

## ДЗЮДО ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

*А.О. Побірухін, Т.Є. Яворська*

Найгострішою проблемою нині є низький рівень залучення студентської молоді до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. За цим показником Україна суттєво поступається: Фінляндії, Швеції, Великобританії, Чехії, Німеччині та деяким іншим країнам. Світовий досвід засвідчує, що оптимальна рухова активність упродовж усього життя кожної людини – найефективніший засіб профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Тому обрання даної теми дослідження є актуальним, оскільки дзюдо є одним із популярних видів спорту в нашій країні, що зміцнює здоров'я, позитивно впливає на духовний розвиток організму, підвищує рівень фізичної підготовленості.

Отже, метою статті є теоретичне обґрунтування деяких аспектів розвитку дзюдо як виду спорту та вивчення значення дзюдо у формуванні гармонійно розвиненої особистості.

Відомо, що нестача рухів у житті дітей шкільного віку є однією з причин порушення багатьох життєво важливих процесів. Необхідний обсяг рухової активності дітей і підлітків – вирішальний фактор і гарант виховання всебічно розвинутого підростаючого покоління. За умов гіподинамії, в якій перебувають наші діти, дуже складно говорити про повноцінний розвиток дитячого фізичного виховання та спорту.

Дитячий спорт дуже тісно пов'язаний з фізичним вихованням. Це короточасне навчання дітей основним елементам певних видів спорту для ознайомлення їх з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять.

Дзюдо (япон. «шлях м'якої (беззбройної) боротьби») – японське бойове мистецтво та вид спорту, що культивується у багатьох країнах світу. Величезний вклад у розвиток дзюдо вніс Дзігаро Кано, який більшу частину професійної діяльності присвятив підготовці викладачів фізичної культури в Японії та створив передумови щодо включення дзюдо до програми Олімпійських ігор.

Крім цього, Дзігаро Кано вважав, що більшість видів спорту вибірково впливають на м'язи. Для дзюдо він розробив систему специфічних вправ, що гармонійно розвивають всі групи м'язів тіла. Причому, звертав увагу молодих людей, які займаються дзюдо, на необхідність виконання дій як в праву, так і в ліву сторону. Дзігаро Кано писав, що «суть дзюдо полягає в збагненні мистецтва нападати і оборонятися через наполегливі тренування, загартовуючи тіло і виховуючи волю».

Дзюдо є олімпійським видом спорту з 1964 року, яка проходила в Токіо. З 1988 року в програму Олімпійських ігор включено також жіноче дзюдо. На Сеульській олімпіаді жіноче дзюдо було показовим видом, а в офіційну програму увійшло лише через чотири роки. Організацією міжнародних змагань із дзюдо опікується Міжнародна федерація дзюдо (IJF).

Для багатьох цей вид спорту є звичайним, і не чим не відокремлюється від інших, але спортсмени, які обрали дзюдо способом свого життя, які багато часу проводять в спортивному залі, говорять, що це не лише вид спорту, але і засіб фізичного виховання.

Один із перших майстрів спорту зі дзюдо в Україні Сергій Щербей сказав: «Для мене дзюдо – це навіть не спорт, це спосіб життя, стан душі – коли перемога забезпечується силою волі, характером. Коли слабкіший може перемогти, коли ніколи не вгадаєш результат бою».

Отже, в результаті дослідження можна зробити висновок, що дзюдо необхідно розглядати як засіб зміцнення здоров'я, як засіб розвитку фізичних якостей, як засіб самозахисту, а отже і як засіб виховання гармонійної особистості.