
В.А. Черенко, В.Н. Будковский, А.Г. Таргоня (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания является применение в учебном процессе студентов подвижных игр. Они способствуют воспитанию быстроты, ловкости, внимательности, гибкости.

Наше исследование заключалось в изучении состояния проблемы совершенствования координационных способностей и быстроты на занятиях по физическому воспитанию в условиях педагогического вуза и определении их эффективности.

Проведение эксперимента было организовано на базе учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». В эксперименте участвовали студенты первого курса инженерно-педагогического факультета.

Исследование проводилось в два этапа:

1 этап – изучение и выбор средств для развития быстроты и координационных способностей;

2 этап – применение подвижных игр и специально-подготовительных упражнений для развития быстроты и координационных способностей в учебном процессе.

В ходе проведения опытно-экспериментальной части исследования участвовали 24 студента, из них первая группа 12 студентов экспериментальная (ЭГ), вторая группа 12 студентов – контрольная (КГ).

Для выявления влияния подвижных игр на развитие координационных способностей был проведен констатирующий эксперимент. Занятия проводились на 1-ой неделе в 2-х группах. Для определения первоначального уровня развития координационных способностей были проведены две зачетные игры. В формирующем эксперименте, в экспериментальной группе проводились занятия направленные на повышение уровня развития быстроты и координационных способностей с помощью подвижных игр и специально-подготовительных упражнений. Дополнительные занятия в экспериментальной группе проводились один раз в неделю.

В конце эксперимента студентам экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания, которые были проведены в констатирующем эксперименте.

В ходе анализа показателей развития быстроты и координационных способностей в течение эксперимента было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в ЭГ наблюдается прирост результатов студентов. Этот рост отражает значимость проведенных специально-подготовительных упражнений и подвижных игр для организма занимающихся в этом возрасте.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности применяемой методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр и специально-подготовительных упражнений.