



**«Управление образования Карабашского городского округа»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Карабаша»**

Учебный проект «Дзюдо для всех»

Выполнила:

Ученица 6 класса Ивойлова Ирина

Руководитель:

Жижина Ирина Сергеевна

г. Карабаш, 2017

Оглавление:

1. Введение.....	с.3
2. Основная часть.....	с.5
2.1 История появления дзюдо.....	с.5
2.2 Подготовка дзюдоиста.....	с.6
2.3 Дзюдо в России.....	с.10
2.4 Мои спортивные достижения.....	с.11
Заключение.....	с.12
Источники.....	с.13
Приложения.....	с.14

1. Введение

Обоснование мотивов выбора темы

На сегодняшний день очень малое количество подростков рационально проводят свой досуг. Тема проекта актуальна: во-первых, не все занимаются в секции, хотя заниматься спортом желание есть, во-вторых, многие о дзюдо знают очень мало. Воплотив проект в жизнь, можно привлечь большее количество детей и взрослых для занятий данным видом спорта, тогда и здоровья станет побольше, да и найдется дело по душе.

Я посещаю спортивную секцию дзюдо 1 год. Занимаясь спортом, я чувствую себя здоровой, крепкой, сильной. У меня всегда хорошее настроение. Я мало болею простудными заболеваниями. Спортивные тренировки и соревнования приносят мне много радости. Своими впечатлениями переживаниями я могу поделиться с родными людьми, друзьями по секции. Из класса, в котором я учусь, посещают тренировку по дзюдо 4 ребят. Когда я решила писать этот проект, то поняла, что хочу узнать, интересен ли моим одноклассникам спорт, есть ли еще желающие, которые хотят заниматься дзюдо?

Цель проекта:

Для того чтобы ребятам стал интересен спорт, дзюдо, я думаю им надо рассказать о нем много интересных вещей. А для этого, с одной стороны, самому надо много знать.

Исходя из этих размышлений, я поставила перед собой следующие **задачи:**

- изучить историю появления дзюдо;
- изучить: кто основал дзюдо, в какой стране оно зародилось, какие законы должны знать дзюдоисты, чем отличается мужское дзюдо от женского, какие правила должны знать дзюдоисты в повседневной жизни;
- познакомить одноклассников с моими успехами в данном виде

спорта.

Объект: спортивное единоборство – ДЗЮДО.

Предмет:

Гипотеза: если я поделюсь с одноклассниками своими знаниями и успехами, они задумаются о пользе занятий спортом и физкультурой.

Ожидаемый результат: в результате знакомства класса с моими спортивными достижениями я найду единомышленников и смогу общаться с одноклассниками на спортивные темы, в частности о дзюдо.

Источники информации: домашние архивы, фото, интернет ресурсы.

Методы: изучение и анализ спортивной литературы, беседа, сравнение, рассказ, анкетирование.

2. Основная часть.

2.1. История появления дзюдо.

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Это вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах, заломах и бросках. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника. Дзюдо представляет собой мягкий, спортивный вариант джиу-джитсу (дзю-дзюцу).

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». Известно, что оно входило в систему боевой и физической подготовки самураев в Японии.

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. на Японских островах. Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо. По мнению Кано, те, кто занимается дзюдо, проходят хорошую физическую и морально-психологическую подготовку. Любой дзюдоист должен уметь выявить сильные и слабые стороны соперника, быть мужественным, проявлять настойчивость в борьбе, с уважением относиться к другим людям.

Женское дзюдо

История зарождения дзюдо среди женщин также ведет свое начало от Дзигоро Кано и школы «Кодокан». Вернее, от его жены Сумако, которая была яркой поклонницей дзюдо. В «Кодокане» начала действовать женская секция дзюдо, правда, сначала в ней было всего пять-шесть женщин так называемого благородного происхождения, но постепенно количество занимающихся увеличилось, и в 1931 были составлены условия приема в женскую секцию (нечто вроде клятвы). Таким образом, дзюдо среди женщин в «Кодокане» получило официальное признание, а в 1934 сам Кано торжественно объявил об открытии постоянной женской секции.

Дзигоро Кано неоднократно говорил, что гибкость, пластичность и женственность дзюдоисток более соответствуют содержанию и духу дзюдо, чем физическое сопротивление мужчин с сильно развитыми мышцами.

Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр, проводившихся в Токио в 1964 г., и с тех пор является неотъемлемой частью мирового спорта. Окончательно олимпийского статуса Дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене.

Дзюдо среди женщин вошло в программу Олимпийских игр в 1992, а показательные выступления дзюдоисток (7 лучших в каждой весовой категории по результатам чемпионата мира 1987) состоялись на Олимпийских играх в Сеуле (1988).

2.2. Подготовка дзюдоиста.

