

При введении игры «Вышибалы» в школьную программу по физической культуре ожидается повышение интереса учащихся к подвижным и спортивным играм и занятиям в целом.

Положительные стороны:

- Не требуется специальная площадка или разметка;
- Не требуется специальный инвентарь, только мяч;
- Минимальное количество игроков – 3, максимальное количество игроков – не ограничено;
- Правила простые и легко запоминаются;
- Игра развивает координацию движений, ловкость, быстроту реакции и умение работать в команде.

Игра «Вышибалы» является эффективным средством физкультурно-спортивной деятельности общеобразовательной школы. Она способствует развитию физических качеств, координации движений, ловкости, быстроты реакции и укреплению здоровья учащихся. Использование игры «Вышибалы» в различных формах физкультурно-спортивной деятельности позволяет сделать занятия более интересными и разнообразными, а также способствует формированию у учащихся навыков работы в команде. Популяризация данной игры позволит создать новый вид спорта и повысить интерес молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Библиографический список:

1. Данилова, В. В. Русские народные спортивные игры / В. В. Данилова, Г. Р. Старцева // Инновационная наука. 2017. № 1-2. С. 206-208. Текст: непосредственный.
2. Золотухина, Е. Н. Народная подвижная игра "вышибалы" в физкультурно-спортивной деятельности вуза: история развития и перспективы / Е. Н. Золотухина // Студенческая наука - взгляд в будущее: Материалы XIX Всероссийской студенческой научной конференции, Красноярск, 27–29 февраля 2024 года. Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет, 2024. С. 448-449. Текст: непосредственный.
3. Смирнова, И. А. Народные подвижные игры на занятиях физической культуры в вузах / И. А. Смирнова, А. А. Аитов // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Тюмень: Изд-во ТИУ. 2018. С. 335-342. Текст: непосредственный.
4. Чориева, Д. Я. Педагогические принципы использования подвижных и народных игр в физическом воспитании студенток / Д. Я. Чориева // Экономика и социум. 2023. № 3-1(106). С. 297-301. Текст: непосредственный.

УДК 796.011.1

Шумихин С.В.
Shumikhin S.V.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАТА «КОБУДО» В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Применение одной из самых популярных дисциплин восточных единоборств Ката «Кобудо» в адаптивной физической культуре является эффективным методом для развития и улучшения физических качеств и навыков. Этот подход способствует восстановлению и укреплению организма, а также развитию двигательных навыков у детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Кроме того, занятия «Кобудо» помогают детям повысить уровень уверенности в себе и своей физической подготовленности, развивают координацию и равновесие, что, в свою очередь, улучшает их общую мобильность.
Ключевые слова: карате, Ката Кобудо, адаптивная физическая культура, здоровый образ жизни.

USING THE KATA "KOBUDO" IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Abstract. The use of one of the most popular disciplines of oriental martial arts, Kata "Kobudo", in adaptive physical education is an effective method for developing and improving physical qualities and skills. This approach helps to restore and strengthen the body, as well as develop motor skills in children with musculoskeletal disorders. In addition, "Kobudo" classes help children increase their level of self-confidence and physical fitness, develop coordination and balance, which, in turn, improves their overall mobility.

Keywords: karate, kata kobudo, adaptive physical education, healthy lifestyle.

«Кобудо» — это древнее японское боевое искусство, которое включает в себя работу с различными видами окинавского оружия: «бо» (шест), «нунчаки» (двойной сцеп), «кама» (серп), «саи» (нож-трезубец) [4]. Ката в карате – это бесконтактный вид поединка с воображаемым противником, это заученная последовательность стоек, блоков, ударов руками и ногами [2]. Ката «Кобудо» – это отдельная, соревновательная дисциплина восточных боевых единоборств, благодаря которой открываются возможности для привлечения к занятиям детей с ограничениями по здоровью. Основным средством двигательной реабилитации является адаптивная физическая культура [1]. Использование Ката «Кобудо» в адаптивной физической культуре, является эффективным методом для развития и улучшения физических качеств и навыков. А также, при изучении различных видов Ката «Кобудо» можно добиться положительного эффекта и на психологическое состояние детей. Они учатся контролировать свои эмоции, сосредотачиваться на выполнении упражнений, что способствует развитию памяти и концентрации внимания.

