

у студентов недостаток времени – у 34% юношей и у 35% девушек, отсутствие соответствующих условий – 20,6%.

Проблема сохранения и укрепления здоровья стала по-настоящему острой и является актуальной не только для каждого студента, но и для государства в целом. Необходима государственная поддержка здоровья и формирования ЗОЖ, разработка и реализация системы охраны здоровья студентов. Ведь нынешние учащиеся вузов – это основа трудоспособного населения ближайшего будущего.

Библиографический список

1. Меерманова И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2. С. 193-197.
2. Осетрина Д.А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д.А. Осетрина, В.В. Семёнова // Молодой ученый. 2017 г. №13. С. 649-651.
3. Яцун С.М. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов Курского государственного университета / С.М. Яцун, Н.А. Князева, Н.В. Лунева, И.А. Соколова // Научные результаты биомедицинских исследований 2017 г. №3 С 117-123.

Шумихин С.В.

МБУ ДО «Детско – юношеский центр»,

г. Екатеринбург, Россия

shumihin916@mail.ru

ВОСТОЧНЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК
ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья молодежи является приоритетной задачей, которая заключается в необходимости формирования у молодого поколения желания и мотивации к занятиям

спортом. Одним из эффективных способов является привлечение к занятиям восточными боевыми единоборствами. Многообразие видов восточных боевых единоборств делает их доступным средством физической культуры для каждого, независимо от возраста и начальной физической подготовки.

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

Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс приводит к росту информационного потока. Объем и интенсивность нагрузок, испытываемых сегодня школьниками, приближается к тому уровню, который называют «пределом физиологических возможностей организма». Кроме того, использование молодым поколением гаджетов как средством эмоциональной разрядки, особенно игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Даже кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс. И, как следствие, снижение уровня здоровья современных школьников в последние десятилетия приобрело устойчивый характер.

Проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи является нашей приоритетной задачей в образовании. Именно поэтому необходимо сформировать у молодого поколения желание и мотивацию к занятиям спортом. Проводить теоретические и практические занятия, способствующие формированию знаний о здоровом образе жизни, о важности физического развития, о правильном распределении нагрузок, о самоконтроле во время занятий спортом.

Мотивация к физической активности – процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом, который состоит от элементарных знаний и навыков здорового образа жизни до глубоких познаний теории и методики физического воспитания и приобщения к традициям большого спорта.

Целесообразно вооружить детей знаниями в различных областях физической культуры и видах спорта, используя в этих целях игровые технологии. Это позволяет детям ориентироваться в мире спорта, оказывает влияние на повышение интереса к занятиям, воспитывая стремление стать сильными и ловкими, формируя у детей привычку к здоровому образу жизни. Одним из таких вариантов являются восточные боевые единоборства. Многообразие видов восточных боевых единоборств делает их доступным средством физической культуры для каждого, независимо от возраста и начальной физической подготовки. Однако детский возраст является важным этапом для многолетнего физического развития и благоприятным для начала спортивной подготовки. Занятия избранным видом спорта организуются уже с самыми маленькими детьми, причем не только для овладения ими техникой, но и для специфического влияния на развитие и формирование их организма, одновременно применяются и другие упражнения, чтобы обеспечить всестороннее физическое развитие.

Восточные боевые единоборства развивают такие качества, как ловкость, сила духа, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны и является оздоровительным средством для организма. Тренировки улучшают кровообращение, координацию движений помогают снять напряжение в мышцах, стресс, освоить элементарные навыки самообороны.

Преимуществом восточных боевых единоборств является его вариативность, что позволяет разработать для каждого индивидуальную траекторию обучения. Для детей, которые имеют психологический барьер или отсутствие желания принимать участие в поединках, предлагается версия «Ката» (определенная последовательность движений, связанных действиям ведения боя с воображаемым противником).

Детям с ограничениями по здоровью, которым противопоказана ударная техника, наилучшим выбором будет бои на Нунчаку. Это азартная и виртуозная версия соревнований. Спортсмены используют специальную защиту — шлем для головы, и спортивные нунчаку официального образца.

Артистичным ребятам будет интересна версия Тайхо дзюцу – демонстрация боевой техники, техники самообороны, с оружием и против него. В этих постановочных поединках спортсмены могут раскрыть себя и проявить свои способности, показывая сложную технику бросков и ударов, приемов.

Таким образом, применение восточных боевых единоборств, в системе физического воспитания, приводит к повышению заинтересованности обучающихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Золотухина, И. А. Повышение качества подготовки по физическому воспитанию посредством внедрения новых форм занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» / И.А. Золотухина, М.В. Дедловская // Мир науки, культуры, образования. – 2016. № 4 (59). С. 82-85. Текст: непосредственный.
2. Золотухина, И. А. Личностное развитие и физическая культура: возможности индивидуализации обучения / И.А. Золотухина // Среднее профессиональное образование. 2007. №5. С.60-62. Текст: непосредственный.

3. *Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо* [Электронный ресурс]: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/В.Г. Валентик [и др.]. М.: Прометей, 2013. 324с. Текст: электронный.

Щербаков А.А., Бараковских К.Н.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы внедрения инклюзивного образования в общую систему образования, проблемы реализации инклюзивного образования и возможные пути решения данных проблем.

Ключевые слова: проблемы инклюзии, инклюзивное образование, дети с ограниченными возможностями здоровья.

В настоящее время тема инклюзивного образования развивается активными темпами и внедряется в общую систему образования не только России, но и всего мира. Данная тенденция вполне закономерна, учитывая историческое развитие государственного устройства и политического режима. Стремление к демократии и социальному государству, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека, признание человека, его прав и свобод как высшей ценности, признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина в качестве обязанности государства, как прописано в нашей Конституции,