



Дзюдо – мой любимый вид спорта

Выполнил: Тубаев Ибрахим,
ученик 3 «б» класса
МБОУ лицей № 3
Руководитель: Крещук Н.В.,
учитель начальных классов.

Цели исследования.

1

Получить дополнительные знания о дзюдо.

2

Познакомив учащихся с видом спорта дзюдо, пробудить в них больший интерес к теме спорта.

[illegible]

Наибольшая осведомленность о данном виде спорта будет способствовать большему вовлечению учащихся в спортивные секции, и тем самым и приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи исследования.

1

Собрать и изучить теоретический материал об истории возникновения дзюдо, особенностях борьбы.

2

Выявить отношение учащихся к данному виду спорта и к спортивным секциям в целом, провести анкетирования.

3

Проанализировать, систематизировать и обобщить материал, сделать выводы.

Объект и предмет исследования.

Объект исследования: борьба дзюдо.

Предмет исследования: мой опыт тренировок дзюдо и их значение в моей жизни.

История происхождения дзюдо.



Дзигоро Кано.

Дзюдó (дословно — «мягкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе джиу-джитсу, японским мастером боевых искусств, педагогом Дзигоро Кано (1860-1938 г.), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Первая школа дзюдо.

Датой рождения дзюдо считается день основания Дзигоро Кано первой школы дзюдо Кодокан (дословно — «Институт изучения Пути») в 1882 году. Институт Кодокан является руководящей организацией мира дзюдо. Занимает девятиэтажное здание в Токио, Япония.



Памятник Дзигоро Кано перед Институтом Кодокан.

Дзюдо в мире и России.

1

В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

2

В 1988 году дзюдо вошло в программу Паралимпийских игр в Сеуле.

3

Родоначальником отечественного дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937).

4

Владимир В. Путин является обладателем чёрного пояса по дзюдо, имеет звание заслуженного тренера.



В.В. Путин - заслуженный тренер по дзюдо.

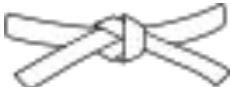
Дзюдоги – костюм для занятий дзюдо.



Одежда для дзюдо изготовлена из толстой прочной ткани – «плетенки», рассчитанной на сильные броски и захваты со стороны противника. Костюм дзюдоиста (дзюдоги) должен быть белого или синего цвета.

