

(замаскированность), организованность, сопротивляемость, стабильность. Как видно из этого списка, единственным сомнительным нравственным качеством является закрытость, но и она направлена в основном на ограждение своего внутреннего мира от внешних воздействий, в результате чего повышается стойкость к негативным влияниям. Преобладающими же являются твердость характера, уверенность в себе, терпимость к боли, эмоциональная устойчивость, самоконтроль. Кроме формирования положительных психологических качеств методика преподавания в КМЖ «Хобби» уникальна тем, что она охватывает все возрастные группы. Малыши из начальной школы, подростки, юноши и более зрелая молодёжь с началом учебного года возвращаются к нам, чтобы продолжить обучение. Безусловно, формирование навыков здорового образа жизни проходит гораздо легче и быстрее у детей более младшего возраста, зато подростки и молодёжь делают свой выбор осознанно, предпочитая занятия в спортивном зале шумным дворовым компаниям. Постоянные беседы педагогов о том, что нужно слушать и уважать родителей, хорошо учиться, вести себя достойным образом в общественных местах, помогать младшим товарищам, приносят свои результаты. Более 75% детей начальной школы повышают успеваемость в школе, 85% подростков делятся своими проблемами и переживаниями, спрашивая совета и обещая больше не попадать в неприятности и почти каждый день кто-то из занимающихся сообщает о том, что у него в жизни произошло что-то доброе, светлое и хорошее. Возможно, не каждый учитель общеобразовательной школы может похвастаться наличием таких качеств у своих воспитанников. Но воспитать эти качества на максимальном уровне в современных условиях помогает спорт.

Главным камнем преткновения, мешающим признать пользу и необходимость спортивной деятельности в нравственном воспитании, является вопрос: «Ради чего? Ради чего предпринимаются столь нечеловеческие усилия?» Обычный, принимаемый большинством ответ — «ради славы и денег» — отражает только часть ответа и, следовательно, не является полностью верным. Тем не менее, личность и благополучие суператлетов, добившихся многократных успехов на крупнейших спортивных соревнованиях, не может не вызывать интереса и уважения, что особенно важно в деле нравственного воспитания подрастающего поколения.

Калабина А.А.

МБОУ ДОД «ДЮЦ»

КМЖ «Хобби»

г. Екатеринбург, Россия

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА - КАК УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА

Аннотация. Какую пользу могут принести занятия каратэ для детей дошкольного или младшего школьного возраста? Ответ простой. У малышей значительно укрепляется иммунная система, пропадает плохая осанка, прививается правильный образ жизни и они становятся более крепкими и выносливыми.

Ключевые слова. Единоборства, каратэ, здоровье.

Каратэ – вид спорта, доступный почти каждому ребенку без исключения.

Каратэ закаляет детей и укрепляет их иммунитет. Все занятия в спортивном зале проводятся только босиком, что не даёт развиваться плоскостопию.

Каратэ устраняет плохую осанку и сутулость. Из-за того, что ребёнок не занимался спортом или специальными упражнениями, мышцы спины, которые отвечают за осанку, стали слабыми и не могут удерживать позвоночник в нужном положении. На занятиях по каратэ с малышами делают упражнения, которые положительно влияют на все группы мышц, укрепляя и развивая их. Спустя некоторое время, от былой сутулости не остаётся и следа – спина становится прямой и ровной, а выпиравшие лопатки исчезают.

Иногда родители отдают свое чадо на занятия восточными единоборствами по той причине, что его очень часто обижают другие дети в садике, школе или просто на улице. Таким папам или мамам тренер сразу говорит, что хорошо драться они их малыши не научат, а вот уверенность в собственных силах вселить смогут.

Есть еще одна категория детей, которых приводят на занятия. Это гиперактивные малыши, которых родители хотят хоть чуть-чуть успокоить, и направить энергию, которая так и бьет из них ключом, в нужное русло.

Какие качества должны быть присущи малышу, чтобы он мог нормально заниматься каратэ? На этот вопрос нет однозначного ответа. Иногда в спортзал приходят такие слабые дети, что тренеры начинают думать о том, выдержат ли они более месяца. А другой малыш наоборот, очень активный и подвижный, и все схватывает прямо на лету. А спустя год оказывается, что слабенький ребенок показывает явные успехи и все делает как нужно, а его активный товарищ давно оставил занятия.

Первое, что должен сделать ребенок при входе в спортзал, это сделать поклон-приветствие, или «ос», как его называют тренеры. Дело в том, что много слов в секции произносится на оригинальном японском языке, ведь именно Японию считают родиной этого вида боевых искусств. Детям также известно, что сейчас перед ними стоит не дядя, который проводит с ними занятия, а «симпай», что в переводе означает «учитель». По-японски здесь также ведется счет до десяти: «ич, ни, сан... и так далее». Малышам это приходится по душе, ведь теперь они могут похвастаться перед другими детьми в садике или в школе: «Если хочешь, я могу тебе посчитать до десяти по-японски...». Все связки, которые изучаются, также именуются японскими названиями.

Перед началом занятий малыши строятся. Затем все медитируют две минуты, что способствует лучшей настройке детей. Для этого все садятся на колени, руки упирают в бока и закрывают глаза. И очень серьезно слушают все, что говорит тренер, ведь непослушание или неуважение недопустимо. После этого начинается разминка.

