**Тема : Дзюдо, как средство улучшения физического и психического самочувствия детей.**

Одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом и государством, безусловно, является сохранение физического и психического здоровья детей. Данная статья имеет целью освещение опыта работы в данном направлении посредством занятий Дзюдо. Ключевые слова: дзюдо, оздоровление, дзюдо для детей, формирование двигательных навыков.

Сегодня в сфере образования существует немало нерешенных проблем, связанных с формированием здоровья детей, совершенствованием их физического воспитания. Прилагалось немало усилий, но недостаточная научная проработанность и четкое следование образцу не приносили желаемый результат.

Плохая экология, социально-экономические проблемы, отсутствие потребности в здоровом образе жизни негативно отражаются на состоянии здоровья детей и подростков. Ситуацию усугубляет нерациональное питание, низкий интерес к занятиям спортом и физкультурой, недостаточная двигательная активность.

Спортивный образ жизни — залог здоровья и защиты организма от возрастных заболеваний. Поэтому заниматься спортом надо в любом возрасте. Касательно дзюдо: во время интенсивных занятий в организме существенно ускоряются обменные процессы. За счет этого сжигается подкожный жир.

Также регулярные занятия дзюдо способствуют омоложению организма. Мускулатура становится подтянутой, повышается тонус жизни. Дзюдо существенно укрепляет иммунитет — вы становитесь менее восприимчивым к вирусам и болезням.

Преимущества дзюдо:

– занятия улучшают осанку за счет положительного влияния на позвоночник;

– постоянные тренировки не только укрепляют весь мышечный каркас, а также улучшают качество костной ткани;

– за счет занятий дзюдо клетки и мышцы насыщаются кислородом, что улучшает клеточный метаболизм и липидный обмен;

– улучшается и укрепляется сердечно-сосудистая система — перепады погоды перестают на вас влиять.

Если ребенок или взрослый регулярно занимается дзюдо, то у него усиливается скорость, улучшается ловкость и реакция. Улучшается память и внимание. Это же касается выносливости как общей, так и скоростной, силовой.

Формирование осанки осуществляется еще в раннем детстве. На осанку влияет форма позвоночника, тонус мускулатуры торса, равномерность развития. Правильная осанка благоприятно воздействует на функционирование двигательного аппарата и всего организма. Ее характеризует:

– расположенные параллельно и симметрично лопатки (без выпячивания нижнего края);

– изгиб позвоночника;

– развернутые плечи;

– прямые ноги и своды стоп.

Правильную осанку детей дошкольного возраста характеризуют также шейный и поясничный изгибы позвоночника, глубина которых колеблется от 3 до 4см. Неправильная осанка негативно влияет на внутренние органы, нарушается работа желудочно-кишечного тракта, затрудняется функционирование сердца и легких, ухудшаются обменные процессы, проявляется вялость, апатичность, утомляемость, снижается аппетит, начинают беспокоить головные боли, пропадает интерес к подвижным играм.

В процессе формирования осанки важное значение отводится состоянию стопы, когда ее форма во многом зависит от связок и мышц. В идеале опора ноги должна приходиться на наружный продольный свод, что гарантирует эластичность походки. Плоскостопие негативно отражается на опорной функции стопы, нарушает кровоснабжение, провоцирует судороги и боли в ногах, коленных суставах и пояснице, стопы начинают потеть, становятся холодными и синюшными. Все это может быть вызвано общей слабостью, низким физическим развитием, избыточной массой тела, рахитом.

Нарушением массы тела страдает значительная часть учащихся разных возрастов. Учитывая возрастные нормы, превышение массы тела на 25% принято считать ожирением. Такая проблема может возникнуть из-за переедания, наследственности, пассивного образа жизни, недостаточной двигательной активности. Решить ее можно систематической работой, дополненной желанием самого ребенка. Не менее важным в таком деле считается трудолюбие и творческий подход к простым заданиям.

