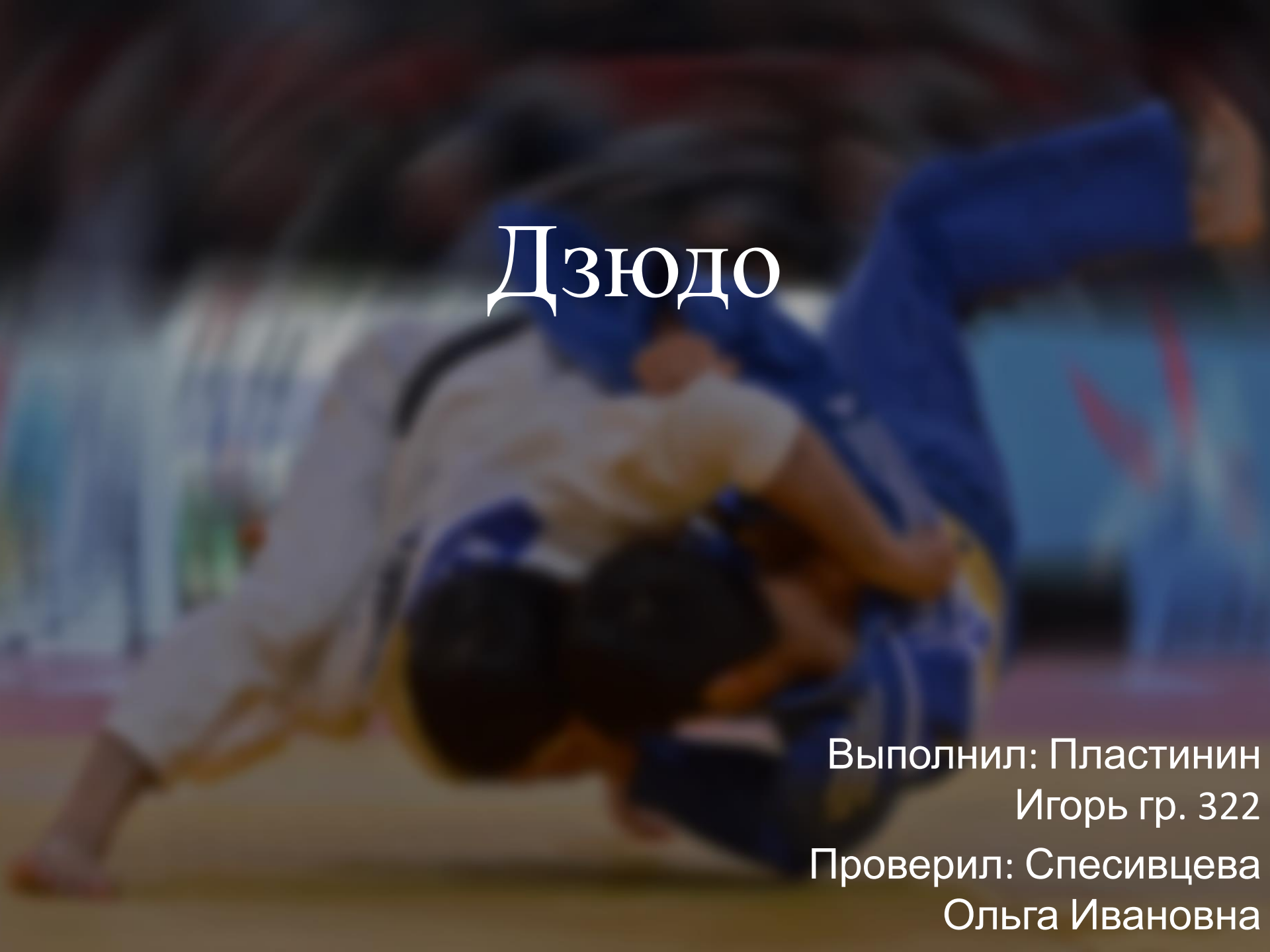
