Отличный способ для проведения совместного досуга
СЕМЕЙНАЯ ТРЕНИРОВКА
– это оригинальная форма занятий спортом родителей с детьми.

Семейные тренировки также успешно могут использоваться в качестве формирования командных навыков, позволяет выйти за рамки семейных споров, иначе взглянуть друг на друга, снять напряжение в отношениях.

Семья – это как маленькая корпорация, в которой выстроена определенная система коммуникации между ее членами. В семье также накапливается напряжение и раздражение, обычно оно снимается во время совместного отпуска, похода в кино, ресторан, на прогулку.

Другой хорошей альтернативой для семейного досуга могут быть занятия спортом, это весело, интересно и полезно для здоровья. Семейные тренировки обладают еще рядом других преимуществ. К примеру, регулярные физические нагрузки нужны и детям, и взрослым. Среди спортивных увлечений на свежем воздухе, которые понравятся всем членам семьи, могут быть: велосипед и ролики летом, зимой - поход на каток, катание на лыжах.

Отличным выбором для совместных занятий в любое время года будут занятия
дзюдо.



Во-первых, поход в зал всей семьей – это очень позитивно, тренировки дарят заряд эмоций и энергии.

Во-вторых – большая экономия времени и проведение его с детьми, поскольку на тренировке взрослые могут получить комплексную нагрузку, и им не придется идти на фитнес.

В-третьих, дзюдо - уникальный и разноплановый вид спорта, который состоит из огромного количества различных упражнений и элементов. Это позволяет адаптировать программу под каждую семью, возраст детей, возможности родителей. Например, семейную тренировку можно провести, даже привлечь бабушек с дедушек. В Европе, это очень популярно.

В-четвертых, дзюдо – это вид спорта, где дети и родители могут работать на равных. Очень интересно и весело вместе выполнять одно и то же упражнение, наблюдать, что лучше получается у ребенка, что у мамы или папы. Дети стремятся за родителями, а родители за детьми. Это привлекает интерес к возможностям каждого, придает спортивный азарт, мотивацию, вызывает взаимную поддержку, радость и восхищение за индивидуальные и общие победы.

Семейная тренировка также очень эффективна в том случае, если ребенок не хочет заниматься один. В присутствии родителей он будет чувствовать себя спокойно и комфортно, ощущать поддержку. А пример мамы и папы привлекает и вызывает желание заниматься вместе с ними. Также у ребенка вызывает восторг возможность научить маму с папой выполнять упражнение, которое он сам уже умеет делать. Процесс обучения становится интересным для всей семьи.

В тренировке по дзюдо многие упражнения можно выполнять как по отдельности, так и совместно одного родителя с ребенком, всей семьей, наперегонки. Задания могут быть разного уровня сложности, оригинальные и веселые, но при этом все очень эффективные.



Семейные занятия дзюдо приносят незабываемое удовольствие. Они снимают напряжение и негатив, помогают избавиться от надуманных претензий и улучшить взаимопонимание.

Попробовав совместные занятия спортом с детьми, каждый сможет найти в них что-то свое.

Кто из мальчишек не мечтает помериться силой с папой? Не в поддавки, а по-настоящему, по всем правилам. Чтобы и форма была красивая и судья наблюдал.

Мечты сбываются!

В нашем центре мы хотим открыть группу - ***семейное дзюдо***.

Мы ищем единомышленников!



На татами выходят мамы, папы, сыновья и дочки. Сначала построение и приветствие. Затем вместе выполняют одни и те же упражнения, наравне, это важно! Падения, группировки, кувырки, перекаты, упражнения на баланс. Дети в восторге!

“Дзюдо в семью” - не новая практика. Через комплекс упражнений родители могут почувствовать и узнать возможности своего ребенка. Скорее всего, для них откроются его новые черты характера. Да и вообще классно провести выходной в нестандартной обстановке. И не обязательно быть спортсменом.

В этом и суть - мы прививаем любовь к спорту с самых основ.

Записаться может каждый!

— Психология, особенно детская, очень тонкое понятие. Мы учитываем индивидуальность ребенка, когда занимаемся подготовкой. Многое зависит и от родителей. Главное, чтобы заниматься нравилось, чтобы тренер общался с начинающим спортсменом, чтобы со стороны семьи была поддержка.

— В чем уникальность вашего семейного дзюдо-проекта?

— В том, что родители взаимодействует со своими детьми, и это заряжает их энергией. Это возможность приобщиться к спортивной культуре и всей семьёй провести время с пользой.

— Как, по вашему мнению, дзюдо влияет на развитие личности?

— В плане личностного развития дзюдо помогает обрести настойчивость, уверенность в себе, ответственность за свои действия, а эти качества необходимы для процветания молодого поколения. Вековая история этого искусства доказывает и физическое развитие человека: благодаря освоению бросков, захватов, технических приёмов во время тренировок организм человека развивается гармонично, разрабатываются все группы мышц, вестибулярный и опорно-двигательный аппараты.

На вопросы редакции ответил **Вячеслав Тутик**, директор Центра Дзюдо.

— В каком возрасте ребенка можно отдавать на дзюдо?

— В нашем центре набор идет с 4 лет, первые 2 года дети осваивают акробатику и гимнастику. А в 7 лет начинаются уже непосредственно тренировки, освоение искусства дзюдо.

— Как подготовить ребенка психологически перед соревнованием?

— Психология, особенно детская, очень тонкое понятие. Мы учитываем индивидуальность ребенка, когда занимаемся подготовкой. Многое зависит и от родителей. Главное,чтобы заниматься нравилось, чтобы тренер общался с начинающим спортсменом, чтобы со стороны семьи была поддержка.

— В чем уникальность вашего семейного дзюдо-проекта?

— В том, что родители взаимодействует со своими детьми, и это заряжает их энергией. Это возможность приобщиться к спортивной культуре и всей семьёй провести время с пользой.

— Как, по вашему мнению, дзюдо влияет на развитие личности?

— В плане личностного развития дзюдо помогает обрести настойчивость, уверенность в себе, ответственность за свои действия, а эти качества необходимы для процветания молодого поколения. Вековая история этого искусства доказывает и физическое развитие человека: благодаря освоению бросков, захватов, технических приёмов во время тренировок организм человека развивается гармонично, разрабатываются все группы мышц, вестибулярный и опорно-двигательный аппараты.