

и достоверной зависимости между данными параметрами, что вызывает необходимость всестороннего и гармоничного развития у студенческой молодежи физических качеств (при определенном приоритете выносливости) для успешного овладения ими программой профессионального обучения.

Таким образом, сохранение и увеличение ресурсов организма, укрепление здоровья способствует улучшению здоровья и позволяет снизить степень стресса при адаптации, поддерживая организм на оптимальном уровне функционирования без лишней нагрузки на физиологические проблемы.

Не стоит забывать, что человек представляет собой единую систему биологических, социальных и психологических аспектов. Только при соблюдении гармонии между этими тремя функциями можно говорить о здоровье человека, обеспечивая оптимальную продолжительность жизни и эффективность труда, а также активность общества.

Библиографический список:

1. *Марчук, С. А.* Теория и методика физической культуры: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура и спорт" для студентов всех специальностей и направлений подготовки – Екатеринбург: УрГУПС, 2017 *Марчук С. А.* Теория и методика физической культуры: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура и спорт" для студентов всех специальностей и направлений подготовки – Екатеринбург: УрГУПС, 2017
2. *Социально-педагогические и психолого-физиологические подходы к сохранению и укреплению здоровья в системе образования / Э. М. Казин, Е. К. Айдаркин, Н. Э. Касаткина [и др.] // Валеология. — 2012. — № 4. — С. 13–24.*
3. *Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента: учеб. пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, О. В. Прохорова; [науч. ред. Е. С. Набойченко]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 92 с.*
4. *Левченко, Е. С.* Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Левченко Евгений Сергеевич; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Москва, 2007. - 22 с.

УДК 296.8

Тимофеева Д.А. Комлева С.В.

Timofeeva D.A. Komleva S.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state Vocational Pedagogical University,

Ekaterinburg, Russia

***РОЛЬ СЕКЦИИ ДЗЮДО В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И
ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

THE ROLE OF THE JUDO SECTION IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND UPBRINGING OF PRESCHOOL CHILDREN

Аннотация. В статье рассматривается вопрос роли вида спорта «Дзюдо» в физическом развитии и воспитании детей дошкольного возраста. Дзюдо – это боевое искусство, которое появилось в конце 19 века. В настоящее время является одним из популярнейших видов единоборств для различного возрастного диапазона. Так, данный вид спорта не предполагает использование какого-либо оружия. Это позволяет использовать дзюдо в работе с детьми, в том числе дошкольного возраста. Следует отметить, что серьезные занятия собственно дзюдо согласно действующим Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам можно осуществлять в отношении детей, достигших 10-летнего возраста. Однако многие первоначальные знания, которые изучаются на этапе знакомства с дзюдо, а также простейшие элементы координации, самостраховки, группировки, стойки, борьбы вполне доступны для понимания и усвоения детьми уже с четырехлетнего возраста.

Ключевые слова. Физическое развитие, воспитание, дети, дошкольный возраст.

Annotation. The article discusses the role of the sport "Judo" in the physical development and upbringing of preschool children. Judo is a martial art that appeared at the end of the 19th century. Currently, it is one of the most popular types of martial arts for various age ranges. So, this sport does not involve the use of any weapons. This allows you to use judo in working with children, including preschool age. It should be noted that serious judo classes in accordance with the current Sanitary and epidemiological rules and regulations can be carried out in relation to children who have reached the age of 10. However, many of the initial knowledge that is studied at the stage of acquaintance with judo, as well as the simplest elements of coordination, self-insurance, grouping, stance, wrestling, are quite accessible to children from the age of four.

Keywords. Physical development, upbringing, children, preschool age.

Физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста, является важной задачей для всей сферы дошкольного образования. Начиная с дошкольных образовательных организаций, у ребенка формируются свои предпочтения, свои желания и определенный уровень познания этого мира.

Один из важнейших моментов обучения – это привитие любви к занятиям спортом.

Во время обучения в дошкольной организации у родителей появляется возможность показать ребенку различные секции и кружки. И, с определенного возраста, его можно записать на занятия по различным видам спорта.

Так как нас интересует вопрос, который касается вида спорта «Дзюдо», будем рассматривать нашу работу опираясь на знание в этой области, а также собирая и обрабатывая новую информацию.

Дзюдо, такой вид спорта, который воспитывает в ребенке дисциплину, умение постоять за себя и ни в коем случае не нарушать границы доступного, даже несмотря на то, что соперник может быть заведомо слабее.

Данный вид спорта имеет функции, которые соответствуют общим функциям среди единоборств:

1. функция социализации и социальной интеграции: здесь идет обеспечение повышенного интереса в сфере единоборств, а также формирование высокого уровня социальных отношений;

2. спортивно-оздоровительная функция: яркое проявление на занятиях, когда идет процесс привлечения и удержания ребенка через развитие его организма;

3. воспитательная функция: это развитие нравственных качеств личности. Здесь речь пойдет о взаимоуважении к окружающим (тренер, соперники, судьи и т.д);

4. коммуникативная функция: развитие способностей к общению с разными людьми, совершенствование взаимоотношений;

5. достиженческая функция: познание своих возможностей и стремление к максимальной реализации своих возможностей;

6. соревновательно-эталонная: здесь речь пойдет об условиях соревнования, стремлении к победе. Все это является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Большинство из этих функций реализуются в процессе тренировочного занятия у детей дошкольного возраста. Так же стоит сказать о том, что дошкольный возраст – это благоприятное время для изучения нового.

