

чоловека, его двигательних способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического здоровья, воспитание упорства, трудолюбия, высокого уровня самодисциплины.

ДЗЮ-ДО – ШЛЯХ ДО ДОСКОНАЛОСТІ

Б.Є. Золотухін, ст. викладач,
П.Ю. Приходько, ст. викладач, ПДТУ

Саме слово «дзю-до» і назви численних прийомів цієї боротьби за кордоном можна часто почути в бесідах, прочитати на сторінках газет та журналів. І нерідко славослів'я авторів не знає меж: «грізна зброя», «таємничі прийоми», «секретні блискавичні дії» тощо. Все робиться для того, щоб привернути увагу до справді трохи романтичної й таємничої японської боротьби. І поруч — ілюстрації: тендітна японська дівчинка одним рухом пальця кидає на землю велетня! Це справляє враження і на людей, яких важко здивувати. Відомий французький художник Пабло Пікассо, наприклад, захопився боротьбою дзюдо десь під вісімдесят років, а ще пізніше спеціально тренувався, щоб здобути так званий дан — розряд у дзю-до.

Таку популярність дзю-до легко пояснити.

На сьогодні в усьому світі працює кілька тисяч фахівців дзю-до з Японії. Вони не тільки тренують спортсменів, які запросили їх, а й всіляко пропагують дзю-до як справді грізну зброю єдинокорства. Фахівці добре розуміють, що добитися переваги в поєдинку на татамі можна лише внаслідок тривалих, систематичних тренувань. Це до снаги тільки людям спортивного характеру. Куди простіше вихвалити дзю-до саме як грізну зброю — досить, мовляв, просто опанувати кілька прийомів, і ви завжди будете переможцем у двобої з набагато сильнішим суперником! Цим не в останню чергу пояснюється й те, що дзю-до має прихильників навіть серед жінок. За кордоном їх, до речі, охоче навчають і в звичайних групах, і в створених спеціально для жінок.

Таке визнання дзю-до здобуло не відразу. І сама боротьба, і її філософські засади склалися поступово, протягом багатьох століть. Сьогодні навіть не існує єдиної теорії походження дзю-до, в ній тісно переплелися легенди й дійсність. Однак вважають, що дзю-до народилося безпосередньо з джіу-джітсу і одразу набуло великої популярності в Японії. Нині цим видом спорту на його батьківщині захоплюються близько 5 млн. чоловіків і жінок!

Дзю-до в Японії наштовхнулося на впертий опір представників шкіл джіу-джітсу, Треба було будь-що довести перевагу нового виду боротьби над іншими. Великою мірою в цьому сприяв блискучий виступ Широ Шайго, найкращого учня Дзігаро Кано, який, виступивши в офіційних змаганнях і послуговуючись прийомами дзю-до, переміг усіх борців, котрі захищалися прийомами джіу-джітсу.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВИДАМИ АЭРОБИКИ

Т.С. Гриценко, ст. преподаватель, Ж.П. Кушель, ст. преподаватель, ПДТУ

Содержание физической активности человека составляет его систематическая, мотивированная деятельность, направленная на физическое совершенствование. Главным ее компонентом являются занятия физическими упражнениями, в основе которых лежат целенаправленные движения. Движение – продукт определенным образом организованной мышечной деятельности, регулируемой физиологическими механизмами и обеспеченной многочисленными морфологическими и функциональными системами организма. Целенаправленность движений определяется оперативными, текущими и долгосрочными целями физической активности.

Для нашей жизни дома и на работе характерна гиподинамия – недостаток движения. Из-за этого очень часто образуются жировые отложения, а мышцы без достаточной нагрузки атрофируются. Занятия фитнесом и здоровый образ жизни не только улучшают физическое здоровье, но и делают человека более уверенным в себе.

Программа тренировок безвредна и эффективна. В отличие от других излишне статичных систем, данная методика предполагает динамичные упражнения с широкой и разнообразной амплитудой движений. Главным принципом, на котором основаны эти упражнения, является большое количество повторений при их незначительной интенсивности.

Данная методика имеет следующие преимущества:

- по сравнению со статичными тренировками значительно повышаются энергозатраты;
- естественные движения обеспечивают безопасность суставов при довольно серьезной нагрузке;
- в ходе упражнений не нужно следить за дыханием, поскольку оно остается спокойным и равномерным – при статичных тренировках это не всегда возможно;