

БОРЬБА ДЗЮДО – СПОСОБ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

С. Б. Медведев

Астраханский инженерно-строительный институт (Россия)

Статья посвящена борьбе дзюдо. Автор раскрывает понятие дзюдо, основные функции и закономерности этого вида спорта. Путем рассуждений автор приходит к выводу, что одним из способов гармоничного развития личности можно считать дзюдо.

Ключевые слова: *дзюдо, функция, закономерности.*

The article is devoted to judo. The author reveals the concept of judo, basic functions and patterns of this sport. By reasoning, the author comes to the conclusion that one of the ways to the harmonious development of personality can be considered judo.

Keywords: *judo, feature, patterns.*

Традиционно формирование гармонично развитой личности являлось целью воспитания любого общества, независимо от культурно-исторической эпохи. Под гармоничным развитием личности понимается единство и взаимодействие умственного, физического нравственного и эстетического воспитания. И это, прежде всего общественная сущность человека, характеризующая индивидуальные качества личности, выработанные на протяжении всей жизни. В процессе жизнедеятельности каждого человека происходит трансформация, в результате которой начинаются качественные изменения в сознании личности, в совершенствовании его мировоззрения, убеждениях, творческой деятельности.

Необходимость гармоничного развития личности является объективной потребностью общества в целом и каждого человека в условиях борьбы за существование в современном мире с целью выживания. Основой этой цели является стремление человека к совершенствованию.

Универсальным методом гармоничного развития личности, включающим в себя физическое развитие и воспитательный процесс, является борьба дзюдо.

Борьба дзюдо зародилась в Японии в конце XIX в. Основателем дзюдо является Дзигоро Кано. В японском языке знак «дзю» означает мягкость, уступчивость, а «до» — принцип, путь [1].

Занятия дзюдо оказывают комплексное воздействие на организм человека и сильное воспитательное воздействие на личность. Так как философия этой борьбы заключается в силе соперника, а не в противоборстве с ним (если противник сильный, то противодействующая сторона сильна). В дзюдо необходимо проявлять уважение к сопернику [2]. Момент собственной силы означает победу, без больших усилий. Классическое дзюдо Дзигоро Кано является системой гармоничного воспитания человека.

Главными принципами дзюдо Дзигоро Кано считал «Максимальный результат» и «Всеобщее благополучие». «Максимальный результат» предполагает применение минимума усилий. «Всеобщее благополучие» означает «Максимальный результат» применительно к общественной жизни, требующий общего взаимопонимания. Это и есть путь к прогрессу и благополучию [4].

Теоретический и методический отделы дзюдо определяют закономерности и регламентируют взаимодействие средств и методов, которые используются в становлении спортивного мастерства.

В мировой практике дзюдо существует множество функций этой борьбы. А именно:

- социальная функция (функция приобщения к опыту социальных отношений и к борьбе дзюдо);
- соревновательно-эталонная функция (ориентирована на победу дзюдоистов во время соревнований);
- достиженческая функция (заключается в познании человеком своих возможностей для их реализации);
- спортивно-оздоровительная функция (особенно проявляется и имеет благотворное воздействие на растущий организм);
- воспитательная функция (оказывает благотворное воздействие на развитие личности, выработку волевых качеств, моральных устоев);
- коммуникативная функция (содействует развитию международного сотрудничества) [2, с. 12–13].

Этот олимпийский, весьма зрелищный вид спортивной борьбы популярен в большинстве стран мира. Только в Японии этим видом единоборства занимаются около 8 миллионов человек. Дзюдо распространено среди людей разных возрастных категорий. Люди более зрелого возраста с помощью дзюдо поддерживают физическое здоровье и сохраняют бодрость духа. Дети учатся уважению, справедливости, воспитывают силу духа и стремление к победе.

В дзюдо выделяется три основных принципа, которые используются не только в борьбе, но и в жизни: минимальные энергозатраты, максимальная эффективность, взаимное обеспечение благополучия [3].

Многообразие функций и весьма широкая распространенность дзюдо в мире в очередной раз является подтверждением эффективности не только в решении задач, связанных со спортивной подготовкой, но и первоочередных задач совершенствования и гармоничного развития личности человека.

Список литературы

1. URL: <http://www.sportradar.ru/article/dzjudo-storija-vozniknovenija-i-znamenitie-sportsmeni.html/>
2. URL: http://www.e-reading.club/bookreader.php/99456/Eregina,_Shestakov__Teoriya_i_metodika_detsko-yunosheskogo_dzyudo.html
3. URL: <http://www.sc-tonus.ru/library/articles/37/index.xhtml>
4. URL: <http://litbook.net/book/47546/dzyudo-sistema-i-borba-uchebnik/page-11>