

1. Алехина, С. В. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании / С. В. Алехина, М. А. Алексеева, Е.Л. Агафонова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С.83-92.

2. Волкова, Т. А. Особенности профессии педагога в условиях инклюзивного [Электронный ресурс] / Т. А. Волкова // Концепт. – 2014. – Современные научные исследования. Выпуск 2. – ART 55228. – URL: <http://ekoncept.ru/2014/55228.htm>

3. Емельянова, Т. В., Александров Ю. М. Теоретические аспекты готовности специалистов по физической культуре и спорту к работе в условиях инклюзивного образования. Вектор науки ТГУ. – 2013. – № 3. – С. 420-423.

4. Кетриши Е.В., Андрюхина Т.В. Исследование отношения будущих специалистов в сфере физической культуры к профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования// Сибирский педагогический журнал.2015. № 3. С. 131-134.

Калабин А.В., Шумихин С.В.  
МБУ ДО «Детско – юношеский центр»,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ КОБУДО

*Аннотация.* Систематические занятия каратэ положительно влияют на здоровье обучающихся, способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация и переключение внимания, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность обучающихся.

*Ключевые слова:* физическое развитие детей и подростков, здоровый образ жизни, восточные боевые единоборства, каратэ.

В настоящее время одной из самых актуальных проблем является формирование у молодого поколения адекватных установок на здоровый образ жизни, формирование личной ответственности за свое здоровье.

Постоянное усложнение образовательного процесса требует все большего умственного и нервно-психического напряжения, приводит к тому, что более 70% обучающихся образовательных учреждений ведут малоподвижный образ жизни, проводят большую часть времени за уроками и перед компьютером.

По результатам медицинских исследований известно, что нерациональное питание, стресс и недостаток движения, становятся причиной самых распространенных среди школьников заболеваний, таких как, заболевания опорно-двигательного аппарата, психоэмоциональные расстройства и т.д.

Возникает острая необходимость в укреплении и сохранении здоровья подрастающего поколения, а также в активизации деятельности образовательных учреждений по воспитанию у школьников культуры здоровья, созданию здоровьесберегающей среды и технологий формирования здорового образа жизни.

Эту задачу в микрорайонах города реализуют подростковые клубы по месту жительства. Клубы «Фристайл» и «Хобби» проводят свою работу на базе «Детско-юношеского центра» Ленинского района, и успешно реализуют общеразвивающую дополнительную программу физкультурно-спортивной направленности каратэ «Кобудо». Основной целью деятельности наших клубов является:

- создание постоянно развивающей среды, обеспечивающей благоприятное раз-

витие личности ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;

- укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры, воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям;
- повышение качества учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы с обучающимися;
- совершенствование системы проведения спортивно-массовых мероприятий со школьниками.

За последние годы наблюдается рост интереса к восточным видам единоборств, что не вызывает сомнений об эффективности стиля каратэ «Кобудо» как спортивной дисциплины. Основными задачами данного стиля является не только развитие физических качеств, обучения двигательным умениям и навыкам, но и развитие таких качеств, как внимательность, концентрация сознания и осознанность движений.

В современном стиле каратэ «Кобудо» существуют четыре версии:

- Кумитэ Кобудо – является одним из основных направлений, культивируемых в Кобудо. Используя маску, нагрудник и перчатки на тренировках и соревнованиях можно работать в полный контакт, предохраняя спортсмена от травм. В поединках демонстрируется ударная и бросковая техника;
- Ката Кобудо – это демонстрация древней техники восточного боевого, японского и окинавского оружия, которая сформирована в определенную последовательность движений, связанных действиям ведения боя с воображаемым противником.
- Тайхо дзюцу – демонстрация боевой техники, техники самообороны, с оружием и против него. В этих постановочных поединках спортсмены показывают сложную технику бросков и ударов, приемов.
- Бои на Нунчаку – это азартная и виртуозная версия соревнований. Спортсмены используют защиту — шлем для головы, и спортивные нунчаку официального образца. Перед атакой участник должен провести от четырех разных перехватов, при этом комбинации должны постоянно меняться.

Благодаря такому широкому выбору, стиль «Кобудо» становится привлекательным для большого количества детей и подростков. По всем направлениям данного стиля постоянно проходят соревнования, первенства, кубки и чемпионаты, здесь каждый может раскрыть себя и проявить свои способности.

Во время тренировочных занятий используется большое количество подвижных игр с элементами единоборств. Как известно, младшие школьники любят игры, связанные с движениями, так как игровая деятельность для них является второй по значимости после учебы. Игры совершенствуют координацию, развивают силу и ловкость, помогают развитию восприятий, внимания, воображения, интересов, мышления, содействует развитию инициативы, активности, вызывает положительные эмоции.

Спортивный зал покрыт мягким борцовским ковром. Младшим школьникам нравится то, что в зале можно заниматься босиком, оттачивать элементы борьбы и акробатики. Это дополнительно вызывает положительные эмоции у обучающихся.

Особенным атрибутом является специальная форма (кимоно (доги)), благодаря этому ученики чувствуют себя на занятиях увереннее и интерес к тренировочному процессу повышается. Носить такую же спортивную форму, как и у взрослых спортсменов, кажется им почетным.

Обсуждая эффективность разных вариантов организации учебного процесса, можно утверждать, что восточные единоборства в системе физического воспитания

повышают заинтересованность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

*Библиографический список*

1. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. – Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2007.
3. 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.– М.: Прометей, 2013. – 324с.

Киркалова В.Д.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## КОММУНИКАТИВНЫЕ ПРИЕМЫ В ОБУЧЕНИИ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ДЕТЕЙ К СПОРТУ

*Аннотация.* Главная миссия тренера - привить детям любовь к спорту. Наша цель – сделать так, чтобы каждому ребенку нравились тренировки и ему хотелось их посещать.

*Ключевые слова:* игровая форма, творческий подход, невербальная коммуникация.

Заинтересовать, а не заставлять Я верю в то, что в работе с детьми этот принцип является единственным верным. Обучение любому виду спорта должно происходить в форме игры, без давления извне. Если мы хотим привить детям положительное отношение к спорту и движению в целом, чтобы они всегда оставались здоровыми и активными на протяжении всей жизни, а это возможно только когда ребенок чувствует радость от проведенного занятия и приложенных усилий.

Спорт может быть образовательной средой для развития ребенка, поскольку тренировка в правильном направлении не только помогает развиваться физически, но и может стимулировать творческий подход, воображение, сообразительность и положительное отношение к обучению и играм в команде. Таким образом, тренировки должны способствовать не только физическому, но и психосоциальному развитию ребенка.

Игровая форма – один из важнейших элементов восприятия каждого ребенка, в нем появляется мировоззрение и личность детей. Наиболее типичное состояние нормального ребенка: радость жизни, переполнение веселой энергией жизни, бьющие через край эмоции. Это состояние проявляется в радостном игривом настроении, поэтому все упражнения должны нести игровой характер.

Одно из самых важных направлений развития детей – развитие физических кондиций. Через упражнения ребенок познает мир и приобретает определенные физические навыки. В каждое упражнение закладываются социальные компоненты и элементы психического развития дошкольников.

Психологическая наука является абстрактным представлением того, каковы могут быть идеальные взаимоотношения в окружающем мире, но и служить конкретным источником для их построения. Это касается также и техник обучения, в которых стоит использовать конкретные практические коммуникативные приемы из психологии. Спорт не является исключением. По этой причине остановимся детально на значимости невербального общения.