

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ВИД СПОРТА - ДЗЮДО!



Выполнила: Павличенко Дарья
ученица 9 класса
МОУ СОШ №3 им.В.Н.Щеголева
го ЗАТО п.Светлый Саратовская
область
Руководитель: Дмитриева Елена
Борисовна
учитель физической культуры

-
- ▣ **Дзюдо** - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.



-
- Датой рождения **дзюдо** считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам .

Эмблема дзюдо





-
- В отличие от бокса, карате и других видов единоборств с преобладающей ударной техникой в стойке, основу дзюдо составляют броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. В исторических разновидностях дзюдо на этапе его зарождения и становления присутствовала высокоразвитая ударная техника, которая продолжает изучаться в разновидностях дзюдо преподаваемых для военных и полиции, а также для самозащиты, в то время как в соревновательных стилях удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приёма является лишь отработка последовательности действий и точности движений с партнёром, и строго запрещены на открытых соревнованиях. От других видов борьбы дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.



-
- Также, в дзюдо есть различные цвета поясов обозначающие ранги.
 - Белый (6-й кю), Жёлтый (5-й кю), Оранжевый (4-й кю), Зелёный (3-й кю), Синий (2-й кю), Коричневый (1-й кю), Чёрный (1—5-й даны), Красно-белый (6—8-й даны), Красный (9—10-й даны).
 - В дзюдо есть свои оценки приёмам: Юко, Ваза-Ари, Иппон.



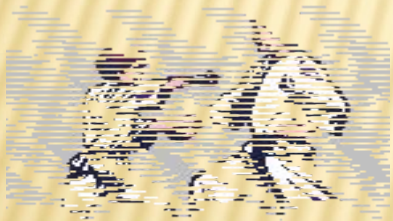
Пояса и ранги в дзюдо:

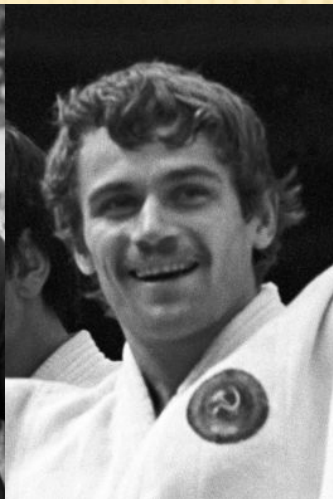
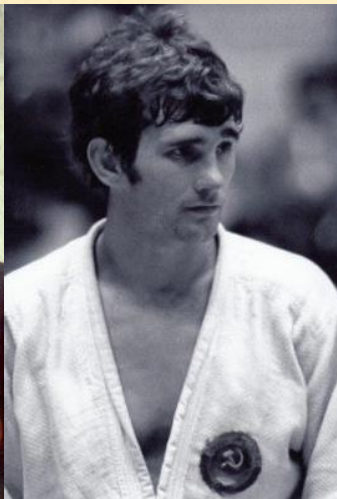
- В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю), или мастерская (дан) степень.
- Для спортсменов высших мастерских степеней также используются пояса красно-белого (6й, 7й, 8й даны) и красного (9й, 10й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов.



ЗНАМЕНИТЫЕ ДЗЮДОИСТЫ

- Шота Чочишвили
- Владимир Невзоров
- Сергей Новиков
- Николай Солодухин
- Шота Хабарели
- Назим Гусейнов
- Давид Хахалейшвили
- Арсен Галстян
- Мансур Исаев
- Беслан Мудранов





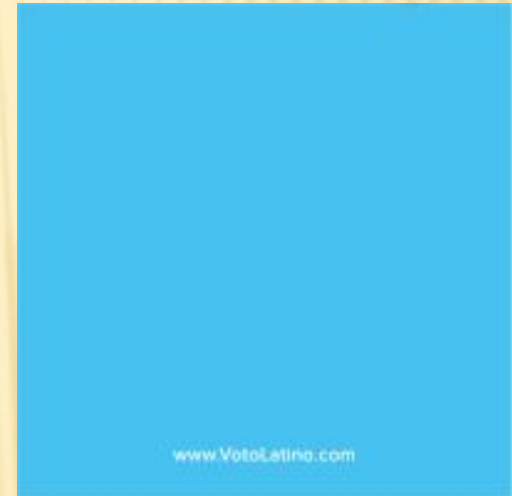
МОЯ ИСТОРИЯ

- Начала я ходить на дзюдо в 4 года и до 12 лет. В начале было сложно, так как я была самой маленькой и единственной девочкой из группы. Но, когда я начала побеждать на соревнованиях, и у меня начали хорошо получаться приёмы, мне очень понравилось. Я сильно расстраивалась, когда понимала, что из-за травмы руки, мне придётся уйти из моего любимого вида спорта. Но я планирую вернуться в него и занимать призовые места на соревнованиях. Я знаю, мой любимый и уважаемый тренер Хриенко Сергей Анатольевич- ждёт меня!!!!!!

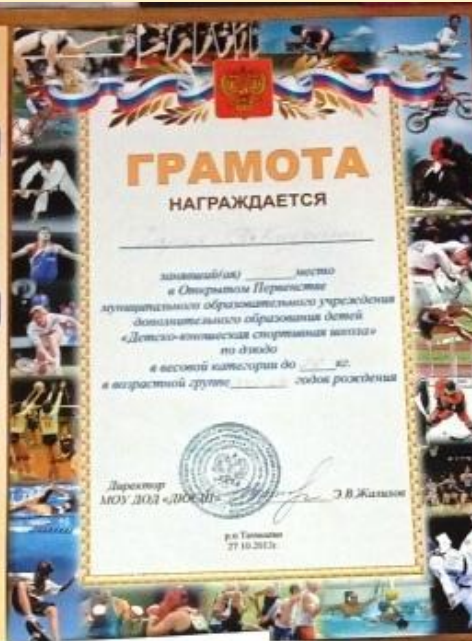
МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

- 3 грамоты за III место
- 2 грамоты за II место
- 2 грамоты за I место
- 1 медаль за III место

У меня жёлтый пояс (5-й кю)



МОИ НАГРАДЫ



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ***