

REFERENCES

1. Panych, R.B., Petrovsky S.S. and Ogurtsov D.A. (2019), "Formation of a positive attitude towards e-sports as a sports discipline among young people", *Pedagogy. Questions of theory and practice*, Vol. 4, No. 1, pp. 36–41.
2. State Duma of Russian Federation (2007), Federal Law No. 329-FZ of December 4, 2007, "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation: (as amended on December 27, 2018)", *Collection of Legislation of the Russian Federation (SZRF)*, No. 50, Art. 6242.
3. Ministry of Sports of the Russian Federation (2017), "On the recognition and inclusion in the All-Russian Register of Sports of sports disciplines, sports and amendments to the All-Russian Register of Sports", *Order of the dated March 16, 2017 No. 183*, available at: <https://minjust.consultant.ru /documents/34990> (date of access: 03/19/2019).
4. Kovalev, G.A., Yankevich, D.S., Tchaikovskaya, N E. and Talan, A.S. (2021), "Modern digital technologies in the system of professional training of specialists for e-sports", *Vestnik of Minin University*, Vol. 9, No. 2 (35), DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-2-9.
5. Gluzdov, D.V. (2022), "Philosophical and anthropological grounds for the interaction of artificial and natural intelligence", *Vestnik of Minin University*, Vol. 10, No. 4, DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-4-15.

Контактная информация: dariyatrusowa@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.011

ДЗЮДО КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Валентина Владимировна Семянникова, кандидат педагогических наук, Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент, Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина, Елец

Аннотация

В статье сделан анализ целей и задач применения дзюдо в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Установлены характерные черты в формировании движений в ходе физкультурных занятий, где проходит одновременно с физическим развитием детей. Эти процессы пребывают в непростом взаимодействии, стимулируют и дополняют друг друга. Последовательное накапливание двигательного опыта содействует расширению потенциала с целью хорошего воздействия на функции и формы организма старших детей дошкольников. Кроме того, целью исследования явилось экспериментальная проверка эффективности применения элементов дзюдо в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми 6-7 лет МБДОУ г. Ельца. Авторы провели сравнительный анализ указывают, что применение элементов дзюдо на физкультурных занятиях с детьми 6-7 лет будет способствовать повышению их физической подготовленности, что косвенно отразится на состоянии здоровья и их физическом развитии. Вместе с тем, с увеличением заболеваемости подрастающего поколения и снижением функциональной подготовленности создается потребность в новых физкультурно-оздоровительных технологиях в детских образовательных учреждениях. Интеграция в процесс физического воспитания дзюдо детей старшего дошкольного возраста, убедительно свидетельствует положительная динамика результатов физического развития детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое развитие, физические упражнения, дзюдо, здоровье, формирование движений.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p415-418

JUDO AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF THE OLDER PRESCHOOL AGE

Valentina Vladimirovna Semyannikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Artem Aleksandrovich Shakhov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Bunin Yelets State

Abstract

The article analyzes the goals and objectives of the use of judo in the physical education of children of senior preschool age. The characteristic features in the formation of movements during physical education classes, where it takes place simultaneously with the physical development of children, have been established. These processes are in complex interaction, stimulate and complement each other. The consistent accumulation of motor experience contributes to the expansion of the potential for a good impact on the functions and forms of the body of older preschool children. In addition, the aim of the study was to experimentally test the effectiveness of the use of judo elements in the system of physical education and health work with children aged 6-7 years of the Yelets Municipality of Educational Institution. The authors, after conducting a comparative analysis, indicate that the use of judo elements in physical education classes with children aged 6-7 years will help increase their physical fitness, which will indirectly affect their health and physical development. At the same time, with an increase in the incidence of the younger generation and a decrease in functional readiness, a need is created for new sports and recreational technologies in children's educational institutions. Integration into the process of physical education of judo of children of senior preschool age is convincingly evidenced by the positive dynamics of the results of the physical development of children of preschool age.

Keywords: physical development, physical exercises, judo, health, movement formation.