Важно отметить, что при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, посещение занятий в секции «Кобудо», носят исключительно добровольный характер. Учителю физкультуры и руководителю по физическому воспитанию необходимо знать методы и принципы последовательности формирования двигательных навыков у детей с данным заболеванием [1]. Важно уметь адаптировать упражнения под возможности и потребности каждого ребёнка, а также необходимо учитывать индивидуальные возможности и не навязывать им упражнения, которые они не смогут выполнить. Тренируемые навыки целесообразно постоянно адаптировать к повседневной жизни ребенка. В первую очередь необходимо развивать реакции выпрямления и равновесия [1]. Во время занятий идёт изучение базовой техники карате, что позволяет развивать правильное дыхание, координацию движений, мышечную силу, выносливость организма в целом. И как следствие, укрепляется костно-мышечный аппарат, улучшается подвижность суставов, а достигнутый результат оказывает благоприятное воздействие в эмоциональной сфере.

В восточных единоборствах существуют обоснования движений с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений в других видах спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося.

Изучая Ката «Кобудо», удаётся освоить динамику передвижения в пространстве, а также повысить общее физическое развитие ребенка.

В целом, при изучении Ката «Кобудо» в работе с детьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата, особое внимание уделяется развитию основных движений, которые в свою очередь, направлены на формирование пространственных представлений, что является эффективным и интересным методом, это помогает развивать физические и психологические навыки у детей, благодаря которым, дети могут повысить уверенность в себе и свою самооценку. Это важный шаг в инклюзивном образовании и помогает детям стать более активными и успешными в обществе.

Ката Кобудо способствуют развитию двигательной памяти. Первоначально тренер демонстрирует одно движение, затем показывает связку из нескольких движений, а дети путём многократного повторения запоминают последовательность и воспроизводят самостоятельно. Необходимо контролировать правильное положение тела во время выполнения Ката: стойки, осанка, что способствует укреплению мышц всего тела.

У ребенка с отклонениями в физическом развитии адаптивная физическая культура способствует формированию осознанного отношения к своим возможностям. Она развивает навыки преодоления физических и психологических барьеров, что в свою очередь способствует улучшению личностных качеств и

повышению уверенности в себе. Кроме того, такая деятельность способствует социализации ребенка, улучшая его коммуникационные навыки и взаимодействие с окружающими.

Одним из основных преимуществ ката Кобудо является то, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма. Динамические и статические упражнения в ката положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Благотворное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении ката.

Библиографический список:

1. Андрюхина, Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова, К.Н. Бараковских. Москва: Екатеринбург РГППУ, 2019. 158 с. Текст: непосредственный.
2. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо [Электронный ресурс]: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/В.Г. Валентик [и др.]. Электрон. Текстовые данные. Москва: Прометей, 2013. 324с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2010. 320 с.
4. Хорев, В. Традиционное оружие Кобудо. Из-во: Интернет - издание: 2005. 123с. http://vhorev.ru/?page_id=2

УДК 796

Шухарт Д. В.
Shukhart D. V.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*
*Ural State University of Railway Engineering,
Yekaterinburg, Russia*

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Аннотация. Современный ритм жизни часто сопровождается стрессами, нехваткой времени и накоплением усталости. В поисках расслабления и способа снять напряжение многие обращаются к употреблению вредными привычками, таким как табакокурение, употребление алкоголя или переедание. Однако существует более здоровая и продуктивная альтернатива – оздоровительный бег. В этой статье мы рассмотрим, как бег может стать эффективной заменой вредным привычкам и привести к значительному улучшению качества жизни.

Ключевые слова: вредные привычки, студент, оздоровительный бег.