

Личностные характеристики учителя и его привлекательность, существенно влияют на мотивацию учеников к активному участию на занятиях. Все изменения, проводимые в системе физического воспитания, должны проводиться с учетом мнения воспитуемых и должны быть направлены на повышение привлекательности занятий, чтобы предмет удовлетворял естественную потребность развивающегося подростка в движении.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Основными мотивами к занятиям по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учащихся 10–11-х классов является:

– ожидание более интересных уроков, в различных областях физической активности;

– хорошо оснащенные спортивные залы и благоприятные условия, для активных занятий на уроках.

2. Нежелание учеников посещать уроки, в значительной степени связано с однообразием физических упражнений и перегрузками как физического, так и психического свойства.

Список использованной литературы

1. Зароченцева, Е. Г. Уроки здоровья как одно из средств формирования ЗОЖ у школьников / Е. Г. Зароченцева // Актуальные проблемы ЗОЖ в современном обществе : тез. междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2003. – С. 225–226.

2. Решетнева, Г. А. Формирование ЗОЖ детей в процессе физической деятельности / Г. А. Решетнева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 2. – С. 56–59.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ**

**Терех Алина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – В. А. Горовой, канд. пед. наук, доцент**

Современные тенденции развития настольного тенниса предполагают раннюю специализацию, повышенные требования не только к общим и специальным физическим качествам спортсменов, но и к правильному и своевременному освоению основного соревновательного упражнения. Техника спортсмена в современном настольном теннисе является определяющим элементом успешности выступления на крупнейших соревнованиях. Надежность выполнения приемов в сочетании с необходимым изменением их, в зависимости от складывающейся ситуации, предопределяется овладением соревновательными элементами повышенной координационной сложности. Основа правильной индивидуализации технического мастерства лежит в развитии и совершенствовании координационных способностей.

Координационные способности – способность целесообразно координировать движения, а также умение быстро перестраивать уже имеющиеся, освоенные двигательные действия, изменяя параметры или переключаясь согласно меняющимся условиям.

Высокий уровень развития координационных способностей особенно важен для юных теннисистов. Так как развитая координация позволяет юным спортсменам быстро осваивать новые двигательные действия, быть подвижным, быстро реагировать на изменяющуюся обстановку. От того, насколько хорошо будут развиты координационные способности ребёнка в юном возрасте, во много зависит то, насколько быстро ребёнок будет осваивать новые технические элементы, связки элементов и комбинации в более старшем возрасте, а, следовательно, будет ли он успевать осваивать программу соответственно своей возрастной группе. Это особенно важно, так как настольный теннис – быстро развивающийся вид спорта, а координация является важнейшим элементом игры [1].

Цель исследования: выявление экспериментальным путем эффективности применяемых средств и методов для развития координационных способностей юных теннисистов.

Методика развития координационных способностей предусматривает использование в экспериментальной группе специально подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей, влияющих на технические элементы юных теннисистов.

Для определения характера воздействия средств настольного тенниса на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей у юношей применялись следующие тесты: набивание теннисного мяча на правой и левой сторонах ракетки, поочередно за 1 минуту, подбрасывание и ловля теннисного мяча двумя руками не выше головы за 30 секунд. Обработка результатов осуществлялась с помощью пакета прикладных программ Excel для Windows; определялось среднее арифметическое значение, ошибка средней арифметической. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Как свидетельствуют данные диаграммы, у всех испытуемых наблюдался прирост развития координационных способностей в тесте приседания с подбиванием мяча ракеткой. Для его выполнения затрачивалось значительно меньше времени.

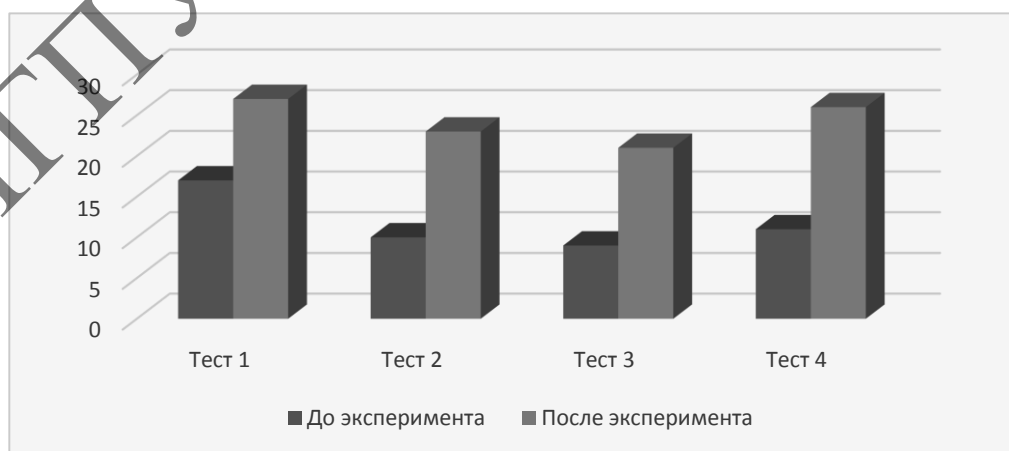


Рисунок 1 – Показатели прироста координационных способностей экспериментальной группы до и после эксперимента

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что специально подобранный комплекс упражнений успешно развивает координационные способности юных теннисистов. Кроме того, большое разнообразие технико-тактических приёмов и специальных подводящих упражнений, связанных с проявлением мелкой моторики, значительно расширяет арсенал двигательных умений и навыков спортсменов, что также способствует развитию ловкости и координации движений.

Список использованной литературы

1. Григорян, Э. А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э. А. Григорян. – Киев, 2006 – 134 с.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА,  
УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ  
ПРОЦЕССЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
Чимирко Елизавета (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)  
Научный руководитель – С. И. Журавлёва, канд. фил. наук, доцент

Для любого человека, независимо от национальности и времени, в котором он живет, важной ценностью выступает его здоровье. Ученые, врачи, философы рассматривают здоровье как главное и основное условие свободной деятельности человека, которое определяет его способность к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. Здоровье человека во многом зависит от его образа жизни, который, в свою очередь, определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями человека.

*Целью исследования* является определение содержательных характеристик здорового образа жизни и условий его формирования в учебно-воспитательном процессе учреждения высшего образования.

Понятие «здоровый образ жизни» имеет множество толкований. Перечислим некоторые из них:

- активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья (как условие осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни), на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, а также на оптимальное использование в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни [4];

- стиль поведения, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека; это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений; а также здоровый образ жизни связан с выбором человека позитивного (в отношении здоровья) стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом [1];