ВВЕДЕНИЕ

Забота о здоровье детей, формирование здорового образа жизни, безусловно, является одной из приоритетных педагогических проблем. Сегодня здоровье человека рассматривается как самостоятельная социально-медицинская категория, основа которой можно формировать, управлять, укреплять и сохранять. Отмечается существенный разброс показателей здоровья у мальчиков и девочек. В ходе физического воспитания в образовательном учреждении, мы установили, что у детей осуществляется своевременное развитие жизненно необходимых двигательных умений, формирование движений и сопряженных с ними простых знаний. Установлено, за первоначальные семь лет жизни дети проходят большой и довольно главный путь в развитии движений, данному дети в первый раз учатся непосредственно в дошкольном возрасте. Наравне с этим формирование движений проходит одновременно с физическим развитием. Эти процессы пребывают в непрестом взаимодействии, стимулируют и дополняют друг друга. Последовательное накопление двигательного опыта содействует расширению потенциала с целью хорошего воздействия на функции и формы организма детей. С иной стороны, отклонение и задержка от нормы физического развития, задерживают формирование жизненно важных умений. Компетентно созданное и своевременное применение, предусмотренных образовательной программой средств физического воспитания в согласье с режимом сна, питания и т. п., облегчит и активизирует формирование моторики детей старшего дошкольного возраста. Вместе с тем, от количества и качества освоенных разных действий и движений значительно находится в зависимости от диапазона контактов с действительной реальностью, а это значит и психическое формирование детей [3].

Вариативность физических упражнений, в том числе использование в физическом воспитании элементы единоборств, укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат ребенка, а также являются профилактическим средством нарушений осанки и деформации скелета. Процесс занятий, включающий элементы единоборств, обладает не только оздоровительным, но и воспитательным значением. У детей развиваются волевые качества, формируется внимание и наблюдательность, вырабатывается характер. Здесь следует отметить, при включении данных упражнений в педагогический процесс, необходимо принимать во внимание низкий уровень сопротивляемости организма, незрелость, большую податливость скелета, слабость мышц, немаловажно остерегаться таких воздействий, какие выходят за границы возможностей малышей и по этой причине вызывают разнообразные перенапряжения, нарушают и тормозят естественный процесс развития [1, 2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБДОУ №24 «Радуга» г. Ельца с детьми 6-7 лет. Первоначально нами определены экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ), не имеющие медицинских ограничений в занятиях физической культурой. В эксперименте приняло участие 24 ребенка. В обеих группах учебно-воспитательный и физкультурно-оздоровительный процесс осуществлялся на основе «Комплексной программы воспитания и обучения в дошкольных учреждениях». Занятия по физической культуре в контрольной и экспериментальной группах проводились с одинаковой кратностью (два раза в неделю) и продолжительностью по 30 минут в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями для детей дошкольного возраста. В течение четырех месяцев проводился педагогический эксперимент, целью которого явилось изучение влияния физкультурных занятий с использованием элементов дзюдо на воспитание физических качеств и физическое развитие детей 6-7 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассматривая итоги, полученные в ходе получения результатов испытаний на начальном этапе педагогического эксперимента, мы получили следующее, что занимающиеся дети старшего дошкольного возраста обеих экспериментальных групп был одинаковый уровень начальных данных. Так, средний результат в тестировании «Прыжок в длину с места, см» в экспериментальной группе составлял 98,6 см, в контрольной группе – 99,1 см. В контрольном тестировании «Бросок набивного мяча, см» показал следующие результаты в ЭГ – 178,6 см, а в КГ – 181,2 см. соответственно. Несмотря на преимущество детей старшего дошкольного возраста контрольной группы во всех двигательных тестах, они оказались статистически недостоверным ($p > 0,05$).

Сопоставление результатов выполнения двигательных тестов в конце педагогического эксперимента показало, что проведенные занятия по экспериментальной методике с включением в процесс физического воспитания дзюдо, это проявилось в достоверном увеличении результатов тестирования детей старшего дошкольного возраста. Результаты, которые мы получили в конце нашего эксперимента, показали, что в экспериментальной группе мы наблюдаем положительную динамику во всех двигательных тестах. В тесте «Прыжок в длину с места с 98,6 до 106,4 см, тем временем в контрольном тестировании «Бросок набивного мяча, см» с 178,6 до 196,4 см соответственно. Занятия по физическому воспитанию детей контрольной группы, также привели к повышению уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. У обучающихся контрольной группы, также как и у испытуемых экспериментальной группы, за период исследования повысился уровень двигательной подготовленности, что выразилось в увеличении результата в тестировании «Прыжок в длину с места, см», с 99,1 см до 101,8 см., а в тестировании «Бросок набивного мяча, см» результаты также показали положительную динамику с 181,2 до 183,7 см, что оказалось статистически недостоверным ($p > 0,05$) (рисунок).