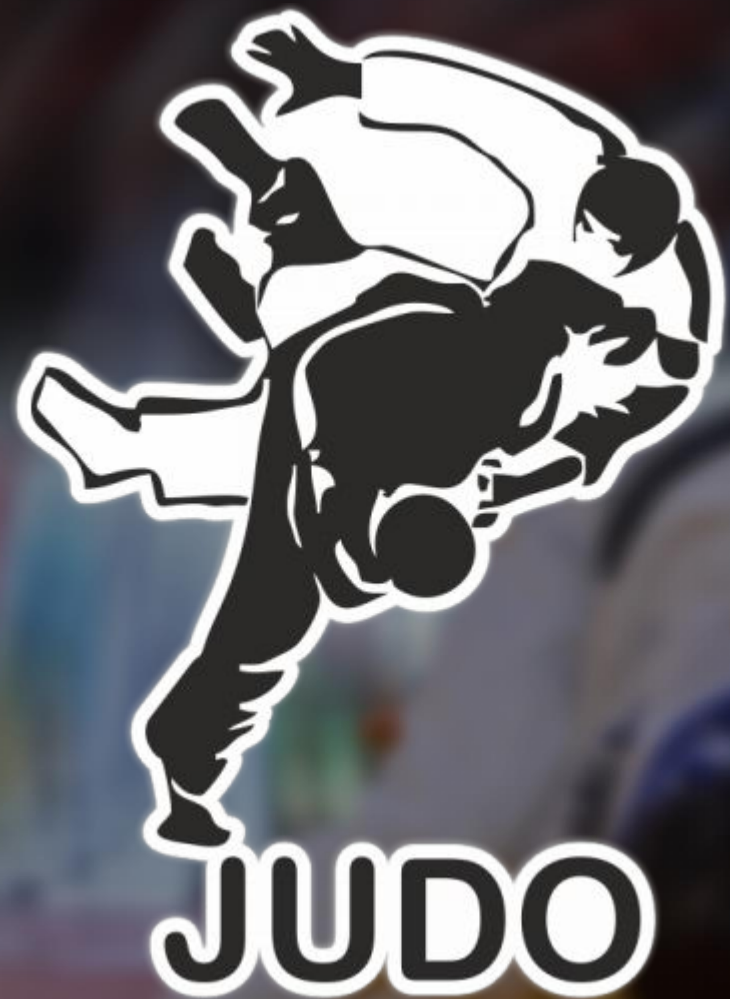


