Е.С. Борисенкова, А.Я. Найн], в заключении которой автор пришел к следующему выводу – «Оказывают влияние на повышение уровня познавательной деятельности и используемые средства физического воспитания. Повышение уровня познава-

тельной деятельности после выполнения общеразвивающих упражнений связано также с полом студентов, их социально- психофизиологическим статусом» [3]. Используя данные выводы, можно сказать, что строевые и общеразвивающие упражнения имеют большую роль в жизни студентов бакалавриата.

Цель: разработка методики строевых и общеобразовательных упражнений для использования на занятиях по физической культуре студентами бакалавриата.

Задачи:

1. Рассмотреть и проанализировать научную литературу
2. Доказать важность строевых и общеобразовательных упражнений
3. Разработать методику строевых и общеобразовательных упражнений

Рассмотрим ключевые понятия на основе работы «Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов» [Д.И. Воронин, В.А. Кузнецов]: «Строевые упражнения – совместные действия в строю (включая и одиночные)Общеразвивающие упражнения применяются для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. С их помощью оказывается избирательное воздействие на отдельные группы мышц и весь двигательный аппарат в целом, облегчается процесс овладения разнообразными навыками.» [4]

Далее рассмотрим особенности строевых и общеразвивающих упражнений (Таблица 1) и комплекс занятий с данными упражнениями (Таблица 2):

Таблица 1

Строевые упражнения и их особенности.

Виды упражнений	Особенности
Строевые: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	Организация совместной деятельности студентов, формирование дисциплинированности студента, поддержание здоровой осанки

Общеразвивающие: упражнения на силу, гибкость, быстроту движений, выносливость, с предметами и без	Развитие сердечно-сосудистой системы, поддержание правильной дыхательной и кровеносной системы, развитие всех групп мышц
--	--

Таблица 2

Комплекс занятий со строевыми и общеразвивающими упражнениями.

1 занятие	Переключка, построение в одну шеренгу, команды: «Равнясь», «Смирно», «Шагом марш», упражнения с мячом (потягивания, наклоны в сторону, удар мяча, ловля, ходьба с мячом)
2 занятие	Переключка, разминка (повороты головы, вращение туловища, разведение рук, подъем на носки), разделение на несколько колонн, сдача норматива по владению мячом, построение в одну шеренгу, команды: «Налево», «Направо», «Кругом», «Разойдись»

Вывод

Нами был разработан комплекс строевых и общеразвивающих упражнений, благодаря которому можно сказать, что данные упражнения имеют большое значение в занятиях по физической культуре со студентами бакалавриата и являются их неотъемлемой частью.

Список литературы

1. Борисенкова Е.С. Общеразвивающие упражнения физической культуры как фактор активизации познавательной деятельности студентов / Е.С. Борисенкова, А.Я. Найд // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-fizicheskoy-kultury-kak-faktor-aktivizatsii-poznavatelnoy-deyatelnosti-studentov> (дата обращения: 09.11.2021).

2. Воронин Д.И. Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы для самостоятельной работы студентов / Д.И. Воронин, В.А. Кузнецов. – 2012 – С. 9.

3. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

4 <https://phsreda.com>

<https://www.euro.who.int/ru/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics>

4. Крючков А.Г. Роль строевых упражнений в организации занятий по физической культуре / А.Г. Крючков, В.Т. Никулин, И.В. Никитина // Автономия личности. – 2020. – №1 (21) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-stroevykh-uprazhneniy-v-organizatsii-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 09.11.2021).

5. Папуткова Г.А. Концепция проектирования основных профессиональных образовательных программ будущих педагогов / Г.А. Папуткова, Р.А. Саберов, И.Ф. Фильченкова // Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, №4 (37).