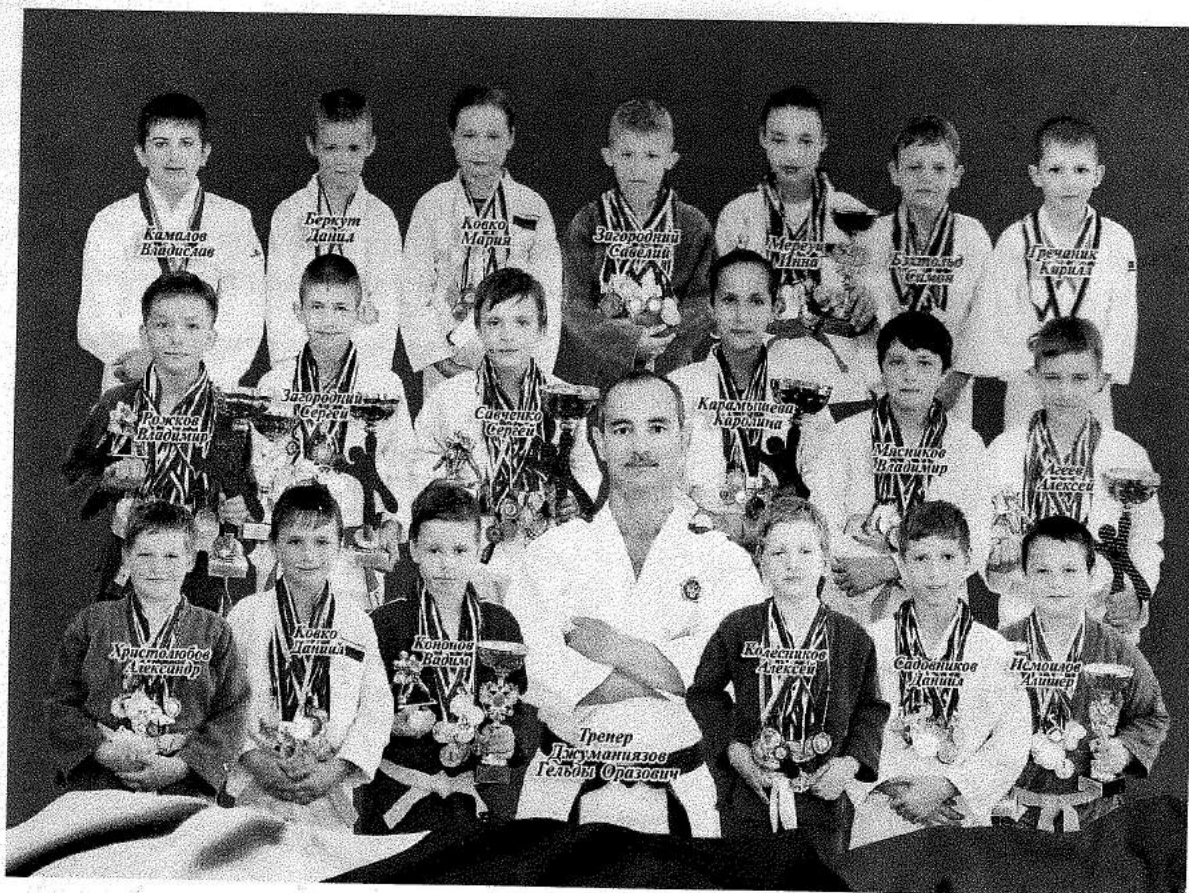


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2



«ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ДЗЮДОИСТОВ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА»

автор: тренер-преподаватель Дзюманиязов Г.О.