# Дзюдо



Выполнил: Пластинин  
Игорь гр. 322

Проверил: Спесивцева  
Ольга Ивановна



Дзюдо (яп. 柔道 дзю: до:, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (яп. 嘉納 治五郎 Кано: Дзигоро: 1860 — 1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний



Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях проводимых ИЕ

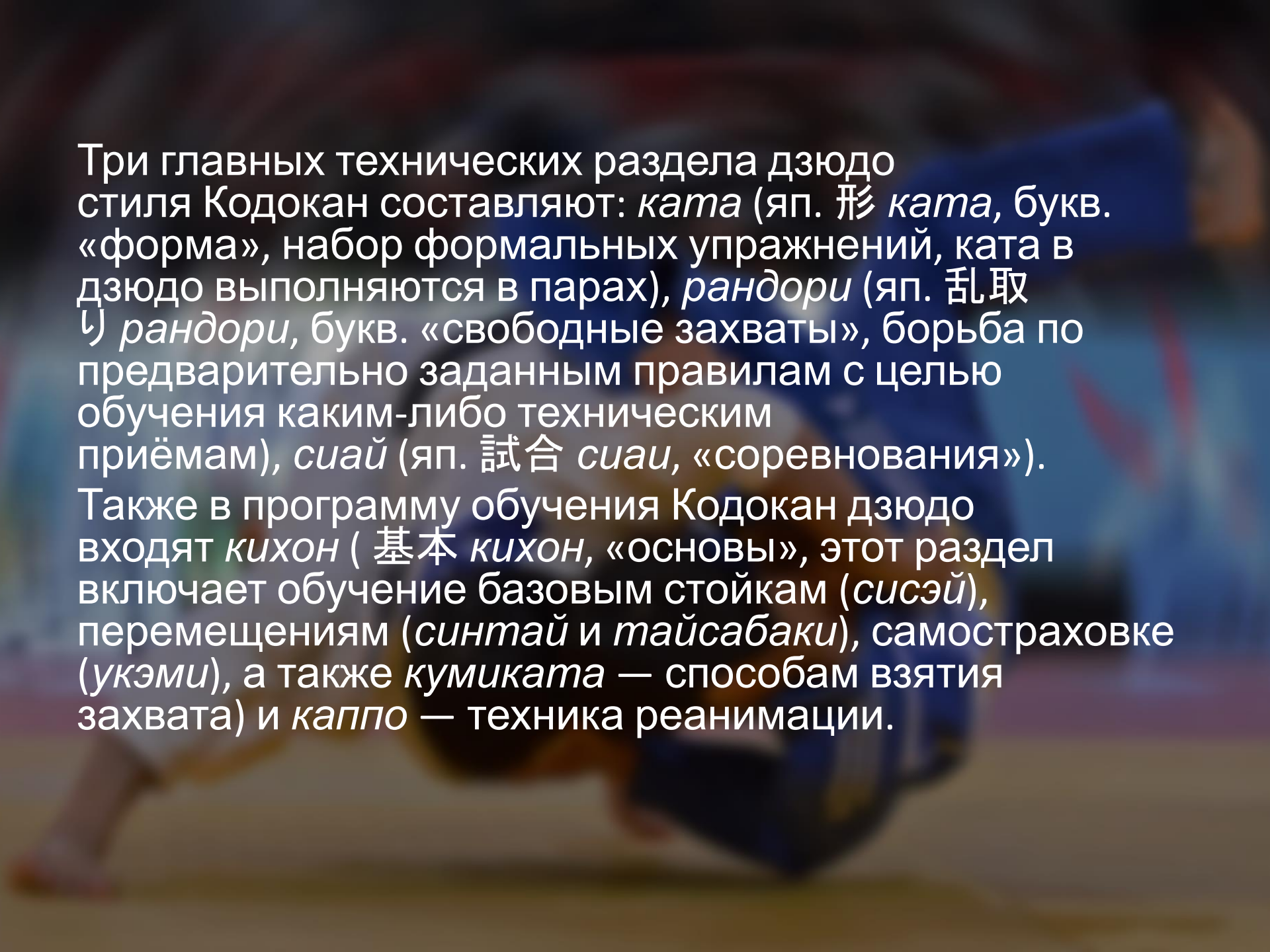




Основатель дзюдо Дзигоро Кано

Становление дзюдо пришлось на 1880-е годы, тяжёлый для боевых искусств период после реставрации Мэйдзи. В то время среди лидеров Японии господствовала политика заимствования западной культуры и традиционные воинские искусства (будо) переживали не лучшие времена. Старые мастера прекращали вести занятия, некоторые даже умирали в нищете.

Ранняя история дзюдо неотделима от истории жизни его создателя — Дзигоро Кано, выдающегося японского общественного деятеля и педагога, чья деятельность была отмечена орденом Восходящего солнца. Дзигоро Кано с детства интересовался дзюдзюцу, в юности изучал стили дзюдзюцу школ Тэндзин Синъё-рю и Кито-рю. На их основе он разработал новую систему борьбы, которой дал название Кодокан дзюдо



Три главных технических раздела дзюдо  
стиля Кодокан составляют: *ката* (яп. 形 *ката*, букв.  
«форма», набор формальных упражнений, ката в  
дзюдо выполняются в парах), *рандори* (яп. 乱取  
↳ *рандори*, букв. «свободные захваты», борьба по  
предварительно заданным правилам с целью  
обучения каким-либо техническим  
приёмам), *сиай* (яп. 試合 *сиаи*, «соревнования»).

