

1. Дружилов, С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека / А. С. Дружилов. Текст: непосредственный // Современные научные исследования и инновации, 2016. № 4. С. 648-649.
2. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. Текст: непосредственный. СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. 25 с.
3. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / Е. О. Ковшура. Текст: непосредственный // Ростов н/Д: Феникс, 2013. 167 с.
4. Лаврухина, Г. М. Фитнес: учеб. метод. пособие / Г. М. Лаврухина. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: 2002. Текст: непосредственный.
5. Сиднева, Л. В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. Текст: непосредственный // Москва: 2000. 74 с.

Олейник С.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр» КМЖ «Витязь»

г. Екатеринбург, Россия

olieinik-74@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СЕКЦИИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация. Опираясь на опыт прошлого, современные системы единоборств обладают огромным потенциалом для привлечения подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом, что в свою очередь поддерживает и укрепляет здоровье, отвлекает молодежь от вредных привычек. Занимаясь регулярно, обучающиеся

приобретают не только прикладные навыки самообороны, но и выходят подготовленными к трудовой деятельности и службе в армии.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесбережение, дисциплина, психологическое воспитание, восточные единоборства, игра.

Секция «Рандори» общей физической подготовки с элементами восточных единоборств функционирует в клубе по месту жительства «Витязь» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский клуб». Одной из основных задач клуба по месту жительства является создание условий, обеспечивающих социализацию обучающихся, их разностороннее и творческое развитие, формирование личности с развитыми физическими способностями, общей культурой. Поэтому физическое, духовное и интеллектуальное саморазвитие; эмоциональная саморегуляция и самоподдержка; личная гигиена, забота о собственном здоровье, внутренняя культура; способы безопасной жизнедеятельности и есть здоровьесберегающие компетенции, воспитываемые на занятиях секции «Рандори».

Единоборства позволяют укрепить нервную систему, научиться концентрироваться в сложной ситуации, а также позволяют побороть плохое настроение. Физическая нагрузка, которую получает обучающийся во время тренировок, позволяет укрепить иммунитет и улучшить психологическое равновесие, поскольку восточные единоборства – это гармоничный синтез философии и мудрости, накопленный в течение многовековой истории развития боевых искусств Востока.

Тренировочная система занятий секции «Рандори» построена таким образом, что агрессивная среда соревновательных поединков заменяется игровыми формами личных и командных состязаний. Такой

подход делает занятия наиболее применимыми для детей разного возраста, разной физической и морально-психологической подготовленности.

Развитие физических качеств является неотъемлемой частью на протяжении всего тренировочного процесса, так как функциональные возможности человека влияют и на другие стороны подготовки. К качествам, которые необходимо развивать для общего здоровья и для занятий единоборствами, относятся: сила (динамическая и статическая), выносливость (общая и силовая), а также быстрота, координация движений и равновесие. На занятиях тренируются все группы мышц посредством упражнений с собственным весом тела, а также на тренажерах и снарядах. Знать технику и быть физически подготовленным не достаточно для того, чтобы применять знания и умения. По этой причине необходимо совершенствовать приёмы и способы для достижения поставленной цели. В тренировочном процессе развития тактического мышления применяются методы игровых поединков, подвижных игр командных и личностных. А также обучающиеся самостоятельно или с помощью педагога придумывают сценки с приемами борьбы и применяют их на показательных выступлениях, соревнованиях различного уровня, соблюдая навыки самостраховки и самоконтроля для предупреждения травматизма, базируясь на свой технический опыт. Выбор подвижной игры или поединка зависит от поставленных задач и возрастных особенностей детей, степени их подготовленности и количества участников, это такие как: «Пятнашки», «Вышибалы», «Перестрелка», «Сумо», сражения на макиварах, битва с датчиками и многое другое. Причем, наряду со стандартными (общеизвестными) играми: «Регби», «Футбол» и др., обучающиеся придумывают игры сами – например: «Ревьевка». Смысл игры схож с игрой вышибалы, только ребята, играющие в центре круга,

могут защищаться от мяча различными предметами, находящимися в поле. На занятиях у обучающихся популярны поединки на мягких мечях, «Бои на подушках», «Предметная борьба», «Силовое кольцо» и т.д. Педагогом ведется журнал с регистрацией наиболее интересных для обучающихся игр и сражений. Разнообразие методов позволяют ребенку научиться тактически решать двигательные задачи, а также быстро оценивать обстановку.

Когда обучающийся первый раз входит в зал, где занимаются единоборствами, он сталкивается с этикой и правилами поведения, которые прежде всего пропитаны уважением к месту занятий, к людям которые находятся рядом, к вещам и инвентарю, с которым он занимается. В процессе регулярных занятий для ученика дисциплина по отношению к себе, к окружающим, и месту, где он находится, становится естественной. Именно в такой среде человек обретает уважение к себе, а если это уважение, то он из зала переносит в другие сферы жизни - на улицу, в школу, дом и т.д., тогда рождается личность, которая способна сделать выбор и взять на себя ответственность.

В процессе регулярных занятий обучающийся приобретает знания и навыки грамотно оценивать обстановку и адекватно реагировать на неё, самому строить стратегию и выбирать варианты для решения поставленных задач, опираясь на свои физические, технические, тактические и моральные качества. Наряду со способностью оценивать ситуацию, существует ещё и психологическое воспитание, задачей которого является формирования устойчивого отношения к ситуации. (Чем серьезней и сложнее ситуация, тем хладнокровней и уверенней подход к решению задачи.)

Для лучшего усвоения материала на занятиях используются наглядные пособия в виде плакатов, учебных видеороликов, презентаций. Кроме того, каждый обучающийся составляет альбом с

приемами. Содержание программы носит творческий, развивающий и воспитательный характер. В ходе реализации программы необходимо придерживаться основных общепедагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности выражает необходимость строить обучение, исходя из возможностей обучающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений. Учебный материал распределяется таким образом, чтобы содержание предыдущих занятий было подводящим материалом к последующим занятиям;

- принцип сознательности. Усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого педагог объясняет обучающимся сущность восточных единоборств, его ценность как средство физического воспитания, их личностное развитие;

- принцип активности. Активное участие в учебно-тренировочном процессе, как каждого обучающегося, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы секции;

- принцип наглядности. Наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе педагога имеет огромное значение умение образцово- выразительно показать прием, технику защиты, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом;

- принцип системности. Только при системном прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приемами, а общая и специальная физическая подготовка достигает высокого уровня, позволяющая одерживать победы;

- принцип прочности. Прочные навыки и знания – это надежный

фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство.

Таким образом, можно говорить, что необходимо в равной мере развивать все стороны личности, если мы рассматриваем боевые искусства как систему самосовершенствования. Главной задачей является необходимость воспитать у обучающегося умение применять все грани подготовки, как на тренировочных площадках, так и в жизни, опираясь на свои физические и моральные качества, другими словами, - формирование устойчивого интереса к занятиям спорта и соблюдением здорового образа жизни на протяжении долгих лет.

Библиографический список

1. Вестбрук, А., Ратти О.. Айкидо и динамическая сфера. Пер. с англ. Текст: непосредственный. К.: «София», 1997. 368 с.
2. Иванов-Катанский, С. А. Джиу-джитсу. Базовая техника борьбы в одежде / С. А. Иванов-Катанский. Текст: непосредственный. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 368 с.
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) [Электронный источник].

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ Текст: электронный.

Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

zotmfk@yandex.ru

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ: СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, ФОРМЫ**