

## 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-