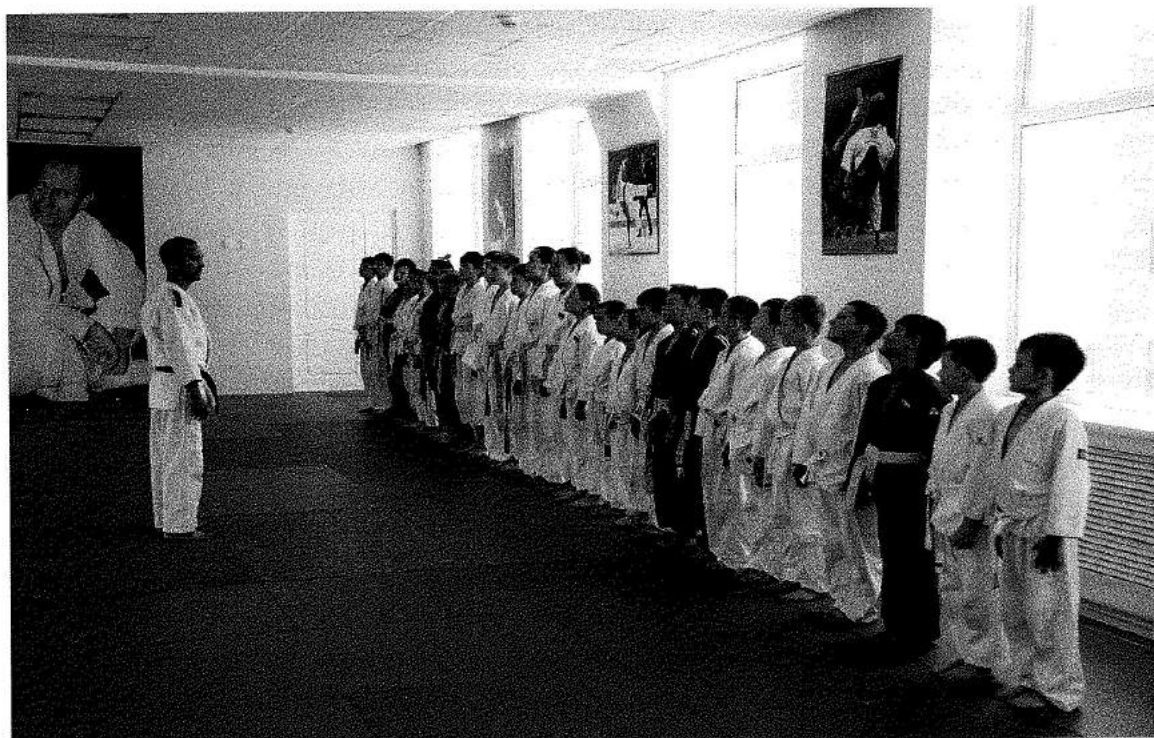
г. Батайск

Особенности учебно-тренировочного процесса дзюдоистов детско-юношеского возраста.

«Дзюдо – это путь совершенного применения тела и духа. Стремлением к этому является совершенствование тела и духа посредством тренировки форм нападения и защиты. Таким образом, формируется личность как вклад в общественную жизнь. Это является конечной целью дзюдо». – Эти слова основателя современного дзюдо Дзигоро Кано постоянно остаются основной идеей, хотя с тех пор прошло больше 90 лет.

Разучивание даже на первый взгляд простых приемов требует много времени, терпения и энергии со стороны тренера и спортсмена.

Условием приобретения и совершенствования двигательных навыков является представление движения, которое создается наглядным примером и объяснением на словах. Практический показ упражнений применяется в начале изучения новых приемов. Для практического изучения приема типична следующая методика: объяснение - наглядный пример - исполнение - исправление ошибок.



Объяснение должно быть ясным, доступным уровню обучающихся и, главное, коротким. Наглядный пример важен для создания точного представления движения. Прием показывается сначала полностью, в соответствующей ему скорости, потом медленно, (чтобы спортсмен мог следить за каждым движением). При демонстрации приема выбираем разных воспитанников, чтобы все, пока это, возможно, усвоили точное и правильное проведение приема. Иногда можно разрешать проводить прием одному из спортсменов, который его хорошо усвоил, остальные, видя, что один из них с задачей справился, смелее возьмутся за освоение приема. На практике необходимо, чтобы спортсмены приемы проводили быстро.

При устранении ошибок нужно сначала искоренить технические ошибки, которые, как правило, допускают большинство спортсменов (например, поднятие стоп при передвижении по татами, наклон туловища назад, недостаточно согнутые ноги в коленях при подготовке броска и т. д.).

На ошибки следует указывать словами, исправлять их наглядным примером, подготовительными упражнениями, помощью (сутэгэико), в исключительных случаях наказанием.

Комплексный метод состоит в усвоении техники как единого целого. Постепенно нужно усложнять условия, при которых производится прием, чтобы тренировки приближались к условиям соревнований.

Игровые моменты, демонстрирующие силу, ловкость, выносливость, быстроту реакций, индивидуальный подход к каждому воспитаннику позволяют глубже заинтересовать и вовлечь каждого занимающегося в процесс познания философии дзюдо.

В каждое занятие включаются как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых тренировках главным является обучение, а на последующих - тренировка. Успех в обучении и тренировке зависит от организации и правильного построения учебного процесса. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приема и упражнения и их значение для будущего спортсмена. Обучение начинаю с легких упражнений и постепенно перехожу к более трудным. Например, перед тем, как перейти к изучению и практическому применению подхвата, воспитанники делают такие упражнения как махи ногами, «ласточку», прыжки на одной ноге, что позволяет ученику в последующем правильно проводить данный прием.

Как тренер-преподаватель перед началом обучения спортивной технике определяю двигательные возможности юных дзюдоистов, используя постоянно диагностику и тестирование. Это позволяет отслеживать их физическое состояние, определять уровень подготовленности, что в свою очередь помогает сделать правильный выбор форм и методов учебно-тренировочного процесса.

