

**ГАВРИЛЮК Е.В.**, факультет ИСЭ, гр. М-140-2

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Косуха А. В., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **ДЗЮДО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Введение.* В системе дзюдо учитывается фактор невозможности быть первым, и поэтому его девизом является процесс овладения интересными и полезными для жизни человека двигательными умениями, навыками. Занимающиеся, способные к противоборству, могут участвовать в соревнованиях и даже становиться профессионалами, включая соревновательную и тренерскую деятельность.

*Цель работы* – исследовать различные эффективные средства и методы, направленные на подготовку дзюдоистов высокого класса.

*Методы исследования.* В данной работе мы применяли общепринятые методы исследования, педагогические наблюдения и опрос, изучение литературных источников.

*Обсуждение результатов.* Ученые в области физической культуры и спорта изучают вопрос о генетически заложенных качествах, предопределяющих успехи в определенном виде спорта, и дают рекомендации по отбору спортсменов, пригодных для занятий в секции борьбы дзюдо. Главное заключается в том, что система дзюдо позволяет заниматься длительное время (всю жизнь) физической культурой в форме боевого искусства.

Довольно часто врачи предлагают рассеянным и нервным детям поступать в школу дзюдо. Там можно научиться управлять своей энергией. Что же касается падений, то они не так уж страшны.

Факты говорят, что воспитанники школ дзюдо никогда не злоупотребляют приемами этой борьбы ни дома, ни в кругу друзей и знакомых, они всегда уверены в себе, хотя хорошо знают свои слабые стороны.

*Выводы.* Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты – демонстрации приемов упражнений. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела.