

Использование в внеучебное время физических занятий направленных на развитие специальной гибкости в семье будет способствовать более полному использованию двигательного потенциала ребенка, способствовать гармоничному развитию других физических качеств. Структура построения самостоятельных занятий с родителями дома может соответствовать методическим рекомендациям проведения таких спортивных мероприятий, как урок или утренняя физическая зарядка. Приступая к занятиям направленным на развитие гибкости необходимо выполнять следующие методические рекомендации: упражнения выполняются после небольшой разминки всего организма (беговая разминка, общеразвивающие упражнения с малой амплитудой выполнения движений), в холодное время года продолжительность разминки увеличивается; показатели гибкости подвержены суточным колебаниям (утром гибкость ниже, чем днем); выполнять упражнения необходимо с учетом физического состояния организма, если во время выполнения упражнения присутствуют болезненные ощущения, то упражнение необходимо или уменьшить амплитуду движения, или прекратить; форма одежды должна соответствовать месту проведения занятий и не сковывать, ограничивать движения.

Шамонин А.В., Кузнецова Н.Н.

*Уральская государственная архитектурная академия (УралГАХА),  
г. Екатеринбург*

*ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург*

#### МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА БЛОЧНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ МАТЕРИАЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УРАЛЬСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АРХИТЕКТУРНО- ХУДОЖЕСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ

Формированию таких общечеловеческих ценностей, как, здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство, в высшем учебном заведении (ВУЗе), способствует физическая культура в течение всего периода обучения. По завершении обучения в области физической культуры, результатом образования, является создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности. Выполнение поставленных задач учебной программы физического воспитания в высшем

учебном заведении невозможно без базиса знаний и умений, приобретенных на ранних этапах обучения детский сад (семья) – школа. Здесь, на протяжении всего периода, начиная с дошкольного образования и заканчивая бакалавриатом (специалитетом), важна преемственность, понимаемая как объективная, необходимая связь между новым и старым, отражающая поступательное развитие в природе, обществе и мышлении. При этом на новой ступени развития сохраняется все прогрессивное, рациональное, достигнутое ранее. Особое значение преемственность имеет в обучении, являясь одним из основных его принципов (установление связи приобретаемых знаний, умений и навыков с достигнутыми ранее) и обеспечивая движение по восходящей линии на основе систематичности и последовательности. Преподаватели физического воспитания ВУЗов (данные опроса профессорско-преподавательского состава кафедр ФКиС ВУЗов г. Екатеринбурга УрГАХА-9, УрГПУ-4, УрГУ-4, УрГТУ-УПИ-3, УрГЛТА-2, РГПУ-1, УрАГС-1, УИЭиП-1 – всего 25 преподавателей) часто сталкиваются в своей работе с тем, что студенты, приходящие на учебные занятия, не владеют, в полной мере, школьной программой по физическому воспитанию. За последние пять лет количество студентов УралГАХА, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской и подготовительной группе (1 – 4 курс), составляет 22% - 34% . Не секрет, что в «этих процентах» находятся студенты, которые до поступления в академию, были освобождены от занятий физической культуры. И, как следствие, их физические качества находятся в «зачаточном состоянии». Ранняя профориентация и специализация, направленные на поступление в художественное учебное заведение (занятия живописью, рисунком, композицией, лепкой, обучение в специализированных художественно-архитектурных классах) накладывают свой отпечаток на состояние физических качеств будущих студентов еще до поступления в академию. В школе, преподаватели формируют двигательные умения и навыки, правильного выполнения естественных движений человека, с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. В высшем учебном заведении, на занятиях по физическому воспитанию пробелы в развитии физических качеств допущенные в школьные годы не компенсируются, а дальнейшее изучение материала может способствовать развитию различных комплексов неуверенности в своих силах (в работе со студентами 1-го курса неоднократно отмечалась их психологическая неуверенность в работе с мячом), получению травм. Непрерывность и повышение эффективности физкультурно-спортивного образования в художественных учебных заведениях, на наш взгляд, должно реализоваться через решение целевых задач, содержания, технологии и критериев эффективности обучения. Особое значение преемственность, систематичность и последовательность имеют в игровых видах спорта в силу их специфики (большое количество

