

## Борьба дзюдо для дошкольников.

*Зайцев Алексей Николаевич, тренер-преподаватель по дзюдо МБУ ДО «Детско  
- юношеская спортивная школа №1» городского округа г. Урюпинск  
Волгоградской области.*

Дзюдо – это спорт, который не имеет возраста. В дошкольном возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности. Во – первых, дзюдо – это метод для поддержания хорошей физической формы. Во – вторых, общие спортивные увлечения помогают создать комфортную психологическую атмосферу в семье, укрепляют семейные связи. Занятия дают возможность ребёнку всесторонне развиваться и в последующем продолжить изучение дзюдо, улучшая свои умения и навыки. В последнее время борьба дзюдо стала необыкновенно популярной. Потребность детей и подростков в единоборстве привела к существенному росту числа детей дошкольного возраста, желающих заниматься этим видом спорта. Занятия дзюдо полезны для физического развития, так как этот вид спорта комплексно развивает все мышечные группы и системы организма. Скорость, координация движений, гибкость, сила, выносливость – все эти качества необходимы для достижений успехов в дзюдо, а их развитие происходит в процессе упорных занятий. Этот вид единоборства подходит как мальчикам, так и девочкам, поскольку прививает отличные навыки самообороны. Большое внимание уделяется различного рода страховкам – специальным действиям, позволяющим избежать травм при падении. Дзюдо сегодня является прекрасной альтернативой компьютерным играм, телевизору и праздному времяпровождению ребенка. Кроме того, тренировки детей проходят в игровой, очень эмоциональной форме. Известно, что занятия дзюдо очень гармонично

развивают организм человека, прорабатывая все группы мышц, опорно-двигательный и вестибулярный аппарат.

Занятия, 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. Первый год занятий в ДЮСШ напоминают детский фитнес с элементами дзюдо. Тренировки проходят в игровой форме, большое внимание на них уделяется общему укреплению и оздоровлению детского организма. Кроме общефизического оздоровительного эффекта занятия в группах положительно сказываются и на детской психике. Начиная со второго года обучения, значительно окрепнув физически и психологически, юные дзюдоисты начинают изучение классического дзюдо опять же в игровой, адаптированной для детей форме. Лучшие ученики сдают первый экзамен и получают право носить желтый пояс, в группах определяются лидеры. Наши воспитанники начинают принимать участие в различных турнирах, набираясь соревновательного опыта.

Таким образом необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлеченно и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозированно прикладывать свою силу. Дзюдо закаляет тело и воспитывает характер лидера, что,

безусловно, пригодится ребенку во взрослой жизни. Дзюдо – это гибкий путь к достижению цели, где главное даже не победа над соперником, а воспитание себя, победа над самим собой. А спортивный успех в детстве - это начало успеха в жизни.

Список литературы:

1. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов доп.учреждений. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин - М: ВЛАДОС, 2005 г
2. Минаев, Б. Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011.
3. Сажин, А. В. Дзюдо для начинающих. - М: Книжкин дом, 2010.