Учиться дзюдо нужно в процессе тренировок – иными словами, в ходе практических занятий под руководством опытного наставника. Им нельзя овладеть самостоятельно. Для того чтобы достичь мастерства, необходимо найти человека, готового вас обучать, и группу учеников, вместе с которыми можно было бы тренироваться.

Костюм дзюдоиста называется по традиции кимоно или дзюдоги, белого или синего цвета. Костюм дзюдоиста включает в себя широкие хлопчатобумажные брюки и просторную куртку из той же ткани и пояса. Ткань дзюдоги должна быть достаточно прочной, т.к. во многих приемах дзюдо используются захваты за одежду.

Упражнения и борьба проходят исключительно босиком, использовать носки, тапочки считается в дзюдо неэтичным, негигиеничным, правила это тоже запрещают. Исключение делается, если участник повредил стопу. Женщины под кимоно должны надевать гимнастический купальник (верхняя и нижняя часть вместе).

Подготовка дзюдоиста состоит из упражнений для развития силы мышц и подвижности суставов, отработки приемов с партнером и «рандори» – учебных поединков, где проверяются правильность и степень усвоения приемов. Большое внимание уделяется различного рода страховкам – специальным действиям, позволяющим избежать травм при падении.

Упражнения общего характера, подготовительные упражнения, тренировка на развитие силы мышц могут осуществляться практически везде. Специальная же подготовка и соревнования невозможны без соответствующего татами.

Традиционно занятия дзюдо проводились на полу, устланном соломенными матами, называемыми «татами» - это мат из рисовой соломы очень плотный. Уже долгое время производятся татами из прочной резины, которые после соединения покрываются специальной тканью.

Схватка обязательно начинается и заканчивается **поклоном**. Всего борец должен продемонстрировать свое уважение сопернику 7 раз. Первый поклон нужно совершить перед тем, как вступить в зону безопасности, второй – перед тем, как пересечь «красную зону», третий – перед самым началом поединка. Четвертый поклон следует сразу после оглашения результата поединка. Пятый поклон нужно сделать перед тем, как начать

движение с татами, шестой – после пересечения «красной зоны», седьмой – после выхода из зоны безопасности.

Кодекс дзюдоиста Дзюдо хранит вековые традиции и остается наследником самурайского кодекса чести.

Дзюдо воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Дзюдо является искусством самосовершенствования. Борец, и опытный, и начинающий, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям.

Основатель борьбы, Дзигоро Кано, рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Он считал, что дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость,
- смелость,
- искренность,
- честность,
- скромность,
- самоконтроль,
- верность в дружбе,
- уважение к окружающим.

При поступлении в школу ученик дает клятву:

- Я не брошу учебы без уважительной причины.
- Я не опозорю дзюдо и свою школу.
- Без разрешения учителя я никому не открою секретов, которым меня научили.
- Как ученик я буду следовать законам дзюдо и моей школы, буду соблюдать их, если стану учителем.

Принципы поведения дзюдоиста в повседневной жизни

В лекциях Дзигоро Кано выделял также 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:

- владей инициативой в любом начинании;
- внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;
- осмысливай полностью, действуй решительно;
- знай меру;
- держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

Виды подготовки в дзюдо.

Большой объем тренировок – не главный путь достижения результата в дзюдо.

Дзюдо – вид спорта, требующий комплексного развития всех физических, психических и моральных качеств. Для правильного планирования учебного процесса нужно иметь в виду, что специалисты определяют пять видов подготовки для осуществления успешной деятельности в дзюдо и не только в нем:

1. Теоретическая подготовка, то есть знание законов спортивной тренировки, правил соревнований и т.п.

2. Техническая подготовка.

Содержание технической подготовки – усвоение и совершенствование спортивной техники и вариантов ее.

Дзюдо – спорт, богатый движениями, поэтому техническая подготовка очень важна: Многие специальные упражнения и средства технической

подготовки возникли в ходе развития дзюдо.

3. Тактическая подготовка.

Тактика – оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направлена на достижение победы. По ходу борьбы возникает много неожиданных ситуаций, когда дзюдоист должен принять самостоятельное решение, т. е. найти и осуществить подходящий прием. Такой опыт приобретается многолетней тренировкой.

4. Психическая подготовка.

Задача психической подготовки – создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит моментальная результативность спортсмена.

В процессе тренировки психическая подготовка находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовок.

