

Выводы. При анализе показателей пробы Ромберга в спокойном состоянии и после динамических и статических нагрузках, можно сделать вывод, что вестибулярный аппарат достаточно быстро утомляется, т.к. время удержания позы сокращается. Следует отметить, что утомление зависит от трудности выполняемых упражнений. Если сравнивать среднее время в позах после динамических и статических упражнений, можно сделать вывод, что статические упражнения оказывают большее влияние на вестибулярный аппарат, так как время удержания поз сокращается больше, чем при динамических нагрузках. Средняя частота сердечных сокращений при выполнении динамических и статических упражнений одинакова. Также стоит отметить, что при выполнении динамических упражнений, восстановление идет медленнее, чем при выполнении статических упражнений.

Библиографический список:

1. Худяков, Г.Г., Белоедова А.В., Кокоряева Е.Г. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счет повышения функциональных возможностей вестибулярного аппарата - фундаментальные исследования, ФГБОУ ВПО Челябинский государственный университет, 2014. №1. С. 79-81,
2. Назаренко, А.С., Мавлиев Ф.А., Рылова Н.В., Чинкин А.С., Поддержание равновесия тела на фоне физического утомления после субмаксимальной аэробной нагрузки у спортсменов разных специализаций. Научно-практический медицинский журнал «Практической медицины» Том 1, 2015.
3. Тучина, Е.А., Фомина Е.В. Роль вестибулярной функции в оптимизации образовательного процесса по физической культуре в вузе. Международный журнал «Вестник науки», 2023. №11 (68), том 4, с. 869-875.

УДК 796.819

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*

БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ СЕКЦИИ ДЗЮДО НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается вопрос благоприятного влияния вида спорта «Дзюдо» на физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста. Дзюдо – это боевое искусство, которое зародилось на территории Японии в конце 19 века. В настоящее время является одним из популярнейших видов единоборств для различного возрастного диапазона. Именно этот вид спорта предполагает изучения культуры и техники ведения боя без оружия – это обретение собственного я, разумное противостояние любым конфликтам и сохранение достоинства в любой ситуации. 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 12-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, дзюдо, дошкольный возраст.

FAVORABLE INFLUENCE OF JUDO SECTION ON PHYSICAL DEVELOPMENT AND EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Annotation. The article discusses the issue of the beneficial influence of the sport “Judo” on the physical development and education of preschool children. Judo is a martial art that originated in Japan at the end of the 19th century. Currently, it is one of the most popular types of martial arts for various age ranges. It is this sport that involves studying the culture and technique of fighting without weapons - this is finding one’s own self, intelligently confronting any conflicts and maintaining dignity in any situation. This allows you to use judo in working with children, including preschool age. It should be noted that serious training in judo itself, 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 12. However, many of the initial knowledge that is learned at the stage of acquaintance with judo, as well as the simplest elements of coordination, self-insurance, grouping, stance, and wrestling are quite accessible to children from the age of four to understand and assimilate. *Keywords.* Physical development, upbringing, children, judo, preschool age.

Дзюдо, представляет собой направление единоборств, тем не менее, не является агрессивным видом спорта, а напротив, учит уважению, внимательности и корректности в отношениях, в том числе и к сопернику.

На начальном этапе изучения техники дзюдо у детей дошкольного возраста следует развивать равновесие, координацию, силу и выносливость, акробатические способности и вестибулярный аппарат, ловкость, скорость реакции и т. д. Для этого могут быть использованы разнообразные упражнения, например: бег, прыжки, метание легких снарядов, безопасное падение, соблюдение равновесия и т. д. Эти и другие упражнения могут быть включены в различные сюжетные и бессюжетные подвижные игры, в том числе с элементами дзюдо, акробатики и танца. Для проведения тренировок могут быть использованы различные вспомогательные предметы: мячи и набивные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, шведская лестница и т. д. Многие упражнения

классического дзюдо могут быть сложны для восприятия малышей, поэтому важно их преподнести в легко усваиваемой игровой форме, а также в первую очередь обращать внимание на наличие у детей необходимых базовых знаний, умений и навыков. К ним относятся, например, умение «правильно» падать, знание элементов самостраховки, определенных стоек и позиций.

