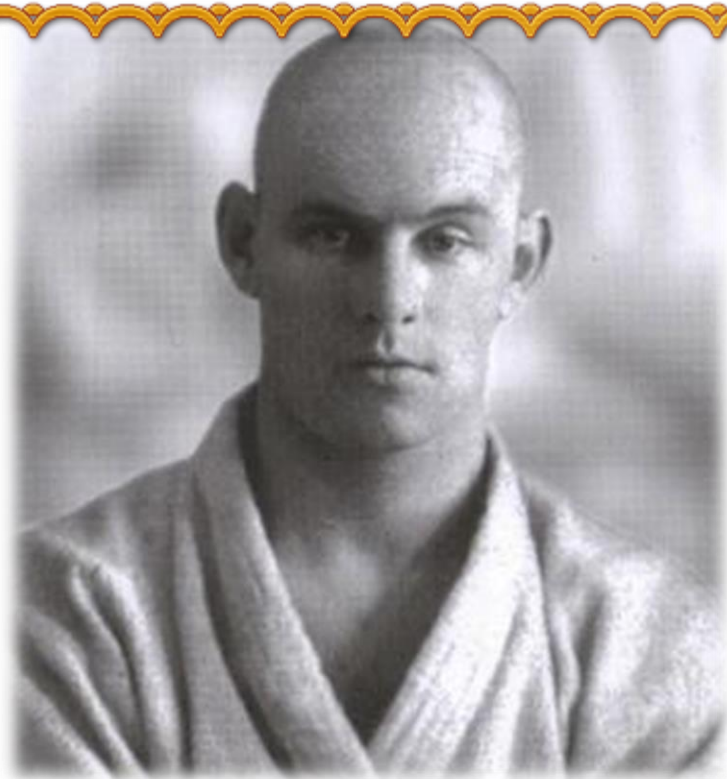




ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ДЗЮДО



Своему развитию в России дзюдо обязано **Василию Сергеевичу Ощепкову**. Он провёл детство и юность в Японии и был одним из первых европейцев, сдавших экзамен на мастерскую степень **дан**.

После смерти Ощепкова в **1937 году** его ученики на основе дзюдо разработали новый вид борьбы - самбо.

Дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание, а также наилучшее использование тела и духа.

Дзюдó - (дословно
- «Мягкий путь»)
- **японское боевое искусство.**

Датой рождения дзюдо считается **1882 год.**

Основатель дзюдо
- Дзигаро Кано.

Он рассматривал борьбу дзюдо как средство воспитания, а не как

одну из форм времяпрепровождения.
«Дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусств нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю», — так писал Дзигоро Кано.

Дзюдо довольно быстро стало широко известным не только в Японии, но и в других странах.



В настоящее время развиваются:

- традиционное дзюдо
- спортивное дзюдо.

В спортивном дзюдо делается больший акцент на соревновательную составляющую, а в традиционном дзюдо внимание уделяется вопросам самообороны и философии.

Три главных технических раздела дзюдо составляют:

- упражнения в парах,
- свободные захваты,
- соревнования.

Занятия дзюдо проходят на **татами** (квадратном коврик), дзюдоисты занимаются босиком.

В качестве тренировочной одежды используются

— **дзюдоги.**

Дзюдога состоит из куртки, штанов и пояса.

Классическое дзюдоги белого цвета, но в Международных соревнованиях участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

В России дзюдоги часто называют кимоно.



В Японии для определения степени дзюдоиста используют 5 цветов поясов. Белый, коричневый, чёрный, красно-белый, красный. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо. В Европе 9 цветов поясов. Впервые соревнования по дзюдо среди мужчин прошли на **летней Олимпиаде 1964 года в Токио.**



Президент России Владимир Путин тоже занимался дзюдо. Он считает, что дзюдо - это занятие и для тела, и для ума. Оно развивает силу, реакцию, выносливость, учит держать себя в руках, видеть сильные и слабые стороны соперника, стремиться к наилучшему результату и постоянно работать над собой. Путин с 11 лет занимался самбо. С 13 лет - дзюдо. Он учился у заслуженного тренера России по дзюдо и самбо Анатолия Рахлина. Рахлин за 50 лет работы подготовил более ста мастеров спорта и мастеров спорта международного класса.

В мае 2013 года В.В. Путин вручил своему тренеру Орден Почета. В.Путин дважды был чемпионом Ленинграда по дзюдо, становился призёром других соревнований. В 1975 году стал мастером спорта по дзюдо. Путин является обладателем «чёрного пояса», имеет звание заслуженного тренера. Среди воспитанников Путина— двукратный чемпион мира по самбо Тагир Абдуллаев

Дзюдо входит в четвёрку наиболее популярных в мире видов спортивной борьбы. Школа дзюдо— это уроки взаимопомощи и сотрудничества, здесь высоко ценится уверенность в себе, решительность, целеустремленность, терпение, уважение к старшим, к товарищам по команде и к соперникам.



Занятия дзюдо укрепляют здоровье и развивают физические качества - быстроту, силу, ловкость, выносливость. Но и духовные - настойчивость, волю, самообладание, решительность, целеустремлённость.

Дети, занимающиеся этим видом спорта, значительно реже болеют простудными заболеваниями. Так как занятия проводятся босиком, естественным образом закаливаются и получают массаж биологически активных точек, расположенных на подошвах ног.

Школа дзюдо-это уроки взаимопомощи и сотрудничества, здесь высоко ценится уверенность в себе, решительность, целеустремленность, терпение, уважение к старшим, к товарищам по команде и к соперникам.



Занятия дзюдо оказывает на организм человека развивающее и исправляющее действия: позволяют устранить дефекты осанки - искривление позвоночника, сутулость, улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, повышают общий жизненный тонус.

Дзюдо— это не просто хорошее здоровье, сильные мышцы и знание специальной техники и приемов.

Дзюдо-это еще и благородство, помощь друг другу.

Дзюдо - это полёт импровизаций,
Стремительная смена ситуаций.

Секунда от захвата до броска
И кажется, что цель уже близка.

Но твой соперник в это же мгновенье
Уходит из защиты в нападение;

Один неверный шаг, и рухнет твой трон,
Когда ты улетаешь на «иппон».

Дзюдо - ты боль моя и пот,
Мой пьедестал, мой эшафот!

Так много сил и нервов вплетено
В распахнутые крылья кимоно!



ДЕГТЯРЕВ МИРОН



**ВОСПИТАННИК
2021-2023 учебного года
КОРРЕКЦИОННОЙ ГРУППЫ №2
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №67»**