**Материалы для воспитательной работы начального этапа обучения**

***Пуляевский Иван Валерьевич***

***Город Якутск , ДЮСШ №2***

***pulyasambo01@mail.ru***

**История возникновения дзюдо**

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно "гибкий путь", или «путь гибкости». Биография Дзигоро Кано.

**Философия дзюдо**

Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Дзигоро Кано: "Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю"

**Костюм и гигиена дзюдоиста**

Костюм участника: кимоно или дзюдоги. К началу тренировки участник должен быть одет в кимоно по правилам: пояс плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено, снимать его можно только с разрешения тренера, если это необходимо при некоторых видах упражнений. Под кимоно не надеваются майки. Надевать майку под кимоно разрешается в случае, когда надо "сбросить" ненужные килограммы или поддержать определенную температуру тела. Упражнения и борьба проходят исключительно босиком, Использовать носки, тапочки считается в дзюдо неэтичным, негигиеничным, правила это тоже запрещают. Исключение делается, если участник повредил стопу. Женщины под кимоно должны надевать гимнастический купальник (верхняя и нижняя часть вместе). Личная гигиена: на время тренировки и соревнования надо снять кольца, цепочки, часы, серьги и т. д. Ногти на ногах и на руках должны быть 49 острижены. Мешают также длинные волосы. Женщины их завязывают лентами. Душ надо принимать перед и после тренировки или соревнования.

**Этика дзюдо**

Традиционные формы приветствия во время поединка или тренировки. Сэиза (присед) — основное положение, в котором спортсмены находятся в начале и в конце тренировки. Находясь в этом положении, тренер дает ученикам краткие инструкции. Дзарэй (приветствиие на коленях) — мастера спорта по борьбе дзюдо, или рицурэй (приветствие стоя) используются всегда в начале и в конце тренировки.

**Наиболее распространенные травмы в дзюдо и первая помощь при них**

Повреждения и травмы спортсменов легче предупредить, чем лечить. Для предупреждения повреждений следует прежде всего соблюдать технику безопасности в дожо. Основное условие безопасности — дисциплина спортсменов, правильное расположение их на татами, безукоризненное выполнение указаний тренера.

**Правила первой медицинской помощи при травмах.**

Предварительный контроль Практика: Установление состояние здоровья, определение физической и других виды подготовленности, выявляется готовность к предстоящим занятиям. Сдача нормативов (физическая подготовленность школьников к урокам дзюдо может базироваться на нормативах и требованиях для общеобразовательной школы).

Форма дзюдоиста





57 Материалы для воспитательной работы по разделу «История вида спорта» Таблица 1 – Личности столетней истории отечественного дзюдо Фото Ф.И.О. Заслуги в развитии дзюдо Место работы Кано Дзигаро 28 октября 1860 — 4 мая 1938 — мастер боевых искусств, создатель дзюдо, основатель школы Кодокан. Руководитель самой влиятельной спортивной японской организации, член МОК Ощепков Василий Сергеевич (25 декабря 1892 [6 января 1893],Александровский пост,Сахалин—10 октября 1937,Москва). Выпускник школы Кодокан, 2-й дан дзюдо; родоначальник отечественногодзюдои один из основателейсамбо. Репрессирован. Реабилитирован посмертно. Служба внешней разведки Российской Империи, армии Колчака, советской разведки. Преподаватель высшей школы физкультуры (ныне РГУФК) Путин Владимир Владимирович (род.7октября1952,Ленингра д). Девятыйдан дзюдо; за годы государственной деятельности развитие дзюдо в РФ вышло по качеству на первое место в мире. Команда дзюдо РФ стала первой в командном-медальном зачѐте на ОИ-2012 КГБ, ФСБ РФ, президент, премьерминистр РФ Список использованных источников информации 1. Волков, В.Г. Методические особенности обучения школьников специально- подготовительным упражнениям по разделу «элементы единоборств» [электронный ресурс] / В.Г. Волков, М.В Шепелев // 58 Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2010. – № 20. – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-obucheniyashkolnikovspetsialnopodgotovitelnym-uprazhneniyam-po-razdelu-elementyedinoborstv. – Дата обращения 28.02.2013. 2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования/Авт.-сост. И. Д. Свищѐв и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с. 3. http:/www.judo.ru/