

\* Я ВЫБИРАЮ

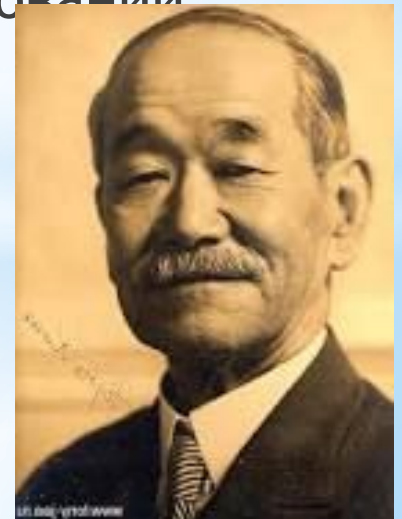
\* ДЗЮДО



\* ГЕТМАНОВ ИВАН  
УЧЕНИК 4А КЛАСС  
МБОУ ГИМНАЗИЯ №1  
ГОРОД ЛИПЕЦК

# \* Что такое ДЗЮДО?

- \* Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия.
- \* В переводе с японского означает «мягкий путь».
- \* Создано в конце XIX века японским мастером Дзигоро Каном. Им сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований.
- \* Главные принципы дзюдо:
  - взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса;
  - наилучшее использование тела и духа;
  - поддаться чтобы победить.



# \* Отличие дзюдо от других видов единоборств

\* Бокс, карате и другие ударные стили единоборств

\* Основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения в партере. Меньше травмоопасных приемов.

\* Вольная борьба, греко-римская борьба

\* В дзюдо применяется меньше физической силы при выполнении приёмов и больше разрешённых технических действий.

Техника дзюдо положена в основу многих современных стилей единоборств, таких как самбо, бразильское джиу-джитсу и др. Дзюдо является олимпийским и паралимпийским видом спорта.

# \* Дзюдо для самообороны

Благодаря тренировке с противником, сопротивляющимся в полную силу, вырабатывается:

- \* Скорость, выносливость, сила и реакция.
- \* Психологическая и физическая готовность к падениям и ударам.
- \* Способность выбирать нужную дистанцию, положение и момент времени для проведения приёма на противнике.
- \* Навык быстрого перехода к выполнению болевых, удушающих приёмов и удержаний после проведения броска.
- \* Обучение безопасным приёмам самостраховки при падениях.

# \* Занятия дзюдо

- \* Занятия проходят в Зале единоборств на татами.
- \* Дзюдоисты занимаются босиком.
- \* В качестве тренировочной одежды используется кимоно (ткань отличается особой плотностью).
- \* Цвет пояса зависит от уровня подготовки спортсмена.



# \* С какого возраста начать заниматься дзюдо

- \* Дзюдо - интересный и вполне безопасный вид спорта, так как в нём отсутствуют какие-либо удары. Агрессия в этом виде единоборства заменена духом соперничества и стремления к победе в честном поединке, поэтому начать тренироваться можно в раннем возрасте.
- \* Ребенку заранее необходимо пройти медицинский осмотр у участкового врача и получить допуск к занятиям.
- \* Отдавая ребенка в секцию дзюдо в раннем возрасте, родители должны понимать, что в первые годы занятий упор будет делаться на общее физическое развитие ребенка и на освоение азов технических действий борьбы. Занятия проходят 2-3 раза в неделю. Не стоит рассчитывать на скорое участие Вашего ребенка в крупных соревнованиях. Ни в коем случае нельзя заставлять малышей тренироваться против их желания. Всему свое время.

# \* Из жизни дзюдоистов



# Занимайтесь спортом!

