

КТУ «Спортивный клуб «Жигер» акимата города Астаны ДЗЮДО

Дзюдо (яп. 柔道 дзюдо; дословно — «Мягкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японскими мастерами боевых искусств Дзигоро Кано (яп. 嘉納治五郎 Kano: Дзигоро; 1860 — 1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязания.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. 講道館 Kodokan, «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (здесь будет, в противоположность традиционным воинским искусствам — корю будзюцу).

От других видов борьбы дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трех главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее

использование тела и духа, и податься, чтобы победить.

Перед дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