Одной из главных особенностей использования занятий по дзюдо является то, что они могут применяться по отношению к детям, имеющим различный уровень подготовки, и не требуют каких-либо особых первоначальных навыков или способностей. Для данных занятий не применяется отбор по какому-либо критерию, и различные в отношении физической подготовки дети могут заниматься дзюдо, постепенно совершенствуя свои умения и навыки. В связи с этим занятия секции проводятся в групповой форме, что также более предпочтительно для включения игровых элементов. Так же, личностные особенности детей позволяют осуществлять индивидуальный подход в деятельности инструктора по физической культуре, что важно проводить совместно с родителями ребенка. Это связано с тем, что есть возможность повторять многие упражнения в домашних условиях для улучшения навыков и закрепления умений, что может быть осуществлено только при помощи и активном участии родителей. К важной задаче родителей относится закрепление полученных навыков, а также мотивация детей на посещение тренировок (рисунок 1).



Рисунок 1. Дзюдо для детей дошкольного возраста

Дзюдо имеет определенные факторы, которые благоприятно влияют на физическое развитие детей:

1. Разностороннее развитие: это один из факторов, который важен для родителей. В процессе изучения дзюдо, основ упражнений, приёмов, дети получают бесценный опыт самодисциплины, множество знаний о культуре Японии, о том, какие возможности скрыты в них самих, каждый ребенок учится объединять спортивные навыки и этику ведения поединка. Именно данный вид

спорта активно способствует тому, чтобы сформировать и развить в детях такие качества, как ответственность, эрудированность, хорошее владение собственным телом;

2. Гибкость, равновесие: бывало с вашим ребенком происходило неоднократное количество забавных и не всегда безопасных ситуаций, связанных с недостаточным развитием этих состояний. Возможно нужно просто переждать, пока дети вырастут и приобретут нужное им ощущение равновесия, но гарантированно на это надеяться не стоит. Основная причина такой несуразности стоит искать в недостаточной регуляции функций мозжечка: отдела головного мозга, отвечающего за баланс, равновесие, координацию движений, ощущения собственного тела в пространстве. Техника дзюдо прямо направленно влияет на скорость развития мозжечка, на формирование множества полезных рефлексов, которые будут применяться, осознанно или нет, всю жизнь;

3. Низкая травматичность: на тренировках дзюдо риск получить физическую травму, требующую обращения в медпункт, минимален. Если же происходит инцидент, то самым распространенным из них станет ушиб или растяжение, а локализация травмы приходится на плечевой пояс. Именно верхние конечности более активны при занятиях, а сами тренировки проходят на специальных матах (татами). Так же, никакого оружия и его применения этот вид японских единоборств не предусматривает. Спортивная медицина признает высокую безопасность этого вида спорта и систематически фиксирует снижение рисков: 4% травм (40 случаев на каждые 1000 поединков, по версии Французской Федерации Дзюдо). Это почти в 9 раз меньше, чем в игровых видах спорта.

4. Осознанность: почему детям полезны секции дзюдо, корни уходят в аспект психологии саморазвития. Внутренняя атмосфера тренировок проявляет такие качества, как стремление, содействие, уважение, понимание себя, реальная оценка ситуации. Тренировки помогают ребенку понять своё место в коллективе, социуме, устранить мешающие здоровым коммуникациям барьеры, справляться с поражениями, выходить достойно из сложных ситуаций, принимать поражения без ущерба для психики;

5. Концентрация: ребенку долго удерживать внимание довольно сложно, и это не его вина – такова физиологическая природа развития, взросления каждого человека. Техничко-тактическая база дзюдо учит, что без сосредоточенности невозможно оценить силы и слабые места соперника, ситуацию в целом. От внимательности и с концентрированности во многом зависит исход поединка, а рассеянность, легкомысленность могут стать причиной поражений. Дзюдо учит концентрировать внимание в самых разных ситуациях: до поединка, во время борьбы, а также после;

6. Самооборона: так или иначе, в жизни можем сталкиваться с неприятными явлениями, и навыки, полученные на тренировках дзюдо, помогут в подростковом возрасте, когда причиной конфликтов может стать любая мелочь, а исход неконтролируемых ссор бывает иногда и трагичным. Агрессия со стороны других детей, физическое и моральное насилие – всё это, к огромному сожалению, имеет место в современной реальности. Занятия дзюдо помогает правильно рассчитывать свои силы, применять навыки, понимать последствия этих действий. Данный вид единоборств учит противостоять любому виду агрессии, игнорировать или останавливать нападки, не причиняя при этом физического ущерба другому. Крайне важно в случаях, когда примененные приемы могут послужить способом самообороны, без применения оружия;