технических приемов игры и их способов выполнения, индивидуальных и коллективных тактических действий). В учебной программе УралГАХА большое место отводится разделу «спортивные игры», которые изучаются блочно на протяжении 2-х семестров. В «осеннем семестре» (октябрь-декабрь) проходят занятия по волейболу, а в «весеннем семестре» (январь-апрель) изучается – баскетбол. Раздел «спортивные игры» выбран не случайно, так как в играх происходит комплексное развитие всех физических качеств, вырабатываются навыки коллективизма, уверенность в своих силах. Игры характеризуются не только быстротой действий, тактическим построением ведения поединка, что требует от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умений анализировать ошибки, но высокой эмоциональностью, которая способствует внутреннему раскрепощению студента в общем процессе напряженного учебного дня. Наряду с положительными моментами спортивных игр есть и трудности, без решения которых невозможно построить полноценный процесс обучения и дальнейшее совершенствование игровых навыков студентов. Проведенные педагогические наблюдения за процессом обучения и совершенствования сложно-координационным действиям с мячом на занятиях по спортивным играм в УралГАХА (2003-2006 гг.) выявили, что 35-45% первокурсников имеют не достаточную технико-тактическую подготовку по изучаемым видам спорта (волейболу, баскетболу), встречаются и такие студенты, которые впервые играют в волейбол и баскетбол. И как следствие, при сдаче контрольных технических нормативов, которые взяты за основу учебного плана УралГАХА по физическому воспитанию, в разделе «спортивные игры» возникают проблемы. Нарушения принципа непрерывности образования в области физической культуры влечет за собой нарушение целостности восприятия учебного процесса, и без принятия соответствующих мер, неизбежно возникает снижение интереса к занятиям, снижение физических качеств занимающихся (как правило, в группе учатся студенты с различной не только физической, но и технической подготовкой в том или ином игровом виде спорта, изучаемого в УрГАХА). Для решения проблемы повышения качества преподавания нам представляется важным на первых занятиях выявлять, не только физическую подготовленность студентов (согласно требованиям контрольных нормативов по физической подготовке), но, и принимая во внимание, что в академии осуществляется на протяжении 7 месяцев блочное изучение спортивных игр, получить информацию о до-академической спортивной подготовленности студента по изучаемым видам спортивных игр. Полученные данные, на наш взгляд, позволяют, на предварительном этапе выявить слабые места в технической подготовке студентов, определить заинтересованность и активность студента в изучении предложенного программой по физическому воспитанию материала. И до начала прохождения раздела «спортивных игр», строить занятия по общей физической подготовке и легкой атлетике таким образом, чтобы

нивелировать отставание «физически/технически запущенных» студентов в координационной подготовке посредством подводящих упражнений и выработкой специфических сложнокоординационных действий для данного вида игровой деятельности. Экспериментальная проверка педагогического подхода к данной методике построения обучения сложно-координационным действиям в игровой деятельности на занятиях физической культуры, начатая нами осуществляться в 2005-07 уч.годы, позволяет добиться повышения не только количественных показателей при выполнении и сдачи контрольно-технических нормативов, но и повысить качественное выполнение сложнокоординационных технических элементов игры во время соревновательной деятельности.

На основе проведенных педагогических наблюдений и экспериментальных исследований нам представляется интересным дальнейшая разработка данного вопроса в следующих направлениях: разработка системы подготовительных педагогических мероприятий (методы, средства) направленных на повышение специфических физических качеств и дальнейшего их применения в игровых видах спорта; разработка функциональных тестов определения физико-технической подготовленности студента по игровым видам спорта.

Шамонин А.В.

*Уральская Государственная архитектурная академия (УралГАХА),  
г. Екатеринбург*

### ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕЖИМЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Физическая нагрузка, получаемая школьниками на занятиях физической культуры, в течение недели, не в состоянии, в полной мере, компенсировать дефицит двигательной активности и решить задачи развития таких физических качеств, как ловкость, гибкость с учетом синситивных периодов их развития, из-за ограниченности учебного времени отведенного для занятий и большого объема изучаемого материала.

Важность полноценного физического развития в этом возрасте отмечают многие ученые [3,4,5,9], так как возраст учеников начальной школы 1-4-х классов (7-10 лет) является важным периодом совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств.

Проблема гиподинамии и кинезодинамии остро стоит на повестке дня сегодняшней школы. Одним из путей решения данной проблемы нам видятся