История возникновения дзюдо.

«Дзюдо - путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность в дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закалял тело и воспитывая волю», - так писал Дзигаро Кано, выражая главное направление своей системы воспитания.

«Дзюдо» («дзю» - мягкий, «до» - путь) вид спортивного единоборства, в котором наряду с бросками разрешены еще болевые на руки и удушающие приемы. Борьба дзюдо произошла от борьбы «джиу-джицу», приемы которые перекочевали в Японию из Китая.

Основателем дзюдо является выдающий японский педагог, просветитель и тренер Дзгиаро Кано (1860 – 1938 г.г.)

В 1882 г. он основал свою школу дзюдо «Кодокан», ставшую в последствии крупнейшим в мире центром подготовки специалистов по борьбе дзюдо.

В поединке можно добиться победы не за счет силы, но и с помощью обманных движений (главное вывести соперника из равновесия). Даже если он на порядок сильнее тебя, можно провести бросок, если соперник не устойчив.

Борьба дзюдо является олимпийским видом спорта с 1964 г. (кроме 1968 г.) Международная федерация дзюдо была основана в 1951 г. Дважды Олимпийскими чемпионами за всю историю становились: Т. Номура (Япония), В. Легень (Польша), В. Рюска (Голландия), Д. Дуйе (Франция).

Прежде чем изучить основные правила дзюдо, стоит обратить внимание на его основные принципы:

-оптимальное использование тела и духа;

-взаимопомощь и понимание для дальнейшего развития;

-поддаться, чтоб одержать победу.

Именно в них заложен глубокий принцип единоборства. К тому же в кодекс чести входят такие понятия, как искренность, смелость, верность, самоконтроль, скромность.

Дзюдо очень нравится заниматься детям. Правило дзюдо для детей мало чем отличаются от взрослых.

Это не тот вид единоборства, в котором ребенок может серьезно пострадать. Большое количество приемов используется в форме «кат». Правила дзюдо для детей не покажутся сложными, их одолеет даже самый юный. К тому же навыки обороны в жизни не помешают никому.