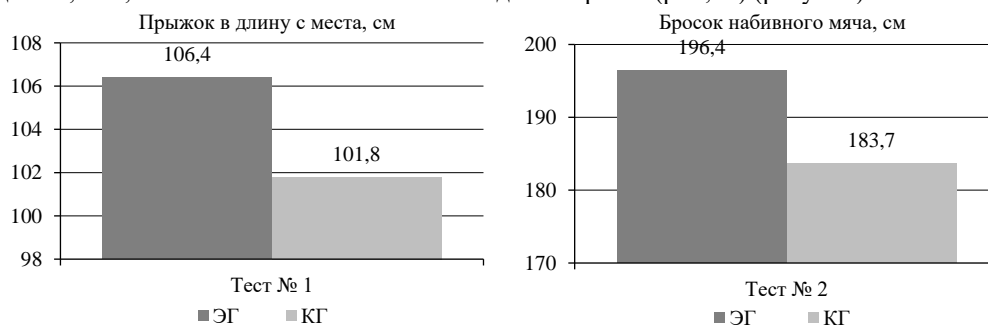


Рисунок – Динамика результатов в ходе эксперимента

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из полученных результатов, мы делаем заключение о том, что в пользу эффективности экспериментальной методики включение в процесс физического воспитания элементов дзюдо детей старшего дошкольного возраста убедительно свидетельствует положительная динамика результатов, по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казакова Ю.С. Роль и значение секции дзюдо в физическом развитии детей дошкольного возраста / Ю.С. Казакова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2018. – № 2 (12). – С. 16–18.
2. Коноплев В.В. Необходимость включения занятий с элементами кудо в программы дошкольных образовательных учреждений Приморского края по физическому воспитанию / В.В. Коноплев, Е.В. Харченко, Т.А. Банку // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 167–170.
3. Применение элементов спортивной борьбы в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / А.М. Морозов, Ю.А. Бахареv, Н.Н. Устюхова, М.А. Беляева, С.В. Щуров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 236–241.

REFERENCES

1. Kazakova, Yu.S. (2018) “The role and significance of the judo section in the physical development of preschool children”, *Questions of preschool pedagogy*, No. 2 (12), pp. 16–18.
2. Konoplev, V.V., Kharchenko, E.V. and Banku, T.A. (2019), “The need to include classes with elements of kudo in the programs of preschool educational institutions of Primorsky Krai on physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 167–170.
3. Morozov, A.M., Bakharev, Yu.A., Ustyukhova, N.N., Belyaeva, M.A. and Shchurov, S.V. (2021) “Application of elements of wrestling in the physical education of children of senior preschool age”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 236–241.

Контактная информация: sportsem12@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2023

УДК 796.92

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТОЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ НА ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Владимир Ильич Сиваков, доктор педагогических наук, профессор, Иван Федорович Черкасов, кандидат педагогических наук, доцент, Олеся Борисовна Никольская, магистрант, Владислав Витальевич Шкляев, магистрант, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

В статье раскрыты функциональные возможности нервно-мышечной системы на процесс формирования техники лыжных ходов. В работе установлено, что у студентов изменяются функциональные возможности нервно-мышечной системы с применением упражнений на гибкость, расслабление, дыхание и на процесс напряжения мышц опорно-двигательного аппарата в формировании главного звена и деталей техники лыжных ходов. В процессе обучения студентов техники лыжных ходов эффективней выполняется главное звено в сочетании с напряжением и расслаблением нервно-мышечной системы с воспроизведением дыхательного цикла, в улучшении направления, содержания и формы функциональных процессов. Оценка результатов исследования определялась: физической подготовленностью, функциональным состоянием пульсометром, пальпацией поясничных мышц, педагогическим экспериментом, методами математической статистики

Ключевые слова: студент, функциональные возможности, обучение двигательным действиям, нервно-мышечная система.