Первые занятия дзюдо положительно влияют на здоровье ребенка, и все благодаря особой специфике тренировочного процесса. Особая роль отводится профилактике нарушения осанки, появления плоскостопия и ожирения. Для занятий используется просторное, не сковывающее движений кимоно. Тренировки проходят босиком на татами – мягком и удобном покрытии. При постоянном движении осуществляется массаж стопы, что благотворно сказывается на работе всего организма.

Борьба дзюдо основывается на захвате дзюдоги (куртки). Ребенку постоянно приходится работать пальцами рук, причем, как отдельно, так и задействовав всю кисть. Это способствует развитию мелкой моторики рук, приводит к непроизвольному массированию кисти, воздействующему через нервную систему на речевой отдел мозга. Занятия дзюдо базируются на страховке и само страховке, часто приходится прибегать к акробатическим элементам. Такие упреждения укрепляют позвоночник и формируют правильную осанку.

Регулярные тренировки благотворно сказываются на психическом состоянии и организации детей. Отсюда и хорошее самочувствие, настроение, физическая активность, которые являются важными факторами правильного воспитания ребенка. Дзюдо, по определению Д. Кано, прокладывает путь к эффективному применению тела и духа. Даже при отсутствии в те времена психофизиологии, как науки, Д.Кано удалось с большой точностью определить, что:

– приемы дзюдо забирают отрицательную, ненужную энергию;

– психологическое ощущение собственной безопасности минимизирует потребность в высокой социальной позиции;

– свободный спарринг приучает к благородству и взаимному уважению.

Организационно-методическая сторона системы занятий дзюдо обеспечена здоровье сберегающими технологиями. Их реализация гарантирует безопасность в организации тренировочного процесса. Речь идет о профилактике физического травматизма и психической перегрузки, когда учитываются возрастные особенности спортсменов, и, на основе этого, разрабатываются методы подготовки.

На практике здоровье сберегающие технологии занятий дзюдо содержат в себе некоторые из аспектов тренировочного процесса. Речь идет о:

– инструктировании и рекомендациях по технике безопасности, позволяющих исключить травматизм;

– методических особенностях проведения тренировочных и спортивно-оздоровительных мероприятий;

– требованиях к профессиональным качествам тренера;

– врачебно-педагогическом контроле здоровья спортсменов.

Технология обучения здоровью относится к специально организованному педагогическому процессу взаимодействия между тренером и воспитанниками. Суть данного процесса в повышении теоретических знаний спортсменов касательно здоровья, правильного образа жизни, поведения, личных качеств.

Основные задачи на занятиях дзюдо заключаются в том, чтобы: повысить внимание к физическим упражнениям, укрепляющим здоровье, выработать потребность в поддержке отменного физического и высокого психического состояния. Благодаря технологиям укрепления здоровья, у воспитанников повышается интерес к физкультуре и спорту, появляется мотивация к всестороннему развитию и совершенствованию. Начинает проявляться осознанная потребность в регулярных тренировках дзюдо, а также теоретических знаниях, раскрывающих особенности строения организма человека. Формируются навыки и потребности вести здоровый образ жизни. Технологии способствуют достижению личной культуры, развивают навыки специальных движений в занятиях дзюдо, помогают совершенствоваться.

В тренировочном процессе здоровье сберегающие технологии усиливают интерес к занятиям дзюдо, воспитывают потребность в них, обеспечивают:

– организационно-методическую сторону тренировочного процесса;

– отсутствие травм и психических перегрузок, что позволяет обезопасить проведение занятий;

– проявление у детей эстетических, нравственных, интеллектуальных и волевых качеств при взаимодействии с тренером.

Таким образом, использование дзюдо, как нетрадиционного метода физического воспитания, в целом способствует физическому совершенствованию и укреплению здоровья детей, активно и гармонично развивая в первую очередь опорно-двигательную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. При этом у детей формируются специфические умения и навыки, необходимые как для дальнейших занятий спортом, так и важные в повседневной жизни (навыки само страховки, гибкости, координации, привитие здорового образа жизни и т. д.), что необходимо для физического развития, как девочек, так и мальчиков.