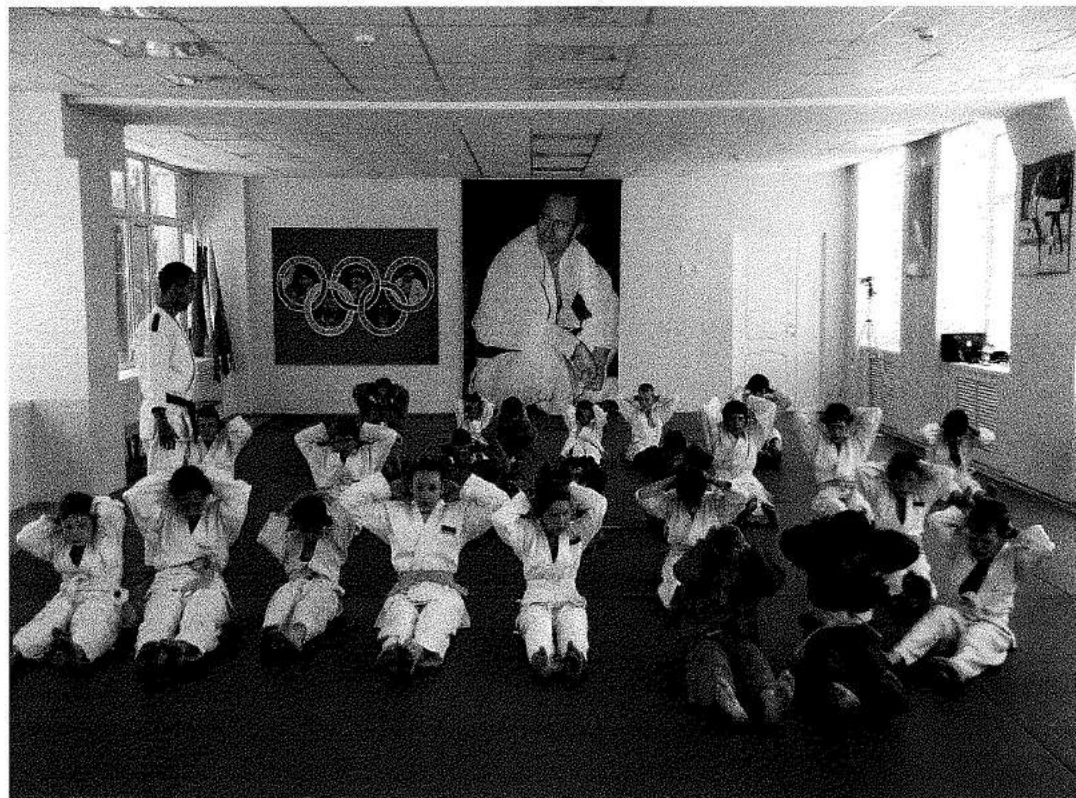
Ознакомление с двигательными действиями провожу по принципам сознательности и активности. Для этого использую рассказ, объяснения, демонстрацию и практическое опробование, что позволяет выделять и применять готовые элементы и подсистемы координации, которые послужат предпосылкой для построения движения.

Во время занятий занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, надолго запоминающееся представление о приеме. В связи с этим мне, как тренеру, следует показать прием так, чтобы ребенок видел основные движения. Для чего мне приходится выбирать выгодную стойку, правильное направление броска и принимать удобное положение по отношению к учебной группе. Показывая прием, объясняю воспитанникам, на каких моментах они должны сосредоточиться. Вначале обращаю внимание на основные элементы, а затем постепенно вношу уточнения.

Стойку и передвижения можно изучать вместе в одном комбинированном упражнении. Два партнера стоят друг напротив друга в естественной стойке на расстоянии около 2 м. Укэ движется способом цугиаси, и кончики пальцев его правой руки направлены в лицо тори. Тори защищается: делает шаг в сторону или

поворачивается на 90° направо или налево. Оба спортсмена повторяют упражнение, причем обмениваются ролями и способом захватов.

Комбинаций движений обоих партнеров много. Тори принимает, например, повторные атаки с минимальным временным промежутком от спортсменов, которые построены в очередь и атакуют его, или принимает атаки одновременно нескольких спортсменов.



Комплексным упражнениям должны предшествовать элементарные тренировки отдельных приемов, чтобы упражняющиеся могли осуществлять их правильно и быстро.

Захват тренируем обычно в связи с отработкой отдельных приемов. Подготовкой для кумиката служит, например, выведение партнера из равновесия в приседе. В процессе тренировки лучших спортсменов включаем часто в кумикатарандори - борьбу за захват.

Усвоение и совершенствование основных приемов в процессе активной тренировки не заканчивается, а продолжается и в специальной подготовке.

Изучать падения надо начинать раньше, чем освоение техники бросков и рандори. Цель спортсмена - бросить партнера на татами. Чтобы достичь иппона, надо соперника в соответствии с правилами бросить быстро, достаточно сильно и прямо на спину.



Изучать падения надо постепенно, из более низких положений: лежа, приседа и т.д., постепенно переходить к падениям, которые осуществляются из стойки.

Падения имеют в дзюдо важное значение. Изучение падений должно быть направлено на то, чтобы спортсмен усвоил их из бросков. Для усвоения падений в условиях, приближенных к соревнованиям, самой лучшей является тренировка, начинающаяся с бросков.

Подготовительные упражнения направлены, прежде всего, на усвоение правильного положения тела и эффективного удара руками.

