

разработки системы повышения уровня подготовки спринтеров в детских спортивных школах, включающая в себя соответствующий комплекс педагогических условий.

Учитывая все вышеперечисленное, нами была определена тема исследования «Система повышения уровня подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в ДЮСШ», которая определяет дальнейший поиск путей решения определенной нами проблемы.

Библиографический список

1. Назаренко Л.Д. Особенности совершенствования техники бега на короткие дистанции/ Назаренко Л.Д., Маркин М.О., Егорова А.А., Романова Ю.Д. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 4. С. 37-44.
2. Назаренко Л.Д. Педагогические условия повышения результативности бега на короткие дистанции/ Назаренко Л.Д., Катенков А.Н., Анисимова Е.А. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 1. С. 77-86.
3. Непомнящих Т.А. Содержание поэтапной подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега/ Непомнящих Т.А., Горская И.Ю., Харитонов Л.Г. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 241-247.
4. Семенцов Д.В. Педагогические условия повышения скорости бега на короткие дистанции/ Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 10. № 2. С. 150-156.
5. Сидоренко А.С. Обучение студентов вузов технике спринтерского бега на основе методики совершенствования внутрициклового строения бегового шага: диссертация /Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2004. 138 стр.
6. Федоров В.И. Повышение эффективности подготовки легкоатлетов-спринтеров на основе использования специальных упражнений циклического характера с выраженной асимметрией силового воздействия /Федоров В.И., Чикуров А.И., Радаева С.В. Вестник Томского государственного университета. 2012

Шумихин С.В.

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

КАТА КОБУДО КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ В СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ

Аннотация. Ката Кобудо занимает одно из ведущих мест в каратэ Кобудо и является соревновательной дисциплиной. Регулярные изучения ката способствуют не только формированию навыков здорового образа

жизни, а также таких качеств, как концентрация и переключение внимания, эмоциональная устойчивость, проявление артистических способностей.

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

В современном обществе актуальным является формирование у молодого поколения ответственного подхода к своему здоровью и активному образу жизни в будущем.

Возникает необходимость в активизации деятельности всех образовательных учреждений по воспитанию у школьников культуры здоровья, созданию здоровьесберегающей среды и технологий, способствующих формированию здорового образа жизни.

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.

Одним из разновидностей в современном стиле каратэ Кобудо является Ката Кобудо, которые являются демонстрацией древней техники восточного боевого искусства с применением окинавского оружия. Ката представляет собой определенную последовательность движений, связанных действиям ведения боя с воображаемым противником.

В направлении ката Кобудо используют большое количество различных видов оружия и предметов, которые сами по себе не являются оружием, а представляют собой орудия труда, изменённые для боевого использования без каких-либо изменений. Основными видами оружия в Кобудо являются:

Бо – обычный шест, странников и монахов. Для фехтования используются шести длиной в 180 см, однако при обучении детей длина Бо подбирается индивидуально в зависимости от роста обучающегося.

Тонфа – палка длиной около 40 см с поперечной рукоятью, первоначально рычаг для вращения жернова ручной мельницы. Тонфа используется в парном варианте для обеих рук, что позволяет создавать большое количество комбинаций из сложных зацепов, подставок перехватов. Благодаря своим высоким функциональным возможностям тонфа взята на вооружение полицейскими многих стран мира.

Сай – кинжал в виде металлического трезубца. В ката используется как парное оружие для фехтования. Техника работы с сай требует силы и гибкости кистей рук и строится на переходах клинка с прямого на обратный хват через переворот вокруг большого пальца, чем

объясняются плавные изгибы и пропорции боковых зубцов (усов сай), которые позволяют захватывать и блокировать любое оружие противника. Наиболее часто применяемыми атакующими приемами, при использовании сай, являются тычковые удары, а также мощные круговые выбросы изнутри наружу, что соответствует базовому обратному хвату, применяемому в окинавском Каратэ.

Нунчаку – первоначально это был ручной цеп для обмолота риса. Представляют собой две палки длиной около 30 см, соединённые верёвкой длиной около 10 см. Сейчас разработаны целые комплексы приемов с применением нунчаку. Их освоение считается обязательным для мастеров каратэ, и требует особой подготовки. Соревнования проводятся как по классическим ката, так и в стиле фристайл, где мастерам предоставляется возможность продемонстрировать всю красоту и сложность данного оружия.

Тройной цеп – это древнее оружие. Тройной цеп представлен в виде трех палок около 40-60см, связанных между собой веревкой или цепью. При полном использовании размер оружия достигает около 2-2,5 метров в длину.

Эку – это деревянное весло. Оно относится к древним традиционным видам восточного оружия о. Окинава.

Кама — серп, сельскохозяйственное орудие для сбора риса. Демонстрируется как парное оружие.

Благодаря такому широкому спектру оружия, используемого в этом направлении, ката Кобудо становится привлекательным для большого количества детей и подростков. По данному направлению стиля Кобудо постоянно проходят соревнования, первенства, кубки и чемпионаты, здесь каждый может раскрыть себя и проявить свои способности.

Занятия ката Кобудо открывают большие возможности для привлечения к спорту детей с ограничениями по здоровью, которым противопоказана ударная техника. Кроме того, ката Кобудо будут интересны для детей, которые имеют психологический барьер или отсутствие желания принимать участие в поединках.

Систематические занятия ката Кобудо способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, координацию.

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.

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. Благоприятное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении ката.

Изучая эффективность тренировок ката Кобудо, можно сделать вывод, что у обучающихся повышается интерес к занятиям по восточным боевым единоборствам в целом, а также формируется необходимость в совершенствовании выполнения ката, что позволит в будущем занимать призовые места в соревнованиях и не останавливаться на достигнутом, постоянно саморазвиваться в физическом плане. Привлекая детей и подростков к занятиям восточными боевыми единоборствами, мы создаем благоприятную среду, в которой занятия физическими упражнениями и ведение здорового образа жизни являются неотъемлемой частью.

Библиографический список

1. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2010. 320 с.
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.– М.: Прометей, 2013. – 324с.
3. Хорев, В. Традиционное оружие кобудо **Из-во:** Интернет - издание: 2005. 123с. http://vhorev.ru/?page_id=2

Шурхавецкая Л.П., Галайда А.В.

Уральский государственный юридический университет
г. Екатеринбург, Россия

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Данная статья посвящена анализу социальной адаптации студентов первого курса в Вузе; раскрываются причины, вызывающие сложности во время обучения студентов. Сформулирована позитивная роль студенческого самоуправления в становлении личности студента, раскрытии его потенциала, понимании мотивов, интересов, жизненных планов. Кроме того, в статье указан путь решения проблемы адаптации студентов, помогающий в формировании самоорганизации, снятии эмоционального напряжения.