

воздухе. Ваши крылья — ваши руки, легкие и неподвижны. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. Наслаждайтесь прикосновением легкого, нежного ветерка.... Ветерок ласкает... поглаживает... А, теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы и на земле. Потянитесь и на счет «три» сбросьте крылья и откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохраняется на весь день.

Данные приёмы мы используем в своей работе и можем с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие, у детей с ОВЗ повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса.

Библиографический список

1. Дроговцова Н.О. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, педагогами и родителями / Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019.-703 с.
2. Дроговцова Н.О. Подготовка студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми // Современные технологии в образовании: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (г. Армавир, 12 апреля 2019 года) /науч. ред. Е.В. Демко. – Армавир: APMStyling, 2019. – 156 с.
3. Масгутова С.К., Гончарова С.М. Образовательная Кинесиология: руководство по диагностической и коррекционно-развивающей работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - М., 1998.
4. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии /А.Л. Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2001.—128с.

Макарова Е.Г.

Детско-юношеский центр
г. Екатеринбург, Россия

ЗАНЯТИЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности реализации физкультурно-оздоровительных технологий в условиях дополнительного образования.

Ключевые слова: здоровьесбережение, восточные единоборства, дополнительное образование.

Здоровье человека – всегда актуальная тема, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских учащихся вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем является то, что уровень здоровья учащихся ниже по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех заболеваний происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Таким образом, негативные тенденции в здоровье детей обусловлены, прежде всего, противоречиями между объемом учебной нагрузки и психофизиологическими возможностями учащихся. Такое понимание проблемы является основанием для внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в образовательные учреждения различного типа.

Физкультурно-оздоровительные технологии – это способ реализации деятельности, направленной на оздоровление, достижение и поддержание физического благополучия, а также на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: аэробика, фитнес, бодибилдинг, йога, а также бег, туризм, футбол, восточные единоборства, плавание как оздоровительные виды двигательной активности и многие другие, которые используются в досуговой деятельности.

Боевые искусства сегодня являются одним из популярных видов единоборств, как в мире, так и в России. Массовое увлечение восточными единоборствами гармонично вливается в концепцию о взаимосвязи физических качеств и состояния здоровья занимающихся как инструмента восстановления психофизического равновесия. Занятия боевыми единоборствами являются наиболее продуктивным средством организации свободного времени, развивают тактическое мышление, память, обеспечивают условия своевременного «взросления», создают реальные возможности защитить себя, совершенствуют физическую подготовленность, что позволяет молодому организму меньше подвергаться провоцирующим факторам внешней среды, а также повышают самооценку и уверенность в собственных силах.

Еще одной из сильных сторон восточных единоборств является стремление к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», то есть к осмыслению упражнения, пониманию того, что телодвижения являются

видимым отражением процессов, происходящих во всем организме. Подчеркивается роль мышления, воли человека в процессе познания самого себя через физические упражнения. Таким образом, занятия восточными единоборствами обеспечивают неограниченные возможности самовыражения, что способствует творческому развитию личности.

Вместе с тем, на фоне современных социально-экономических изменений общества наблюдается увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, школ, кружков и других образовательных учреждений, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятий физической культурой и спортом. При этом приём детей и подростков в спортивные школы осуществляется на основе уставных документов организаций, которые регламентируют отбор занимающихся по нормативным требованиям. Однако количество детей, имеющих слабое физическое развитие, желающих заниматься физической культурой и спортом с каждым годом увеличивается, но не позволяет обучаться им в спортивной школе в основных группах. С другой стороны, с каждым годом увеличивается число частных спортивных секций на платной основе. Но, к сожалению, не каждый ребенок может посещать такие занятия. В связи с этим, введение различных направлений восточных единоборств в систему дополнительного образования, помогает решить эти проблемы и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом детей и подростков.

Дополнительное образование детей располагает большим педагогическим потенциалом, где приоритетными идеями являются свободный выбор ребенка видов и сфер деятельности по интересам, ориентация на личностные потребности и способности, самоопределение и самореализация. Использование на занятиях различных инновационных форм, обеспечивают максимальный комфорт обучающихся. При этом объем количества учебных часов, реализуемых по дополнительным общеразвивающим программам незначителен (144, 216 часов в год).

Таким образом, сфера дополнительного образования позволяет сделать образовательный процесс максимально индивидуальным, раскрывая возможности каждого ребенка и не оказывая при этом негативного воздействия. Внедрение занятий восточными единоборствами в учреждения дополнительного образования будет способствовать формированию у воспитанников основ здорового образа жизни, а также установлению гармоничных связей между обучением и здоровьем, тем самым создав здоровьесберегающую среду обучающимся.

Библиографический список

1. Политова, В. В. Здоровьесберегающие технологии в учреждении дополнительного образования детей / В.В. Политова // Вестник НЦБЖД. – 2016. – №1 (15). – С. 123-128.
2. Бельц, В.Э. Восточные единоборства как средство социализации детей в учреждениях дополнительного образования : монография / В.Э. Бельц, Ю.Т. Ревякин. – Томск : Изд-во ТГАСУ, 2015. – 200 с.
3. Трифонова, С.А. Здоровьесберегающие технологии в современной системе дополнительного образования / С.А.Трифанова // Научные дискуссии. – 2015. – Т.8. – С. 35-50.
4. Зарипова, Н.А. Современные технологии физкультурно-оздоровительной направленности / Н.А.Зарипова // Образование, наука, производство: сб.науч.ст. / Белгородский государственный технологический университет им.В.Г.Шухова. – Белгород, 2015. – С.4601-4605.

Мальцева А.С. Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Аннотация. Любой профессиональный спорт, равно как и в целом занятия физической культурой, требуют от личности определенных усилий над собой. В данной статье речь пойдет об армрестлинге, каким образом в спорте рукоборцев задействованы определенные морально-волевые качества, что они из себя представляют, как их развитие влияет на карьеру спортсмена и также мы приведем примеры ведущих армрестлеров в отношении тех морально-волевых качеств, которые им наиболее характерны.

Ключевые слова: Армрестлинг, морально-волевые качества, черты характера, тренировочный процесс.

Морально-волевые качества (МВК) – это особенности психофизической регуляции, которые сформировались как свойства личности, проявили себя в определенных ситуациях, которые связаны с преодолением трудностей. Морально-волевые качества проявляют себя не только в случае стремления к успешному результату, предотвращения неудачи (возможной на пути к цели) и нравственными константами, но и генетически обусловленными особенностями нервной системы человека [3].

Данный аспект все еще изучается наукой, но очень многое мы берем от своим родителей и предков. Ведь даже по выступающим в