

* Я ВЫБИРАЮ

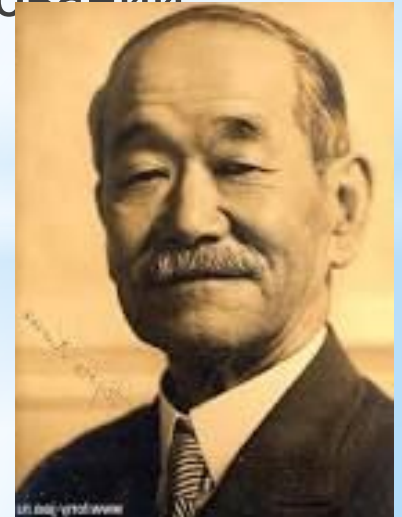
* ДЗЮДО



* 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!