Важной особенностью при занятиях дзюдо является то, что дети могут тренироваться с разным уровнем подготовки, т.к на первоначальном этапе не требуется высокого уровня каких-либо умений и навыков.

Еще одной особенностью занятий по дзюдо является то, что проводимые детскими тренерами, полностью соответствуют возрастным особенностям учеников: освоение основ дзюдо дети чередуют с веселыми подвижными играми, эстафетами, акробатикой. Дети, занимающиеся дзюдо, очень скоро начинают опережать своих сверстников в физическом развитии, становятся увереннее в себе, самостоятельнее и целеустремленнее.

Большой упор на любом занятии данной возрастной категории стоит делать на игровые виды

Так же стоит отметить то, что работа с дошкольниками предполагает ряд особенностей. В вопросе построения тренировочного процесса, следует отметить модель ежедневной системы работы.

Она включает в себя физкультурно-оздоровительную работу, которая направлена на развитие и улучшение состояния ребенка, не только с физической, но и психологической точки зрения. (рисунок 1).



Рисунок 1. Физкультурно-оздоровительная работа

Занятия полезны еще тем, что они комплексно развивают все мышечные группы, системы организма и физические качества (рисунок 2).



Рисунок 2. Физические качества

Данный вид единоборств подходит всем, как мальчикам, так и девочкам, т.к. присваивает отличные навыки самообороны, которые могут пригодиться в жизни.

Большое внимание акцентировано на различного рода страховкам. Это, так называемые, специальные действия, которые позволяют избежать различных травм.

Одним из спортивно - оздоровительных направлений деятельности Березовского муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Лидер» является дзюдо. «Дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю», - так писал основатель дзюдо Дзигоро Кано, выражая главное направление своей системы воспитания.

Не мало важный фактор того, что ребенка стоит отдавать в секции – это здоровье. Современная экология и некачественные продукты питания могут очень негативно сказываться на развитии ребенка, в особенности на детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте закладываются пищевые привычки.

Ниже приведена сводная таблица по состоянию здоровья и физическому развитию детей экспериментальной группы Березовского муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Лидер» (Таблица 1).

Таблица 1.

Таблица по состоянию здоровья и физическому развитию детей экспериментальной группы

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Физическое развитие	Патологии в здоровье
1	Бороздкина Рита	117	22,4	среднее	
2	Ефимов Андрей	127	28,7	в/среднего	плоскостопие
3	ВьюхинаАриана	123	25,2	в/среднего	плоскостопие
4	Кадников Витя	120	17,9	среднее	
5	Гребенщикова Ульяна	115	20,8	среднее	нарушение осанки
6	Фирсова Диана	118	21,2	среднее	
7	Культиков Данил	121	20,8	среднее	
8	Фуфарова Даша	114	20,4	среднее	нарушение осанки
9	Кравчук Максим	125,1	24,1	в/среднего	
10	Чулкин Максим	111	17,6	н/среднего	
11	Юлдашев Али	108	116,3	н/среднего	плоскостопие
12	Берсенов Арсений	119,5	21,3	среднее	
13	Ким Лера	125	24,8	в/среднего	
14	Ракипов Ярик	123	20,5	среднее	плоскостопие
15	Сидоров Антон	119	119,6	среднее	

Таким образом, можно сделать вывод о том, что роль секции дзюдо в физическом развитии и воспитании детей дошкольного возраста очень велика.

Данный вопрос является масштабным, он охватывает различные сферы и большое число взаимодействующих людей: от самого ребенка до его родителей.

Библиографический список:

1. Плотников, В.И. Характеристика разделов подготовки в дзюдо и их планирование в годичном цикле тренировки / В.И. Плотников. Красноярск, 2004. 34 с. Текст: непосредственный.

2. Сажин, А.В. Дзюдо для начинающих / А.В. Сажин. Москва: АСТ, 2010. 256 с. Текст: непосредственный.

3. Свищев, И.Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов различного возраста и квалификации / И.Д. Свищев. Москва, 2003. 132 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.24

Топорищев М. С.

Toporishchev M.S.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

Toporishhev2000@mail.ru

ХОРЕОГРАФИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

CHOREOGRAPHY AS ONE OF THE FORMS OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES IN A PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTION

Аннотация. В статье автор рассматривает хореографию как форму физкультурно-оздоровительной деятельности в учреждении дошкольного образования. Произведён был анализ с исторической точки зрения. Автор выделяет преимущества танца и его влияние на детей. В заключении, автор делает обобщающий вывод о эффективности хореографии как средства развития детей дошкольного возраста и необходимого компонента образовательного процесса.

Ключевые слова: хореография, физкультурно-оздоровительная деятельность, дошкольное учреждение, дети, влияние.

Abstract. In the article, the author considers choreography as a form of physical culture and recreation activities in a preschool educational institution. The analysis was carried out from a historical point of view. The author highlights the advantages of dance and its impact on children. In conclusion, the author makes a generalizing conclusion about the effectiveness of choreography as a means of developing preschool children and an essential component of the educational process.

Keywords: choreography, physical education and recreation activities, preschool, children, influence.

На сегодняшний день, проблема здоровья детей на физическом уровне, становится всё более острой. Причин для возникновения подобных проблем –