**Роль тренера по дзюдо и его качества в тренерском процессе.**

(из опыта работы)

**Кто такой тренер по дзюдо?**

**Тренер** по **дзюдо**  — специалист, который помогает спортсменам освоить это единоборство. Профессия предполагает наличие теоретических знаний, практических навыков, владение педагогическими технологиями и основами психологии. Он знакомит юных спортсменов с принципами единоборств, не только дзюдо, но и самбо, каратэ и другими различными техниками борьбы, правильным выполнением упражнений.

**Что дает дзюдо?**

Занятия дзюдо учат самоконтролю и дисциплине, взаимопониманию и состраданию, ответственности, достижению целей и взаимовыручке, развивают коммуникативные навыки и умение владеть собой в стрессовых ситуациях. Искусство дзюдо помогает юным спортсменам не только развить тело коллективно и индивидуально, научиться навыкам защиты и атаки, но и достичь высокого внутреннего духовного развития.

Порой складывается мнение, что в работе тренера-преподавателя нет ничего сложного. Подбирай способных детей, регулярно занимайся с ними и жди высоких результатов. Однако это далеко не так: от мечты тренера – преподавателя до подготовки настоящего победителя надо пройти большой путь от изучения завязывания пояса кимоно до высоких медалей.

Для определения спортивной пригодности ученика, потребуется не один год, и большую роль здесь играют личные качества тренера-преподавателя.

Итак, начальный этап. Именно на этом этапе обучения в учебно-тренировочном процессе узнаю об особенностях характера своих новичков, их интересы, привычки, успехи в школе, а также знакомлюсь с их родителями. Это в дальнейшем помогает и проведению тренировок, и нахождению индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Дзюдо требует самодисциплины. Чтобы ребенок правильно выполнил упражнение, ему необходимо четко и кратко объяснить его, показать, при этом использовать терминологию этого вида спорта. В процессе тренировки по дзюдо не рекомендуется повышать голос и тем более переходить на крик, но нужно быстро реагировать на все случаи нарушения дисциплины.

На тренировочных занятиях обязательно выбираю себе оптимальное место на татами, чтобы видеть всю группу и контролировать выполнение заданий. А при необходимости, в любой момент мог бы помочь и подсказать своим воспитанникам.

Важным условием проведения занятий на начальном этапе - интересные и неоднообразные тренировки, поэтому к каждой тщательно готовлюсь. Когда тренировочные занятия становятся однообразными, у детей падает к ним интерес, чаще появляются нарушения в дисциплине, и, как правило, это плохо сказывается на посещаемости занятий. Но самое плохое к чему приводят скучные тренировки - это постепенный отсев.   
 Юные спортсмены с нетерпением ждут первых соревнований. Кто их выигрывает – для них это становится стимулом к дальнейшему росту и совершенствованию техники дзюдо. А если ребенок часто проигрывает? Он может потерять веру в себя и перестать посещать тренировки, хотя все способности у него есть. Считаю, что именно к таким обучающимся надо относиться особенно внимательно, морально их поддерживать, похвалить за те положительные моменты, которые были в схватках, постараться убедить, что все еще впереди и победы обязательно будут.

Юные дзюдоисты не могут предвидеть перспективы своего труда, поэтому тренеру-преподавателю надо ставить перед воспитанниками определенные задачи, которые они должны решать в короткие промежутки времени, при этом поставленные задачи должны быть посильными для решения, чтобы учащиеся могли ощутить плоды своих усилий. Чрезмерно трудные и невыполнимые задачи могут подорвать веру в свои силы.

Чтобы ошибок в своей работе было меньше, я постоянно учусь и совершенствую свое мастерство тренера-преподавателя на курсах, соревнованиях, ведь «Учитель жив, пока он учится».

Тренер-преподаватель дзюдо - это еще и наставник: одна из задач в работе- помочь детям понять и увидеть свой потенциал, развивать лидерские качества и стремиться к вершинам.

Всегда помню, что важность тренера-преподавателя в дзюдо заключается не только в его роли в развитии физических навыков детей. Тренер-преподаватель является образцом для подражания, дает детям ценные жизненные уроки, такие как дисциплина, уважение, трудолюбие и настойчивость. Каждый воспитанник должен быть частью команды, работать вместе с командой и поддерживать друг друга.

“Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю”, - так писал основатель дзюдо Дзигоро Кано.

**Чему может научить дзюдо?**

Дзюдо может научить ребёнка следующим качествам**:**

1. **Физическая сила:** укрепление всех групп мышц, развитие гибкости и выносливости.
2. **Внимательность и мышление:** умение предугадывать движения противника и вырабатывать собственную тактику борьбы.
3. **Самооборона:** умение решать конфликты мирным путём, оборачивать силу противника против него самого.
4. **Уверенность в себе:** получение духовных знаний и навыков самообороны, развитие уверенности в себе.
5. **Дисциплинированность:** соблюдение строгой дисциплины на занятиях.
6. **Психологическая устойчивость:** умение побеждать соперника не только физически, но и психологически, владеть своими эмоциями.

Кроме того, дзюдо развивает **глубокую философию жизни**, согласно которой, чтобы победить, нужно поддаться сопернику и обратить его силу против него самого.

**Термины, используемые в дзюдо:**

Uzuri-goshi (**Уцури-госи**) — Подсад-переворот (бросок с переворотом на поясницу), «обратное бедро»

Dojo (**додзё**): зал, где проводятся занятия дзюдо

Gi (**ги**): форма, которую надевают дзюдоисты для занятий

Sensei (**сэнсэй**): уважительное обращение к тренеру или учителю дзюдо

Tori (**тори**): дзюдоист, выполняющий технику

Uke (**уке**): дзюдоист, на которого направляется техника

Ukemi (**укэми**): техника падения, которая используется для защиты от техники противника

Kata (**ката**): формальный набор техник, который исполняется без противника

Randori (**рандори**): свободная борьба, которая имитирует реальное соревнование

Ippon (**иппон**): наивысшее оценочное значение в дзюдо, которое означает полную победу

Waza (**ваза**): техника или прием, который используется для удержания, броска или душа противника

Shido (**шидо**): наказание, которое дается дзюдоисту за нарушение правил

Hansoku-make (**хансоку-макэ**): дисквалификация дзюдоиста за серьезное нарушение правил

Kuzushi (**кудзуси)**: техника нарушения равновесия противника

Tsukuri (**цукур**и): подготовка к технике, включая движения и позиционирование

Kake (**какэ**): завершение техники, включая бросок, удержание или душ

**Библиографический список**:

1 Зуб, И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо: теоретические и практические основы

тренировки: учебное пособие / И.В. Зуб, В.И. Дейч, А.Ж. Берекенов. Санкт-Петербург: Науко-

емкие технологии, 2019 154 с. Текст: непосредственный.

2 Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта:

Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Москва: Ака-

демия, 2000 480 с. Текст: непосредственный.

3 Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б.

Шестаков, С.В. Ерегина. Москва: Академия, 2008 216 с. Текст: непосредственный.