Удар руками: из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подбородком упирается в грудь, удар обеими руками одновременно о мат: поворотом телом вправо и влево с одновременным ударом одной рукой.

При помощи партнера: положить левую руку накрест под грудь, партнер с правой стороны берет ее и затягивает быстрым движением вверх так, что упражняющийся в замахе правой руки делает поворот вокруг продольной оси тела на правый бок, при этом он резко ударяет правой рукой о мат.

Способы правильного удара руками:

- рука создает при ударе угол 45° вместе с боком тела;
- удар осуществляется ладонью, рука полностью выпрямлена (в том числе и пальцы).

Положение тела:

- голова наклонена вперед, подбородок упирается в грудь;
 - тело в падении расслаблено;
 - ноги чуть-чуть согнуты, при падении на бок правая нога всей стопой касается татами.
- Ноги нельзя скрещивать.

Падение назад отрабатывается с помощью разных упражнений.

Примеры методического характера:

1. Из положения сидя, туловище выпрямлено, руки вытянуты вперед, в момент, когда спина коснется татами, хлопнуть ладонями о татами.

2. Таким же способом упражнение из приседа.

3. Таким же способом упражнение из стойки.

Падение на бок.

Примеры методического характера:

1. Из положения сидя, туловище выпрямлено, руки вытянуты вперед, причем правая рука находится перед левым плечом, перекаат на правый бок, хлопнуть правой рукой о татами, ногу вытянуть вперед, затем вернуться в исходное положение.

2. Таким же способом упражнение из приседа.

3. Таким же способом упражнение из стойки.

Падение кувырком вперед.

1. Из стойки шагнуть вперед правой ногой, наклон вперед, левую руку положить на татами перед левой стопой, пальцы внутрь, правую руку положить ладонью на татами между правой стопой, пальцы внутрь, сделать мах ногами вверх и кувырком через правое плечо упасть на левый бок.

2. Таким же способом, только добавить удар левой или правой рукой в момент, когда спортсмен спиной касается татами.

3. Таким же способом, но падая движением, спортсмен продвигается вперед несколькими шагами.

Примеры некоторых видов падений:

1. Падение на бок с прыжком при помощи партнера, который придерживает падающего подмышкой до самого падения.

2. Падение кувырком через препятствие.

3. Падение кувырком вперед через партнера, стоящего на четвереньках.

4. Упражняющиеся стоят в очереди друг за другом, второй толкает первого, и тот кувырком падает вперед и т. д. Тот, который сделал кувырок, становится в конец очереди.

5. Тренер бросает упражняющихся, наблюдает за правильным падением, исправляет ошибки.

Методика изучения приемов.

Приемы в дзюдо отличаются сложной двигательной структурой. В этом разделе показаны основные методические принципы, упражнения и организационные формы изучения приемов.

Освоение нагэвадза - приемов в борьбе из стойки. Методикой тренировки руководят дидактические принципы процесса обучения. Начинать нужно с усвоения основных элементов движения: наклонов, поворотов. Затем отдельные фазы приема надо объединить, чтобы получился прием в целом. Тренироваться в простых условиях с помощью тренера, постепенно условия усложнять. Конечная фаза - применение приема в борьбе. Выбор упражнений должен соответствовать определенному этапу освоения приемов.

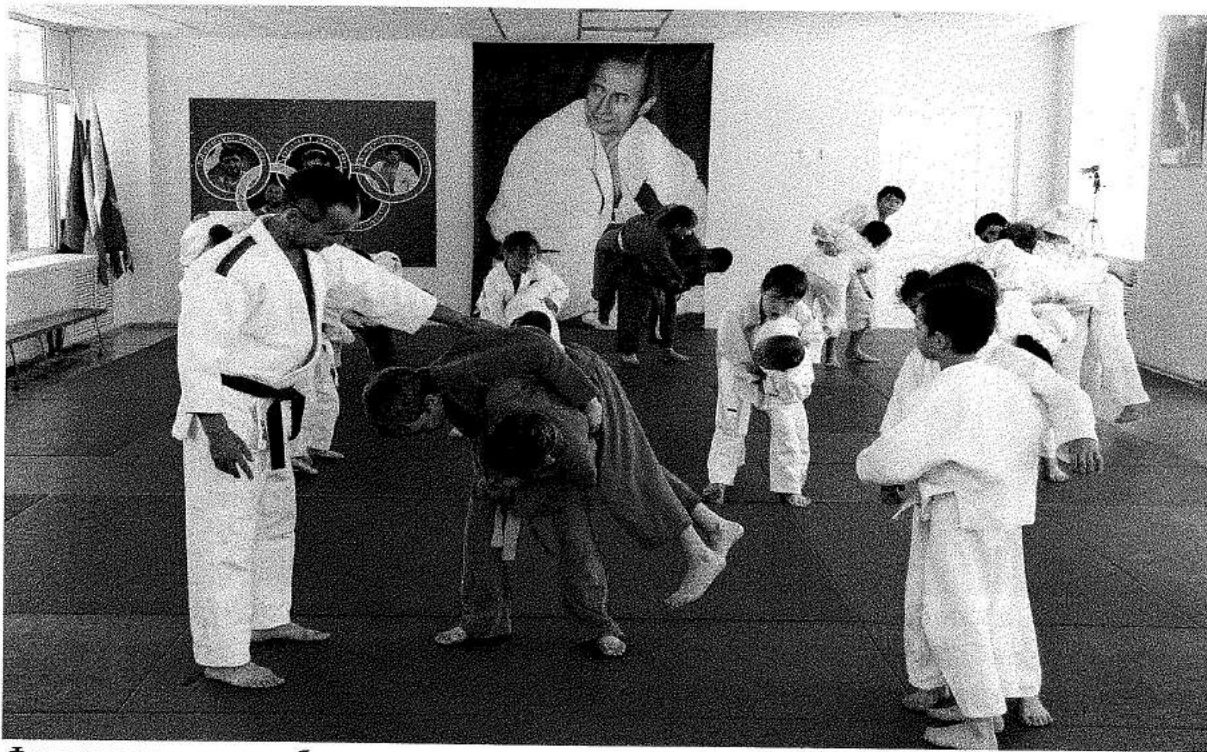
Большое значение для тренировки приемов имеет учикоми. Важны также тандокуренсю, нагэками, сутэгэико, якусокугэико. Какаригэико и рандори, как более сложные, воздействуют положительно на развитие техники.