Также в программу обучения Кодокан дзюдо  
входят *кихон* ( 基本 *кихон*, «основы», этот раздел  
включает обучение базовым стойкам (*сисэй*),  
перемещениям (*синтай* и *тайсабаки*), самостраховке  
(*укэми*), а также *кумиката* — способам взятия  
захвата) и *каппо* — техника реанимации.

# Спортивные соревнования

Соревнования дзюдоистов проходят по технике борьбы (*сиай*) и по *ката* (соревнования проводятся в парах, оценивается правильность выполнения всех элементов ката).

Соревнования по форме участия в них спортсменов делятся на:

- личные;
- командные;
- лично-командные.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся:

- по олимпийской системе с утешительными встречами («Олимпийская система с утешением от полуфиналистов»);
- по олимпийской системе без утешительных встреч;
- по круговой системе;
- по смешанной системе.





Виталий  
Макаров  
русский дзюдоист, чемпион  
мира 2001 года и вице-чемпион  
Олимпийских игр 2004  
года. Заслуженный мастер спорта



Юрий  
Степкин  
русский дзюдоист, бронзовый призёр  
Олимпийских игр. Заслуженный мастер  
спорта России

# Основные физические качества, имеющие психические

- Сила
- Выносливость
- Быстрота
- Гибкость
- Ловкость







## Быстрота

Способ управлять временными признаками движения, отражение в сознании спортсмена продолжительности темпа и ритма движения.

Быстрота проявляется через :

- Минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенные раздражители (старт и работа в схватке);
- Скорость движения отдельных частей тела и всего тела в целом ;
- Частота движения (резкость)
- Осуществляется посредством:
- Подвижность нервных процессов



## Сила

Способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением. Представляет собой один из компонентов физического воспитания.

Максимальная сила-наивысшая сила, которую способна развивать нервно-мышечная система при мах мышечном сокращении.

Скоростная сила- способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Силовая выносливость- способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе.

# ВЫНОСЛИВОСТЬ

Способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения эффективности.

Выносливость - физическое качество, необходимое всем спортсменам, особенно дзюдоистам и является решающим фактором в достижении спортивного результата..

Различают четыре основных типа утомления - умственное, сенсорное (от напряженной деятельности анализаторов), эмоциональное (от переживаний) и физическое (от мышечной работы). Общая выносливость - способность продолжительное время выполнять любую физическую работу, в которой участвуют различные группы мышц в режиме аэробного обмена.

Специальная выносливость - способность продолжительное время выполнять специфическую работу в режиме аэробного обмена или аэробно-анаэробного обмена.

Скоростная выносливость - способность продолжительное время выполнять работу с соревновательной интенсивностью в режиме аэробно-анаэробного обмена.

Силовая выносливость - способность продолжительное время выполнять работу с выраженными моментами силовых напряжений. (Силовые напряжения должны превышать  $1/3$  индивидуальной максимальной величины)