2.3 Дзюдо в России

Родоначальником отечественного дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). Он родился на Южном Сахалине, который после русско-японской войны был отторгнут от России в пользу Японии. После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. В . он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу Кодокан, продолжая учиться в языковой школе. В 1913г. Ощепков успешно сдает экзамены в Кодокане, где он в полном объеме познал всю суровую школу тех лет. Даже в наши дни японские специалисты считают, что практикуемая в Японии тренировка дзюдоистов непосильна для европейцев. Василий не только успешно закончил это учебное заведение, но и стал после этого претендовать на получение мастерского звания. И всего лишь полгода потребовалось ему для того, чтобы завоевать право подпоясать свое кимоно черным мастерским поясом, ему присваивают 1-й дан. Японцы необычайно

ревностно относились тогда к присуждению мастерских степеней – ДАНов, и особенно иностранцам. В . ему присваивают 2-й дан, и в этом же году он возвращается в Россию. В то время он был единственным иностранцем, окончившим Кодокан, первым русским и четвертым иностранцем, получившим степень мастера.

2.4 Мои спортивные достижения.

Несмотря на то, что я недавно начала постигать искусство занятий дзюдо, я твердо верю в успех своего начинания. Но в то же время мне всегда необходима помощь других людей, ведь успеха не добиться в одиночку. В дзюдо нас учат, оказывая помощь другим и принимая помощь от других, человек приобретает способность возвышать искусство до Веры. Вера помогает совершенствовать тело и душу, помогает понимать суть Дзюдо как искусство жизни.

Я участвовал в 3 турнирах. В моей копилке хоть еще одна грамота, но все еще впереди.

Я занимаюсь в МКУ « Спортклуб Олимп». Меня тренирует Ибрагимов Денис Алиерович, который имеет спортивный разряд по 2 видам : дзюдо- мастер спорта, самбо- мастер спорта.

«Лента» личных достижений (см. Приложения):

- 2 место, г. Кыштым

Занимаясь дзюдо, я учусь не только технике бросков тактике и стратегии поединка, сколько образу жизни, пытаюсь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, стремлюсь достичь гармонии с собой, окружающими, с Природой. Я думаю о своих сильных сторонах, в то же время не оставляю работы над слабыми. Главный источник силы находится внутри каждого.

Заключение.

Я думаю, мои знания помогут ребятам найти себя в спорте. Возможно и другие ребята, которые занимаются в секциях, захотят узнать больше о выбранном ими виде спорта, а значит, полюбят его как я и никогда не бросят занятия.

Из своей работы я сделала вывод, что для того чтобы дети занимались спортом, они должны знать о работе секций города как можно больше. Многим ребятам трудно начать заниматься самим, им нужна поддержка друзей и семьи, значит, единомышленники нужны не только мне. Я поняла, что есть дети, для которых важно не только участие в соревнованиях, но и обсуждение итогов, достижений, знание истории спорта. Это подтвердило правильность моих рассуждений. Если я поделюсь с одноклассниками своими знаниями, они задумаются о пользе занятий спортом и физкультурой, а возможно, начнут тренироваться. Я достигла своей цели, нашла единомышленников.

Моя нынешняя работа может быть использована на классных и спортивных часах.

Цель моего учебного проекта достигнута. Мне есть с кем обсудить спортивные вопросы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Дзюдо // Журнал о единоборствах и самообороне // Статьи. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.v8mag.ru>.
2. Сайт международной федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ijf.org>
3. http://www.vsluh.ru/system/post_images/large/261/261651/b6c1e70b98663661161fa9b2618ebd62.jpg?1361531786 – фон.
4. <http://im8-tub-ru.yandex.net/i?id=125010971-08-72&n=21> – спортивные атрибуты.
5. ru.fotolia.com - борьба дзюдо (силуэты).
6. vsevesti.com – борьба дзюдо (силуэты).
7. mayki.stengazeti.ru – майка с логотипом.
8. Фотографии из домашнего архива.

Приложения

Приложение 1. Социологический опрос учащихся в моем классе.

1. Занимаетесь ли вы спортом? (18 чел.)
2. Какой вид спорта нравится? Каким спортом занимаешься?
 - Футбол (6 чел.)
 - ✓ Лёгкая атлетика (5 чел.)
 - ✓ Пионербол (2 чел.)
 - ✓ Дзюдо (3 чел.)
 - ✓ Катание на роликах(1 чел.)
 - ✓ Гиревой спорт (2 чел.)
3. Стали ли вы здоровее, сильнее, бодрее после занятий спортом? (Да – 19 чел)
4. Нужно ли заниматься спортом? (18-да, 1- нет)
5. Кто основатель дзюдо? (Дзигоро Кано – 2 чел., не знаю – 17 чел.)
6. Из какой страны появилось дзюдо? (Япония – 16 чел., Китай – 1 чел., не знаю – 2 чел.)

Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ

Ивойнова Ирина

занивший (ая) II место

по дзюдо

в весовой категории -50 кг (девочки)

Главный судья

Раджабов Ш.Г.

Главный секретарь

Барышников О.В.



г.Кыштым

