

АНО ДО ДЮСШ «ДЗЮДО-88»

Расписанием школы дзюдо предусмотрены тренировки в групповом формате по таким направлениям единоборств как дзюдо, которые, как отмечают сами же обучающиеся, являются серьезной альтернативой или дополнением занятий в тренажерном зале.

Дзюдо - это не только овладение техникой борьбы и самозащиты, развитие физических качеств (ловкости и гибкости, силы и координационных способностей, быстроты и выносливости), это, прежде всего, нормализация психологического состояния, воспитание чувства уверенности в себе, расширение диапазона ваших возможностей, обретение внутренней гармонии и свободы, позитивные эмоции.

Почему стоит выбрать Дзюдо для вашего ребенка?

Во-первых, детское дзюдо однозначно полезно для физического и психического развития детей, являясь важнейшей альтернативой телевизору, компьютерным играм и другому, отнюдь не безвредному для детского организма и психики, времяпрепровождению. Дзюдо, наряду с комплексным физическим развитием, отлично тренирует у ребенка волю, формирует характер и скорость мышления. Ведь ситуация в борьбе на татами меняется с невероятной скоростью, юному дзюдоисту необходимо уметь за доли секунды оценить эти изменения на мышечном уровне, принять правильное решение и применить нужный прием. По интеллектуальности дзюдо можно сравнить с игрой в шахматы, вот только ходы надо делать быстро, молниеносно.

Во-вторых, дзюдо - это самый безопасный вид из спортивных единоборств для детей. В отличие от множества других направлений восточных боевых искусств, в дзюдо не только запрещены любые удары руками или ногами, но и вообще запрещено во время борьбы касаться лица. Техника дзюдо основана на проведении различных приемов с использованием рук, ног, туловища, а тренировки и соревнования проходят в специально оборудованном зале, на полу которого лежит достаточно мягкое и упругое борцовское покрытие (татами). С учетом того, что падают дзюдоисты мягко, «правильно», травмы на занятиях дзюдо практически не происходят. В процессе тренировок навыки приемов самостраховки становятся автоматической реакцией на любое падение, в том числе и в быту, что значительно минимизирует получение ушибов, травм, переломов и т.д.

В-третьих, дзюдо – не только Олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защитить себя и своих близких может не раз пригодиться как мальчикам, так и девочкам в их дальнейшей жизни. Помимо технических навыков эффективного единоборства, ежедневные тренировки и соревнования формируют у юных дзюдоистов такие черты характера, как постоянную готовность к борьбе, волю к победе и стремление к лидерству. Повзрослев, все эти качества ребята с успехом применяют в процессе учебы, семейной жизни, трудовой деятельности, службе в силовых структурах и т.п. Яркий пример тому - Владимир Владимирович Путин, который очень высоко оценивает воспитательную роль дзюдо в своей жизни.

В-четвертых, обладая значительной философской составляющей, дзюдо хранит вековые традиции и остается наследником самурайского кодекса чести, который включает в себя такие качества как: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, верность дружбе, уважение к окружающим.

В-пятых, детское дзюдо – это красиво, зрелищно и захватывающе! С этим согласится любой, кто хотя бы раз присутствовал на тренировках и соревнованиях групп дзюдо. Эстетика японской борьбы - ее эффектная техника и очарование восточного этикета завожжит любого!

ДЮСШ «Дзюдо-88» - это не только спорт, а и школа жизни!!!