

2. Вернер Д. Реабилитация инвалидов. – М., 1995. – 68 с.
3. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996. – С. 79-81.
4. Максименко Т.А., Тебенова К.С., Боброва В.В., Сакаева А.Н. Процесс формирования здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями. Современные проблемы науки и образования. 2013. № 1.
5. Третьякова Н.В., В.А. Федоров. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект. Образование и наука. 2013. №4 (103)

Калабин А.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ВОСТОЧНЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КМЖ «ХОББИ»

Аннотация. Приобщение детей и подростков к занятиям восточными боевыми единоборствами способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Ключевые слова: восточные единоборства, здоровый образ жизни, физическая подготовка.

Kalabin A. V.

MBU TO "Children and youth centre"
Yekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia

EASTERN MARTIAL ARTS AS A PRIORITY CMG "HOBBY"

Abstract. Initiation of children and adolescents to the practice of Oriental martial arts promotes self-improvement, knowledge and creativity, formation of healthy lifestyle, professional self-determination, the development of physical, intellectual and moral abilities.

Keywords: martial arts, healthy lifestyle, physical training.

Не секрет, что физической подготовке детей (и взрослых также) уделяется очень мало внимания. Между тем ориентировочная норма двигательной активности школьников 11-15 лет, соответствующая биологической потребности составляет 21-30 тысяч шагов (по Сухареву А.Г.). Не каждый ребёнок может похвастаться тем, что он делает столько движений в день. Особенно, если после сидения на уроках в школе, он

продолжает сидеть дома у экрана компьютера или телевизора. Движения являются естественной биологической потребностью. Вытеснить или заменить потребность в движениях без ущерба для здоровья нельзя. Их недостаток приводит к тому, что на последующих возрастных этапах ребенок не может овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками в полном объеме. Мышечная активность человека взаимосвязана с состоянием всех физиологических систем. Проблему дефицита физической активности должны решать школьные занятия физкультурой и спортивные секции.

Времени, отведенного занятиям физкультурой в школе, недостаточно. Кроме того, многие дети неохотно занимаются на уроках физкультуры. На вопрос: «Почему они не хотят заниматься?» – они отвечают: «Не интересно».

Являясь стержнем системы, восточные единоборства включают в себя: бег, гимнастику, акробатику, тяжелую атлетику, подвижные игры и, конечно, непосредственно само единоборство. Ребенок будет знать назначение бега или необходимость умения отжиматься от пола, не теоретически («это нужно тебе для здоровья»), а применимо к освоению системы единоборства. На занятиях единоборствами дети с большим желанием будут бегать или делать те же кувырки, чем на обычном уроке физкультуры. В процессе систематических тренировок у детей быстро увеличивается рост и вес. Помимо этого единоборства развивают в детях такие необходимые в жизни качества, как мужество, воля, упорство, позволяют добиться больших успехов в учебе.

Занятия восточными единоборствами помогают ребенку лучше адаптироваться в коллективе, укрепляют его нервную систему, делают его физически сильным и выносливым. Кроме того, эти дети реже болеют ОРЗ, легочными и другими заболеваниями. А если случается и заболеть, то они гораздо легче переносят болезни и быстрее выздоравливают.

Занятия восточными единоборствами считаются способом самовоспитания. Увлечение подростков единоборствами связано с возможностью саморазвития физических и волевых качеств. В физкультурно-спортивной деятельности происходит интенсивное нравственно-волевое становление личности, что является важнейшей психологической характеристикой подросткового возраста.

По своей сути нравственно-волевые качества позволяют личности разрешать внутренние противоречия между собственными чувствами и желаниями, осознанными требованиями общества и реальными поступками, по которым можно объективно характеризовать личность.

Занятия единоборствами позволяют привлечь к систематическим занятиям спортом большое количество детей и подростков, не требуя колоссальных материальных затрат. Для начала необходим лишь спортивный зал и любая спортивная форма, не стесняющая движений. Увели-

чить результативность занятий в будущем позволит наличие зеркал для отработки технических упражнений, мягкое покрытие «татами» или гимнастические маты. Скакалки, подушки для отработки ударов, секундомер и несколько пар боксёрских перчаток всегда найдутся у любого тренера по единоборствам, для которого призвание работать с детьми и увлечённость своим делом являются основной составляющей успешной профессиональной деятельности.

Современные единоборства представляют широкий спектр направленностей: занятия контактными поединками, с ограниченным контактом или без контакта, наличие полной защитной экипировки или её минимальный набор, ведение поединка с традиционным оружием, демонстрация техники владения традиционным оружием, демонстрация комплексов технических упражнений, борьба и т.д. Все дисциплины оцениваются на соревнованиях различного уровня, что позволяет принимать участие спортсменам с различным темпераментом.

Кроме того большое количество и разнообразие возрастных и весовых категорий делают доступным участие практически всех спортсменов команды. Большое значение, в отличие от командных видов спорта, в единоборствах имеет принцип «каждый сам за себя» - спортсмены выступают в индивидуальных зачётах, надеясь на собственную стратегию, тактику и физическую подготовку. Различные направления единоборств позволяют принимать участие в соревнованиях как профилирующего, так и альтернативного вида, что позволяет увеличить возможность получения мастерских званий. Кроме того подрастающие спортсмены постепенно осваивают методику проведения тренировочных занятий, а так же правила судейства, что придаёт занятиям единоборствами профессиональную направленность.

Практика работы в КМЖ «Хобби» показывает следующее. За последние пять лет клуб посетили более тысячи юных спортсменов. Из них более 90% приобщились к систематическим занятиям физической культурой и спортом, 95 % получили массовые разряды, 94 % принимали участия в соревнованиях различного уровня, 15% занимающихся достигли уровня высшего спортивного мастерства, 11 % поступили в ВУЗы на факультеты спортивных направленностей, около 10% выбрали для занятия профессию тренера или судьи, более 30% занимающихся привели в клуб младших братьев, сестёр.

Таким образом, приобщение детей и подростков к занятиям восточными боевыми единоборствами, осуществляющееся в рамках КМЖ «Хобби», способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Библиографический список

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Советский спорт, 2016. – 268 с.

Калабина А.А.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «КАРАТЭ КУДО» КЛУБА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА «ХОББИ»

Аннотация. Для многих детей и подростков занятия в спортивной секции в клубе по месту жительства - единственная возможность восстановления здоровья, преодоления уже имеющихся отклонений от норм физического развития.

Ключевые слова: спортивная секция, осознанная потребность в движении.

Kalabina A.A.

MBU TO "Children and youth centre"
Yekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia

ORGANIZATION OF WORK IN THE SPORTS SECTION "KARATE KUDO" CLUB RESIDENCE "HOBBY"

Abstract. For many children and teenagers classes in the sports section in the club residence - the only way of recovering health, of overcoming the existing deviations from the norms of physical development.

Keywords: sports section, the recognition of the need for the motion.

Сущность технологии, по которой работает клуб по месту жительства «Хобби», заключается в личносно ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой и спортом, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создаётся индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития.

В клубе практикуется индивидуальный дневник воспитанников. Занятия строятся на индивидуализации и дифференциации обучения. Учитывая возрастные особенности учащихся второго года обучения, помимо развития физических качеств, начинается углубленное изучение двига-