7. Правильное питание: дзюдо – это не просто знание приёмов борьбы, это наглядная демонстрация законов физики. Соперник всегда сможет использовать силу гравитации против спортсмена, не обращающего внимания на спортивную диету. Так же это будет хорошим решением привить ребенку привычки, способствующие поддержанию здорового образа жизни. Дзюдоистам важно следить за собственным весом, поскольку даже пара лишних килограммов, набранная перед соревнованиями, поможет сопернику выиграть, несмотря на ваши долгие упорные тренировки;

8. Отличное настроение: занятия дзюдо – это в первую очередь ответственность и тяжелая работа на тренировках. Кроме такой основы, необходимой в любом виде спорта, дети приобретают множество друзей, полезных навыков, учатся выстраивать здоровые коммуникации, ощущать себя в социуме. Ребята очень искренне радуются собственным успехам и достижениям товарищей. Тренировки, преодоление трудностей, здоровая конкуренция, понимание собственных достижений – всё это неизменно приводит к положительным эмоциям;

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

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.

Так же стоит отметить то, что данный вид спорта помогает вырастить самодостаточные личности с уравновешенными и сильными характерами, четко поставленными жизненными целями.

Японские единоборства включают в себя физкультурно-оздоровительную работу, которая направлена на развитие и улучшение состояния ребенка, не только с физической, но и психологической точки зрения. 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, абсолютно разного возраста, т.к. присваивает отличные навыки самообороны, которые могут пригодиться в жизни.

Одним из спортивно-оздоровительных направлений деятельности Березовского муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Лидер» и его партнера Спортивного клуба дзюдо Tim Start является дзюдо. «Цель изучения дзюдо — самосовершенствоваться и приносить пользу обществу. Учение одного добродетельного человека способно повлиять на многих; то, что было хорошо усвоено одним поколением, будет передано сотням поколений. И этот принцип — оптимальное, наиболее эффективное использование духовной и физической энергии, направленное на достижение конкретной цели», - так писал основатель дзюдо Дзигоро Кано, выражая главное направление своей системы воспитания [4].

Основываясь на выше сказанном, можно сделать вывод о том, что имеется благоприятное влияние секции дзюдо на физическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста. 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.
4. Минаев, Б.А. Гений дзюдо / Б.А. Минаев. Москва, 2011. 408с. Текст: непосредственный.
5. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С.В. Ерегина, К.Н. Тарасенко. Москва, 2007. 221с. Текст: непосредственный.

УДК 7967012.68

Трефилова Д.А. Комлева С.В.

Trefilova D.A. Komleva S.B.

Российский государственный профессионально - педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СИСТЕМА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ

Аннотация. В настоящее время идет активная смена традиционных программ в области физического воспитания, реализуемые в условиях зала, на смену устоявшимся программам идет активное внедрение нового направления, так называемого функционального тренинга, который позволяет человеку практически с любым уровнем подготовки провести полноценную, высокоинтенсивную и безопасную тренировку в зале на открытой спортивной площадке, в лесу, и т.д. Принципиальное отличие его в том, что, учитывая теоретические аспекты анатомии человека на практике, этот способ позволяет тренировать не отдельные мышцы, а большое количество мышечных групп одновременно, включая постуральные мышцы, благодаря которым, наше тело осуществляет нужную статическую и динамическую работу, удерживая позвоночник в правильном положении, противодействуя силам гравитации.

Ключевые слова: функциональный тренинг, юноши подростки, физические качества, гармоничное развитие.

FUNCTIONAL TRAINING AS A SYSTEM FOR IMPROVING PHYSICAL QUALITIES AND HARMONIOUS DEVELOPMENT OF YOUNG MEN

Annotation. Currently, there is an active change in traditional programs in the field of physical education implemented in the conditions of the gym, in place of established programs there is an active introduction of a new direction, the so-called functional training, which allows a person with almost any level of training to conduct a full-fledged, high-intensity and safe workout in the gym on an outdoor sports field, in the forest, etc. Its fundamental difference is that, taking into account the theoretical aspects of human anatomy in practice, this method allows you to train not individual muscles, but a large number of muscle groups at the same time, including postural muscles, thanks to which