

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер.

Занимаясь дзюдо, ваш ребенок научится упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях. Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрали ваши дети, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

С какого возраста можно отдавать ребенка в дзюдо?

Практика показывает, что ребенок, как правило, адекватно воспринимает требования и условия тренировок с 6-ти летнего возраста. Однако в подготовительных группах с детьми дошкольного возраста (4-5 лет) уже можно заниматься общей физической подготовкой, акробатикой, гимнастикой, развитием координации движений, подвижными играми с элементами дзюдо.

С чего начинать?

Прежде всего, приведите ребенка на тренировку дзюдо в качестве зрителя, посмотрите, как он реагирует, нравится ли ему.

Часто ребенок понятия не имеет о дисциплине. Помогите тренеру, а в первую очередь самому малышу - объясните ему, что его главная задача на первых тренировках научиться слушать и слушаться тренера, подчиняться правилам поведения на тренировке.

С вашей помощью он постепенно усвоит эти простые правила, они станут естественными, что существенно облегчит процесс обучения в дальнейшем.

Ребенок в этом возрасте охотно занимается во время игровых разминок, активно постигает элементы акробатики и зачастую полностью теряет интерес во время отработки техники дзюдо. В этом случае ребенка просто забирают домой, не забыв похвалить его. Со временем новичок полностью выдерживает одно - двух часовую тренировку.

Какие требования к начинающему дзюдоисту?

Прежде всего, это медицинская справка от участкового педиатра в том, что ребенок может заниматься спортивной борьбой.

Рекомендую родителям как можно скорее приобрести спортивную форму для занятий дзюдо: кимоно для борьбы дзюдо (дзюдога), белое или синее, предпочтительнее белое. Наличие формы – немаловажный психологический фактор.

Требования к дисциплине сводится к постижению ребенком правил поведения во время занятий. Наглядная демонстрация запрещенных действий проводится на тренировках в специальных беседах с занимающимися. От успешного постижения новичками основных правил поведения зависит их травмобезопасность в дальнейшем на тренировках, да и в повседневной жизни.

Насколько травмоопасен наш вид спорта?

Стоит ещё раз обратить внимание родителей на травмоопасность дзюдо. Об ушибах, синяках, ссадинах, разбитых носах и губах, легких растяжениях можете даже не спрашивать. Вы отдаете ребенка в контактный вид единоборства. Однако, не смотря на то, что по статистике дзюдо среди других видов спорта стоит на 15 месте по травмоопасности после хоккея, футбола, гимнастики и т.д. и уж, конечно, никто специально не хочет травмировать детей, все же серьезные травмы иногда случаются, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Однако, давно замечено, что несоблюдение правил поведения на занятиях и основных «нельзя», а также элементарное разгильдяйство занимающихся неизбежно ведут к травмам той или иной тяжести. Впрочем, в любой сфере человеческой деятельности существует «техника безопасности» и дзюдо здесь не исключение. В заключение хотелось бы обратить внимание родителей на загруженность молодого спортсмена. Если вы отдали ребенка сразу в две секции разных видов спорта, например, футбол и борьба, уверяю вас, ни там, ни тут он не сможет заниматься в полную силу, с полной отдачей. В результате вы не получите ни дзюдоиста, ни футболиста. В связи с чем, настоятельно рекомендуем, как можно быстрее сделать выбор в пользу одного вида спорта.

Ребенок, занимающийся спортом – мечта многих родителей. Понятно, что цели и задачи при этом у всех разные. Кто-то ставит во главу воспитание профессионала, штурмующего вершины в спорте высших достижений,

большинство же – просто стремится помочь своему ребенку стать здоровым, дисциплинированным и волевым человеком.

Родителям, посмотревшимся боевиков с участием Джеки Чана и Жана-Клода Ван Дама, следует помнить: ваш ребенок станет таким, и даже лучше, если вы не будете форсировать развитие событий. Следует помнить, что восточные единоборства – это особый стиль жизни, в котором тренер непререкаемый авторитет, поэтому, если вас интересует гибкость и ловкость ребенка (а именно этим в основном занимаются с детьми «восточники» первое время), хорошая физическая подготовка, дисциплина и уравновешенность, - ждем ваших детей в нашей школе.

Мы затронули лишь малую часть того огромного и увлекательного мира, в который ребенок может войти с помощью родителей, получив от этого действия ощутимый импульс для содержательной и успешной жизни. Занимаясь дзюдо, мы не забываем о многих других видах спорта, занятия которыми помогут вашему любимому человечку приобрести здоровье и стать полноценной личностью.

Выражая желание приобщить ребенка к спорту, помните о главном: эффективность занятий обуславливается правильным выбором вида спорта и места занятий, и правильным выбором тренера. Детский тренер – это, прежде всего человек и педагог. Если вы передадите свое дитя в хорошие руки, ребенок это обязательно оценит.