

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Б.Д.Ионов, Н.И.Приступа

Известно, что овладение спортивными играми требует достаточно высокого уровня развития координационных способностей. Вместе с тем студенты, обучающиеся на специальности "Допризывная и физическая подготовка", характеризуются низким уровнем координационных способностей, отсутствием элементарных навыков владения мячом.

Чтобы усвоить учебную программу необходимо искать средства, формы, методические приемы, повышающие эффективность учебных занятий. С этой целью был значительно расширен объем упражнений с одним и двумя мячами повышенной координационной сложности, которые выполнялись 10-15 минут, на каждом занятии, как правило, в подготовительной части занятий. Предполагалось, что упражнения такого характера будут содействовать более интенсивному развитию по сравнению с традиционными формами баскетбольных упражнений важных качеств: ловкости и быстроты ручных действий, зрительно-моторной координации, способствовать рациональному чередованию скорости расслабления и напряжения мышц, как предпосылки координационных способностей. Кроме этого такие упражнения вызывают у занимающихся положительные эмоции и могут являться своеобразными тестами, отражая динамику развития ручных действий.

В эксперименте было занято 3 группы (63 студента), в которых проведено по 16 практических занятий. До и после окончания занятий студентами всех групп было предложено выполнить 6 тестовых заданий. Величина прироста составила 32,6% и 36,4% в экспериментальных группах и всего 11% в контрольной.

### ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Н.К.Юрчик

Программой по курсу лёгкой атлетики для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов предусматривается практический экзамен. Целью экзамена является определение спортивно-

технической подготовленности, которая оценивается суммой очков за 8 видов (восьмиборье).

Целью нашего исследования явилось изучение взаимосвязей результата в восьмиборье с отдельными видами многоборья, для выявления основных направлений формирования спортивно-технической подготовленности студентов факультета физического воспитания спец. "Допризывная и физическая подготовка".

Наши исследования показали, что средние результаты отдельных видов превышали оценку "5" в толкании ядра и в прыжке в длину. Оценке "4" соответствовали средние результаты в беге на 100 м, прыжке в высоту, беге на 300 метров. Оценке "3" соответствовали результаты в метании копья. Неудовлетворительными были в метании диска и бега на 1500 метров.

Анализ результатов показал, что весомый вклад в сумму очков дают скоростно-силовые виды: бег на 100 и 300 м, прыжки в высоту и длину, и также толкание ядра. Об этом говорят как довольно высокие средние результаты так и результаты корреляционного анализа. Это очевидно связывается с различными причинами, среди которых можно выделить следующие: предварительное развитие двигательных навыков в данных дисциплинах, простота двигательного навыка, перенос двигательных способностей, заинтересованность студентов при прохождении данных дисциплин и т.д.

## СТРЕСС В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ (На примере физического воспитания)

Э.И.Жук

Одно из важных открытий последних лет ученых это в том, что оказывается, каждый человек рождается на свет с определенным запасом жизненной энергии. "Похоже, что при рождении каждый человек наследует некоторое количество адаптационной или приспособительной энергий определяемой наследственной формулой. Она не безгранична и человек должен планировать ее расход." Селье, проведя многочисленные исследования как врач, натолкнулся на общую реакцию человеческого организма на многочисленные разновидности стресса.

Стресс - это обычная реакция организма на жизненные переживания. Любая деятельность которой вы занимаетесь, любая эмоция вызванная тем или иным поступком - будь то участие в соревнованиях, выполнение