Дзюдо как система воспитания.

 Дзюдо японский вид спорта с глубокими традициями и философией.

Философия дзюдо пропагандирует здоровый образ жизнь, умение контролировать свои мысли и эмоции, быть скромным в еде, уважать своего наставника.

Дзюдо очень часто сравнивают, с игрой шахматы, где вы должны опередить своего оппонента, чтоб выиграть на один ход или выиграть всю встречу сразу.

Так же в борьбе дзюдо нужна концентрация хорошее внимание на упражнениях. Отвлекаясь, спортсмен не сможет уловить тонкости и работы на ковре в целом либо будет долго идти к этой цели.

Если вы работаете с младшем возрастом то здесь лучше всего пользоваться частой сменой упражнений, ребенок не может долго концентрировать свое внимание какой бы он не был скрупулезный , у взрослых детей с этим проще, но не стоит забывать о дозирование нагрузки.

В младшем возрасте стоит разбирать многие упражнение по 5-7 минут на занятии этого времени хватит , чтоб дать понять для чего это нужно например вы хотите научить их правильно падать и группироваться, естественно мы их учим с полного седа , ноги поднимаем наверх спи идет вниз и удар руками, потом вы добавляете с упора присев и тд.

Поэтапный разбор в этом возрасте самый удобный, тем самым обращайте внимание на ошибки и корректируйте ребенка.

В старшей группе уже все намного проще и за 5-10 минут вы можете разобрать все варианты падения.

Вы спросите, как это воспитывает ребенка?

Все это взаимосвязано спортсмен преодолевает на тренировки трудности, он начинает понимать, где были его ошибки, анализирует , тем самым концентрирует внимание на их исправление начинает дисциплинировать себя своим примером показывает и другим. Воспитывает так же в себе силу духа, ведь это тяжело это большой труд над собой, старается убрать свои страхи, и все это дает спорт дзюдо.

Дзюдо воспитывает человека на всю жизнь, не только в зале.