Очень важны методические принципы учикоми. Соблюдая их, можно предотвратить ошибки в проведении приемов. Следует:

- постоянно подчеркивать правильную стойку, прием, захват, передвижения;
- гладко соединять обе формы - наклон и подготовку к приему, чем быстрее, тем лучше;
- при проведении приемов с поворотом достаточно снизить центр тяжести;
- включать в движение все группы мышц;
- скорость осуществления приема должна возрастать с усвоением двигательных качеств;
- количество подходов одной серии - 15-20 раз;
- упражняться с разными партнерами (разного веса, роста);
- выполнять приемы в обе стороны - вправо и влево;
- учикоми проводить сначала на месте, потом в движении;
- в конце серии осуществить весь прием, включая бросок.

Важную роль здесь играет организация. Упражняющихся можно распределить в два ряда фронтальным способом или в круг.

Доза учикоми определяется количеством подходов одной серии (например, 5 серий по 20 подходов), время 1-5 минут. Количество смен партнеров не менее 80-100 раз в течение одной тренировки. Результативные спортсмены делают ежедневно 500-1000 подходов.



Формы учикоми выбираются о соответствии с задачей тренировки.

Некоторые примеры учикоми:

1. Переменное учикоми. Оба партнера делают выходы попеременно, пока не сделают нужное количество.
2. Учикоми на скорость. Задача тори: сделать необходимое количество подходов (обычно 10 подходов медленно и 10 - с максимальной скоростью). При этом он не

должен возвращаться в исходное положение, нога может оставаться впереди укэ. Целью является резкий поворот.

3. Учикоми, проведенное тремя упражняющимися. Предназначено для развития силы и динамики приема:

а) третий партнер находится в тесном контакте с укэ. Тори отрывает обоих от татами. Таким способом можно делать и другие приемы, когда укэ бросают назад;

б) третий берет укэ сзади за воротник и пояс. Задача тори: вывести из равновесия укэ, вкладывая максимальное усилие при каждом подходе.

4. Подготовительные формы учикоми, которые содействуют усвоению поворота. Тори не атакует укэ полностью, он учится использовать вес своего тела при выполнении начальной фазы броска. Например при коутигари, тори не должен касаться ноги укэ, а делать мах мимо, но соблюдая все правила подхода. Большинство приемов характеризуется подготовкой повторных поворотов вперед или назад. Тори ритмично, резким движением рук, наклоняет укэ и одновременно с поворотом поднимает его на свой бок и грудь.

Возвращаясь в исходное положение, тори всегда делает шаг и при этом наклоняет укэ вперед или назад.



Нагэкоми содействует укреплению конечной фазы приема - броска, объединяет все три фазы - выведение из равновесия, подход и бросок. Ход всего движения немножко отличается от учикоми. Укэ надо бросать таким способом, чтобы контролировать его до момента падения на татами. Рекомендуется проводить упражнения на мягком татами.

Сутэгэико - упражнения, при которых устраняются ошибки и тренер может проверить степень освоения техники отдельными спортсменами.

Тандокурэншу - способ начальных упражнений, при которых усваиваются частичные элементы движений, увеличивается скорость некоторых фаз (подсечки, махи ногами и т. д.).