Маленькие дети по своей натуре такие, что махать кулаками, стоя в стройных рядах, им совершенно не интересно. Намного веселее постоянно бегать и суетиться. Целью разминки будет укрепление не только мышц позвоночника, но и всего мышечного корсета. Если начать объяснять детям цель и порядок выполнения упражнения так, как это делается взрослым, они ничего не поймут. Именно поэтому тренер старается применять больше игровых приемов и методик.

Во время разминки применяются следующие игровые приемы: игра в «кроко-дильчиков», при которой все детишки ползают на руках и ногах, «возим тачку с песком», когда все малыши выстраиваются парами, а затем ходят на руках, по очереди держа один другого за ноги. Это упражнение очень полезно для развития мышц позвоночника. Они подражают разным животным, что подразумевает под собой исполнение различных приемов. Например, изображая лягушку, дети прыгают из приседа, а изображая зайчика – просто прыгают. Подражая таракану, все дружно садятся вперед ногами и затем так бегает.

Есть большое количество и других упражнений, но все они несут в себе единую цель – развить у занимающихся ребят постоянный дух соперничества.

Каждое занятие в секции по каратэ начинается с хорошей разминки, главной целью которой служит укрепление мышечного корсета, научить ребенка правильно и четко координировать свои движения, развить у него гибкость и ловкость, а также умение хорошо владеть своим телом. Маленькие каратисты выполняют большое количество всевозможных гимнастических упражнений. И даже если у них все получается не сразу, малышей это не очень смущает, и наиболее трудные элементы они повторяют снова и снова, пока все не будет так, как должно быть.

Основная часть тренировки длится около двадцати минут. Первые десять из них малыши занимаются над изучением техники. Для этого они выстраиваются в один ряд и выполняют определенные движения ногами или руками «по воздуху» в такт со счетом тренера. А он, в это время, ходит между детьми и поправляет положения кулачков, ножки или ручки, делает небольшие замечания. В таком возрасте ребятам совершенно не интересна техника, они не могут понять, для чего им это нужно – махать по воздуху руками и ногами. Спустя несколько минут таких занятий малыши начинают зевать, ковыряться в носу, что служит для руководителя занятий сигналом для того, чтобы переключить их внимание на что-то другое, так как от продолжения упражнений по технике толку будет немного. Далее все берут специальные снаряды, которые называются лапами, с которыми отрабатывают удары еще около десяти минут. Для этого всех детей выстраивают парами. И пока один из них держит лапу, другой под счет тренера учится наносить удары.

Каждое движение обучаемые исполняют строго по команде старшего. Любое баловство пресекается сразу. Если этого не сделать, результат может быть плачевным: дети падают, сильно ударяются и разбивают друг другу носы. Один держит лапу, и, немного зазевавшись, выглядывает из-под нее, а второй ребенок в это время наносит удар. Результат – синяк под глазом, слезы. А ведь всего этого можно было не допустить, главное – в точности выполнять все команды тренера. А вот плакать если что-то не получается не разрешают никому. Ребенка спрашивают, зачем он сюда пришел, реветь или заниматься. Ведь если другие малыши в садике или в школе узнают, что он плакал, вот позору то будет!

Каждое движение во время занятий, как уже говорилось, нужно выполнять строго по команде и только под счет тренера. Это, конечно, будет непросто, и первые два или три года занятий дети осваивают азы выполнения движений, которые в дальнейшем помогут им изучить саму технику борьбы, а не технические приемы. И толь-

ко после того, как малыши перейдут в более старшую группу и станут носить кимоно, с ними начнут серьезно работать, чтобы сделать из них настоящих спортсменов.

Заключительной частью тренировки является поощрительная игра за хорошо выполненную работу. Детишки играют в «караси и щуку», «волка и сову», «вышибалы» или «колдунчики».

Занятия длятся 45 минут и проводятся три раза в неделю.

Детей учат подтягиванию на турнике. А вот мам и пап в зал, где они занимаются, не пускают. Дело в том, что дети, когда видят своих родителей, начинают беситься и делать все напроказ. Им, видите ли, нужно подучиться.

Кимоно детям одевают не сразу. Сначала они занимаются в трикотажных шортах или спортивных брюках, на верхнюю часть тела одевают майки. Многие родители стремятся сразу облачить их классическое одеяние каратистов, вот только они не хотят понимать, что маленьким детям, которым едва исполнилось пять – семь лет, это неудобно. Тренеру вместо того, чтобы учить их, придется только то и делать, что завязывать всем пояса. И тем более, зачем нужны лишние траты. Ведь вполне может случиться, что ребенок месяц-второй позанимается и все бросит.

А вот когда ребята переходят в старшую группу, что происходит в семь-восемь лет, тренер уже требует от родителей, чтобы они сами купили ему кимоно. Ведь оно обязывает детей, и они начинают серьезно относиться к тренировкам, будто бы сразу становятся взрослыми.

Всем ученикам постоянно напоминают, что им в руки дают оружие – карате, умение пользоваться своим телом, и они не должны использовать его в иных случаях, кроме как для самозащиты, или защиты тех, кого несправедливо обижают. Они должны помогать своей маме или сестре, подруге или другу, но никогда не нападать первыми.

Кулабухова О.Ю., Колесник М.П., Репина Н.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
г. Белгород, Россия

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Ключевые слова: здоровье, дети, фактор риска.

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье представляет собой совокупность биологических и социально-экономических факторов, образа жизни и поведения человека. В современном мире, который полон факторов физической, биологической и химической природы, который имеет огромный объем психоэмоциональных воздействий, человеку очень трудно сохранить свое здоровье. Поэтому