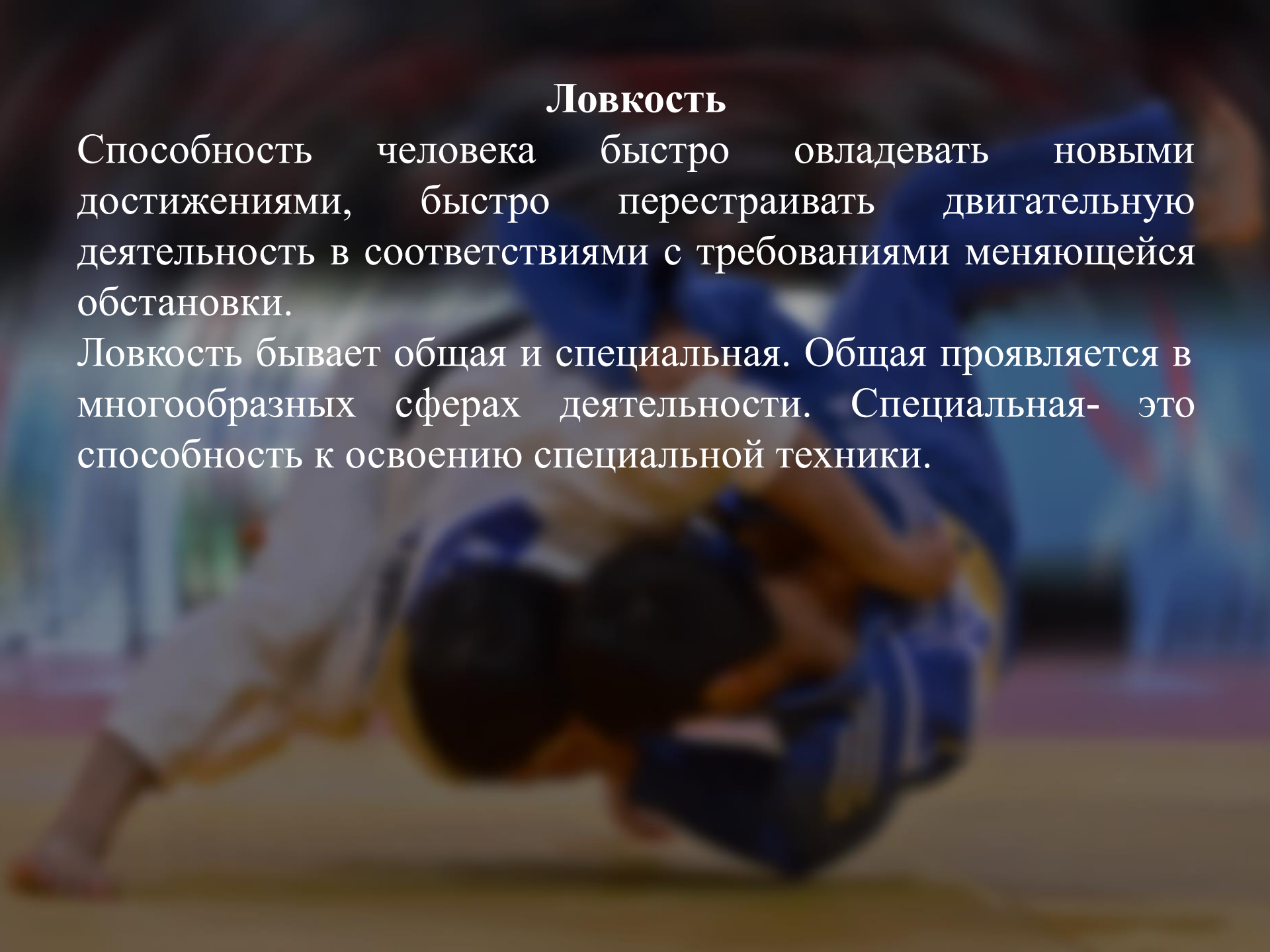
## Факторы выносливости:

- а) личностно-психические - прежде всего, те из них, которые характеризуются силой мотивов и устойчивостью установки на результат деятельности, проявляемыми в ней волевыми качествами, особенно целеустремленностью, настойчивостью, выдержкой, способностью терпеть;
- б) факторы функциональной устойчивости, позволяющие сохранить на том или ином уровне активность функциональных систем организма при

## Ловкость

Способность человека быстро овладевать новыми достижениями, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Ловкость бывает общая и специальная. Общая проявляется в многообразных сферах деятельности. Специальная- это способность к освоению специальной техники.



## Гибкость

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