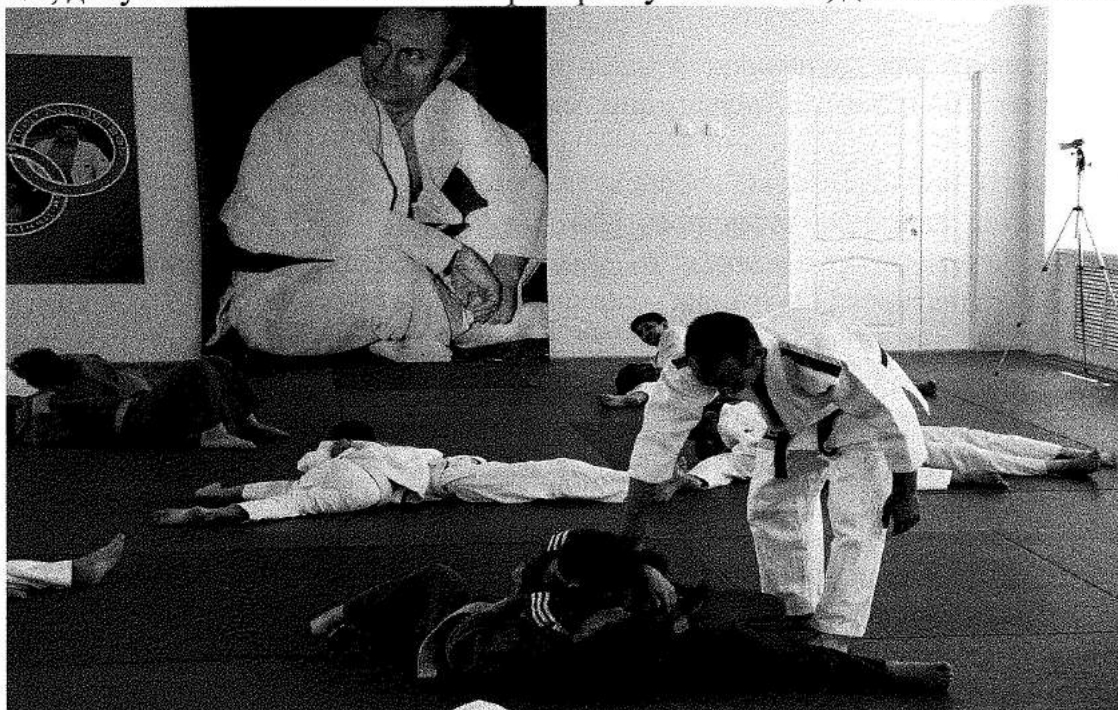
Какаригэико и рандори - комплексные упражнения, завершающие усвоение приемов. Здесь действует целый ряд факторов: максимальное сопротивление соперника,

его атаки, передвижения. Многократные повторы показывают ошибки в технике. Успешные атаки способствуют правильному выполнению отдельных фаз движения.

Тренировка катамэвадза.

Основные методические принципы тренировки нагэвадза относятся к катамэвадза. Освоение техники достигается за счет повторения в простых условиях. Действуют те же самые принципы, как в учикоми. Условия тренировки постепенно усложняются. Изучение катамэвадза начинается с показа удержания. В борьбе лежа надо сначала усвоить технику блокировки соперника, применяя собственный вес.

Изучение приемов удушения и болевых должно проходить под наблюдением квалифицированного тренера. Эти приемы не рекомендуется включать в тренировку новичков, допускается их включение в тренировку мальчиков, достигших 12 лет.



Тренировка комбинаций схваток и контрприемов.

Различаем два основных типа комбинаций приемов: - рэнракухенкавадза - повторные атаки разными приемами, причем каждый из них является подготовкой следующего приема. Результатом комбинации является обычно индивидуальная техника тори, например коутигари, эутигари, тайотоси;

- рензокувадза - повторные атаки одним приемом, ведет к достижению броска (например, танотоси).

Оба вида комбинаций можно отрабатывать в учикоми, затем в якусокугэико, сутэгэико и рандори.

Контрприемы (каисивадза) надо сначала изучать в форме учикоми идеальных условиях, т. е. когда партнер специально допускает ошибки и их можно использовать для проведения контрприема. Контрприемы совершенствуются в якусокугэико и рандори.

Важна токуивадза - индивидуальная техника. Дзюдоист, который хорошо проводит один прием, способен его применять из любого положения. Индивидуальный (коронный) прием должен относиться к группе овадза (большие приемы): сэоинагэ,

утимата, осотогари, томотоси, оутигари, хараигоси, т. е. те приемы, которые с большим успехом применяются в соревнованиях. Игнорирование ковадза (малые приемы) означает ограничение эффективности техники в соревновании. Овадза требуют большого масштаба движения. Ковадза все таки сложнее, так как требуют выжидания подходящего момента. Атаки этими приемами бывают неожиданными.

При выборе токуивадза исходим прежде всего из телосложения дзюдоиста (рост, вес, длина ног, способность осуществлять любой прием рандо ри). Приемы, которые требуют максимального понижения центра тяжести (сеоинагэ, цурикомигоси), не подходят для дзюдоиста высокого роста. На практике встречаются случаи, когда дзюдоист в качестве индивидуального выбирает такой прием, который теоретически не соответствует его телосложению, но в борьбе эффективен. В таком случае не надо заставлять его менять индивидуальную технику.

Для лучшего восприятия демонстрируемого движения, как тренеру выбираю наиболее удобное положение для показа, определяю оптимальное расстояние от занимающихся.

