

Діщенко Дмитро Володимирович,
старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Дзюдо — ідеологія японського бойового мистецтва

Розвиток фізичних здібностей, координації, спритності, концентрації, самодисципліни, — це все, і не тільки говорить про те, що дзюдо — це не просто боротьба, це філософія життя, згідно з якою борець повинен навчитися наполегливості, мужності, спостережливості, рішучості.

Дзюдо є досить особливим видом боротьби, адже полягає в тому, що розвиває фізичні здібності і самодисципліну. Через те, що Батьківщина дзюдо — Японія, як і більшість єдиноборств Азії позиціонується головним чином як засіб самовиховання. У ньому на перше місце виходить боротьба: формування навички управління своєю вагою, роботою тієї чи іншої групи м'язів, вміння контролювати свої психічні реакції. Для перемоги борцю дзюдо необхідно розумітися в психології противника: прогнозувати дії партнера на кілька кроків вперед, орієнтуватися в тактиці ведення боротьби і вміти співвідносити її з індивідуальними особливостями людини. Обрахунок психологічних факторів в бою допомагає спортсмену мобілізувати всі ресурси свого організму і здобути перемогу.

Завдання боротьби полягає не в тому, щоб здобути перемогу над противником фізичною силою, а впершу чергу в тому, щоб позбавити противника точки опори, рівноваги і швидко зреагувати, узяти перевагу, використовувати силу супротивника на свою користь.

Заняття дзюдо, за своєю суттю, вдосконалює не тільки фізичні здібності людини і тренує її тіло, а й направлене на розвиток духовної та розумової діяльності борця. Кожен тренер з дзюдо на заняттях обов'язково приділяється увага вихованню благородства, мужності, сміливості, цілеспрямованості, сили волі, витримки. Ці якості потрібні не тільки спортсмену, а й кожному члену суспільства. В результаті роботи тренера не тільки як інструктора з одного виду спорту, але і як наставника, який формує правильні життєві орієнтири, морально-етичні погляди, стійку систему загальнолюдських цінностей.

З огляду на це, можемо сказати, що дзюдо дозволяє розвинути не тільки фізичні якості та здібності людини, а й духовно збагатити розум та тіло борця. За допомогою витримки, самоконтролю, розвиненню сили волі та витримки можливо перемогти не тільки фізичною силою, а й силою розуму.