Широко использую в своей работе наглядность не только при ознакомлении с новым приемом, но и во время его отработки, располагая материал занятия согласно известному правилу - от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, объясняя не только внешние, видимые характеристики технико-тактического действия, но и те внутренние, субъективные ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении.

Как тренер, подбирая пары для отработки приема, я должен усложнять прием для тех, у кого он легко получается. С этой целью использую как дифференцированный, так и индивидуальный подход к ребёнку. Если я вижу, что ученик не может овладеть приемом, подбираю ему другого партнера, с которым он выполнит прием правильно. Если приемы получаются плохо, то подбираю ему партнера, который был бы слабее. Если воспитанник выполняет прием лишь за счет силы, в ущерб правильной технике, то против него нужно поставить более сильного в физическом отношении партнера, с которым без применения техники прием провести не удастся. При этом особое внимание уделяю своевременному усвоению тех видов двигательных действий, формирование которых обуславливается возрастным и индивидуальным развитием ребенка, так как задержка двигательного развития, так же как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития воспитанника.

Современная электроника позволяет превратить в наглядное пособие DVD - диск, на котором запечатлены соревнования и мастер - классы ведущих спортсменов нашей страны. Ребята с интересом всё это смотрят, запоминают, а мои комментарии, мои ответы на их вопросы способствуют пониманию и усвоению увиденного.

Таким образом, в процессе обучения с различной направленностью технических действий осваиваются элементы движения при отдельном их выполнении, а затем и в целом. Такое чередование методов позволяет моим воспитанникам лучше усвоить разучиваемое двигательное задание. При этом мной используются различные словесные и наглядные методы обучения, что помогает формировать у воспитанников понятия о двигательном действии и более полной технике движения. В частности, с помощью слов мне приходится побуждать или поощрять занимающихся к совершению

определенных действий, корректировать и контролировать их движения при выполнении приема.



Большое значение в методике тренировок уделяю тактической подготовке дзюдоистов. Для того чтобы научить воспитанников решать определенные тактические задачи, я во время занятия даю им дифференцированные задания. Например, провести в схватке такой-то прием; бороться на краю татами так, чтобы противник был спиной к татами; составить и провести комбинацию из приемов разной направленности; какое-то время схватки атаковать, затем только защищаться, проводя контрприемы.

Постепенно приучаю своих воспитанников бороться с различными по своим индивидуальным особенностям партнерами. Для этого в начале знакомлю с основами составления плана борьбы, а затем такие планы составляют сами ребята. Таким образом, постепенно приучаю самостоятельно творчески мыслить. В свои устные и письменные планы ученики вносят результаты изучения потенциальных партнеров, помечают их слабые и сильные стороны и возможные приемы для вероятного превосходства в борьбе и достижения победы. Наряду с изучением способов тактической подготовки, я, как тренер, приучаю своих спортсменов активно вести схватку, поощряю корректную; насыщенную техническими действиями борьбу и критикую грубую борьбу, проводимую с акцентом на силу.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие физических качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. В связи с этим, проводя занятия с группой дошкольного возраста, большой акцент делаю на игровые моменты, позволяющие в дальнейшем более качественно войти в процесс обучения и совершенствования приема или технического действия.

Вместе с тем в процессе занятий постоянно забочусь о единстве всех сторон воспитания, о приобретении детьми определенного круга знаний, их эмоциональном развитии, формировании коллективизма.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, мне приходится очень хорошо узнать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость. Этому помогают созданные в секции традиции. Например, торжественный прием «новичков», выполнивших разряд, в группу разрядников с вручением им соответствующих поясов, призов, подарков. Положительную роль в сплочении коллектива играет созданный мной актив секции дзюдо, куда входят лучшие дзюдоисты, родители. Я, как тренер, могу поручить через актив старшим юношам провести соревнования для младших или учебное тренировочное занятие, а также другие мероприятия.

Такие задания активизируют ребят, способствуют развитию самостоятельности, позволяют оценить свои действия. Я заметил, что ценность таких заданий заключается не только в том, что воспитанники приобретают инструкторские навыки, но и в том, что такие задания способствуют укреплению коллектива секции.

Мной замечено, что трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы ребята не замечали, что их постоянно воспитывают. Это мой принцип работы. Воспитание путем нудных нравоучений дает лишь отрицательный результат. Применяя те или иные средства и методы воспитания, я исхожу из индивидуальных способностей ребят. Одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты. Так, поощрение за хорошее выступление на соревнованиях для одного спортсмена становится стимулом для дальнейшего совершенствования, для другого - к самолюбанию, зазнайству. Поэтому юношу, предрасположенного к самолюбию и зазнайству, я поощряю в самых скромных тонах. То же самое я бы сказал и о порицании: например, одному я его делаю перед строем, а другому наедине.

Современные исследования показали, что большинство детей не умеют правильно двигаться, не имеют хорошей координации и осанки. Все дети развиваются по-разному, и в одном и том же возрасте имеют различные физические кондиции. Однако, это не должно означать преимущества одних перед другими при поступлении в спортивные школы. С какого возраста можно заниматься дзюдо? Эти вопросы хорошо освещены в Концепции развития дзюдо в России на 2004-2008 г.г., где определены направления работы по всем направлениям.

Следуя известной истине – нет смысла тратить попусту время на изобретение велосипеда, - необходимо брать то, что придумано, развито, - и, приспособить к своим реалиям. В связи с этим мне показался интересным многолетний опыт европейских стран, например, Германии, Франции, Бельгии, Нидерландов и Великобритании. Программа детского дзюдо в университете Нового Южного Уэльса начала действовать с 1996 года. В ней пять направлений: мини-дзюдо для 3-4, 5-6, детское дзюдо для 7-8, 9-10 и 11-13 лет.

Занятия проводятся два раза в неделю. Сейчас в секции в 23 классах занимается 230 детей шести возрастных групп.

В детском мини-дзюдо 3-4 лет развивают основные навыки движения со склонностью к основным движениям дзюдо – падениям, подсакиваниям, балансу, пониманию контакта, а также обучают концентрации и уверенности.

В детском мини-дзюдо для 5-6 лет развивают основные навыки дзюдо – падения, баланс, понимание контакта. Игры построены так, чтобы привить желательные навыки.

Гимнастические упражнения помогают развить чувство равновесия при положениях на одной ноге, в наклоне, при махе ногой и т.д.

В детском дзюдо для 7-8 лет развивают определенные навыки дзюдо, но с высоким элементом игры. Безопасные навыки падения здесь более развиты, чтобы увеличить способность расслабиться во время падения. Идет отработка подготовительных упражнений для проведения бросков как с партнером, так и без него. Проводятся соревнования на лучшее исполнение технических действий.

В детском дзюдо 9-10 лет в игровой манере отрабатываются броски дзюдо с целью проведения как физически, так и мысленно. Принимаются экзамены на соответствующие пояса.

В детском дзюдо для 11-13 лет преподается основная методика проведения бросков, проводятся соревнования среди соответствующих поясов.

Не идеализируя эту систему как средство приобщения к дзюдо, мы решили испытать этот метод на воспитанниках нашей школы, изменив несколько программу (ввели будо-турнир, норматива по общефизической подготовке и мини-ката).

В Будо-турнире соревнования начинаются с самых маленьких весовых категорий, причем победитель остается для встречи с другим соперником до тех пор, пока не будет побежден, или до 5 побед. За каждую полную (пять) победу присуждается 50 баллов.

Соревнования по общефизической подготовке проводятся в зале. Программа утверждается организаторами и может включать в себя различные упражнения, например, подтягивание, отжимание, «стойка-мост» на время. И в этом разделе спортсмены могут получить от 10 до 50 баллов. Развитию мышления предназначена творческо-техническая часть мини-ката, где соревнуются в демонстрации технических действий из обязательного раздела нормативов кю, причем, все делается в обстановке,



приближенной к демонстрационным (показательным) выступлениям. Это упражнение не ограничивается положением. Спортсмены сами выбирают порядок и техническое действие. За исполнение здесь присуждается от 10 до 50 баллов.

Будо-турнир по дзюдо для самых маленьких можно заменить на сумо. В этом случае в них могут принимать участие все желающие. Такой подход позволяет объединить детей разных возрастов и способностей. Это стало подтверждением мысли Великого Кано о дзюдо как средстве физического и умственного воспитания.

Наш первый опыт показал огромную заинтересованность детей в продолжении работы в данном направлении. Иное направление – семейное дзюдо для детей 3-6 лет с родителями. Немаловажным фактором для этого стало то обстоятельство, что многие дети, воспитываясь в семье, большинство действий совершают под руководством взрослых, и у них отсутствует самостоятельность в принятии решений. В свою очередь, взрослые, занимаясь воспитанием детей, имеют меньшие возможности для посещения спортивных залов. Исходя из этого, можно предложить такой вид массового дзюдо как семейное дзюдо.

На занятиях в игровой форме разучивают основные способы передвижения, прыжки, подскоки, не сложные приемы бросковой техники. Во всех упражнениях наряду с малышами участвуют их родители. Такое положение дает возможность детям намного быстрее обучаться двигательным навыкам и реакции. И это направление нам показалось достаточно продуманным. Всем тренерам известны моменты, когда при входе в зал родители ожидают своих детей. Необходим постоянный контакт и разъяснения, благодаря которым, родителей можно привлечь к учебному процессу. Однако, это стоит делать осторожно и только в определенном возрасте, т.к. в дальнейшем могут возникнуть проблемы. Дети на подсознательном уровне будут искать своих родителей, и ожидать их поддержки.



Таким образом, практический опыт педагогов всех стран позволяет расширить рамки в занятиях дзюдо. Сбывается мечта Дзигоро Кано о дзюдо как системе физического и нравственного воспитания людей всех возрастов. Это не могло состояться без постоянного творческого поиска людей, посвятивших свою жизнь изучению теории и практики дзюдо.