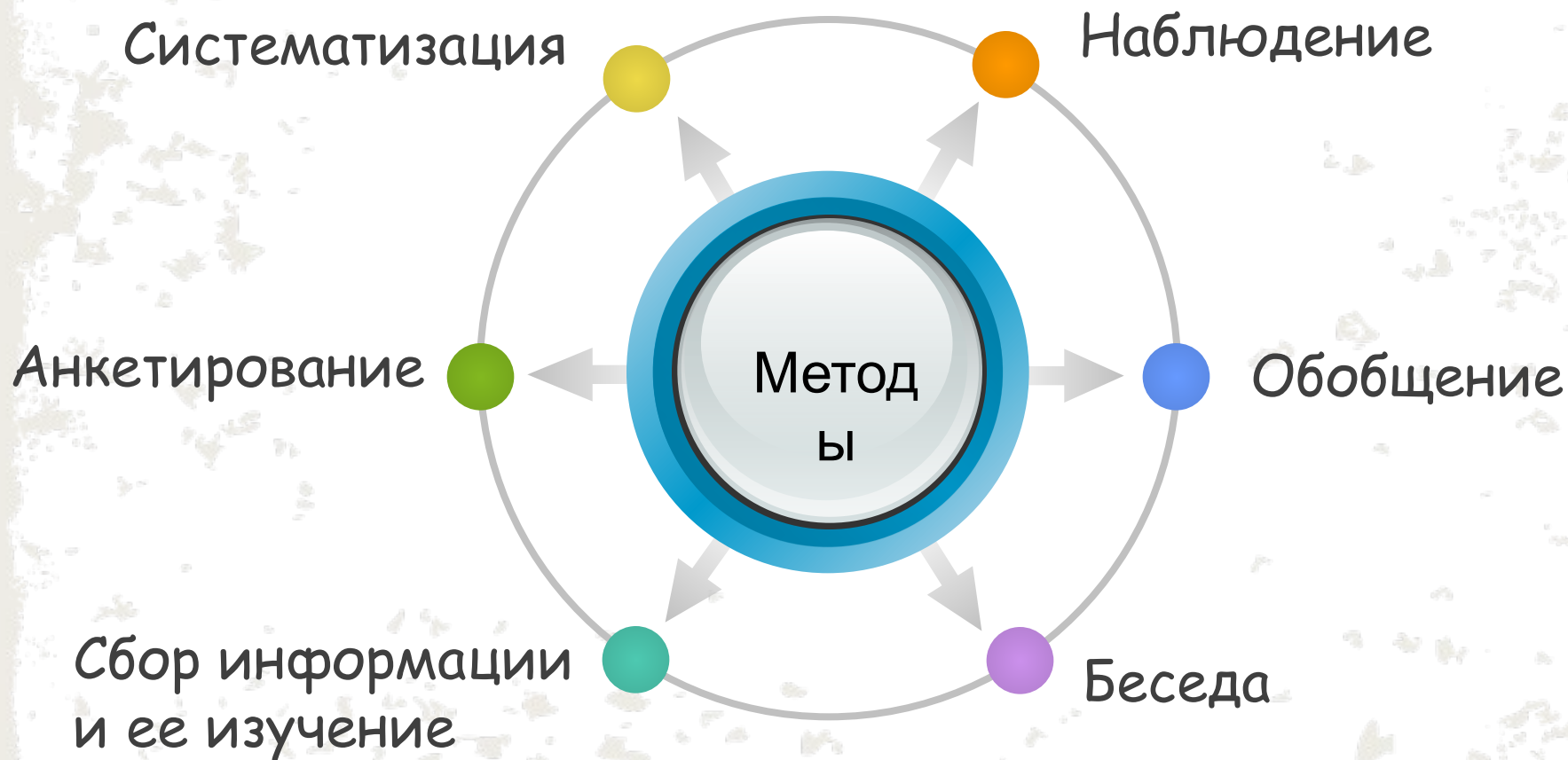
Дзюдоги

Пояса и ранги.

Белый (6-й кю)	
Жёлтый (5-й кю)	
Оранжевый (4-й кю)	
Зелёный (3-й кю)	
Синий (2-й кю)	
Коричневый (1-й кю)	
Чёрный (1-й..5-й даны)	
Красно-белый (6-й...8-й даны)	
Красный (9-й...10-й даны)	

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Для спортсменов высших мастерских степеней используются пояса красно-белого (6-й...8-й даны) и красного (9-й...10-й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов.

Методы исследования.



Итоги анкетирования.

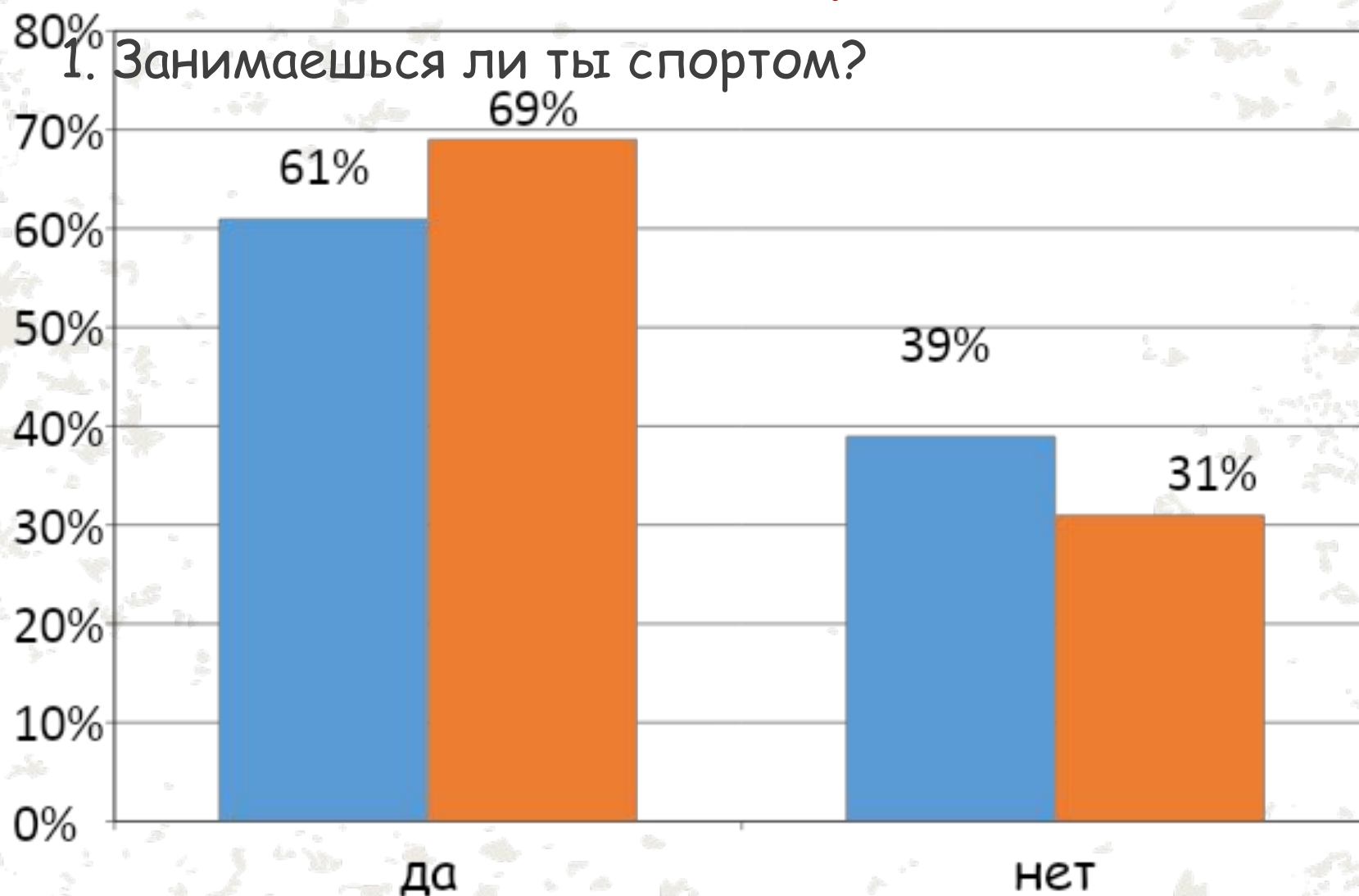


Диаграмма 1. Динамика изменения мнений анкетированных по вопросу

Итоги анкетирования.

2. Какой вид спорта тебе нравится?

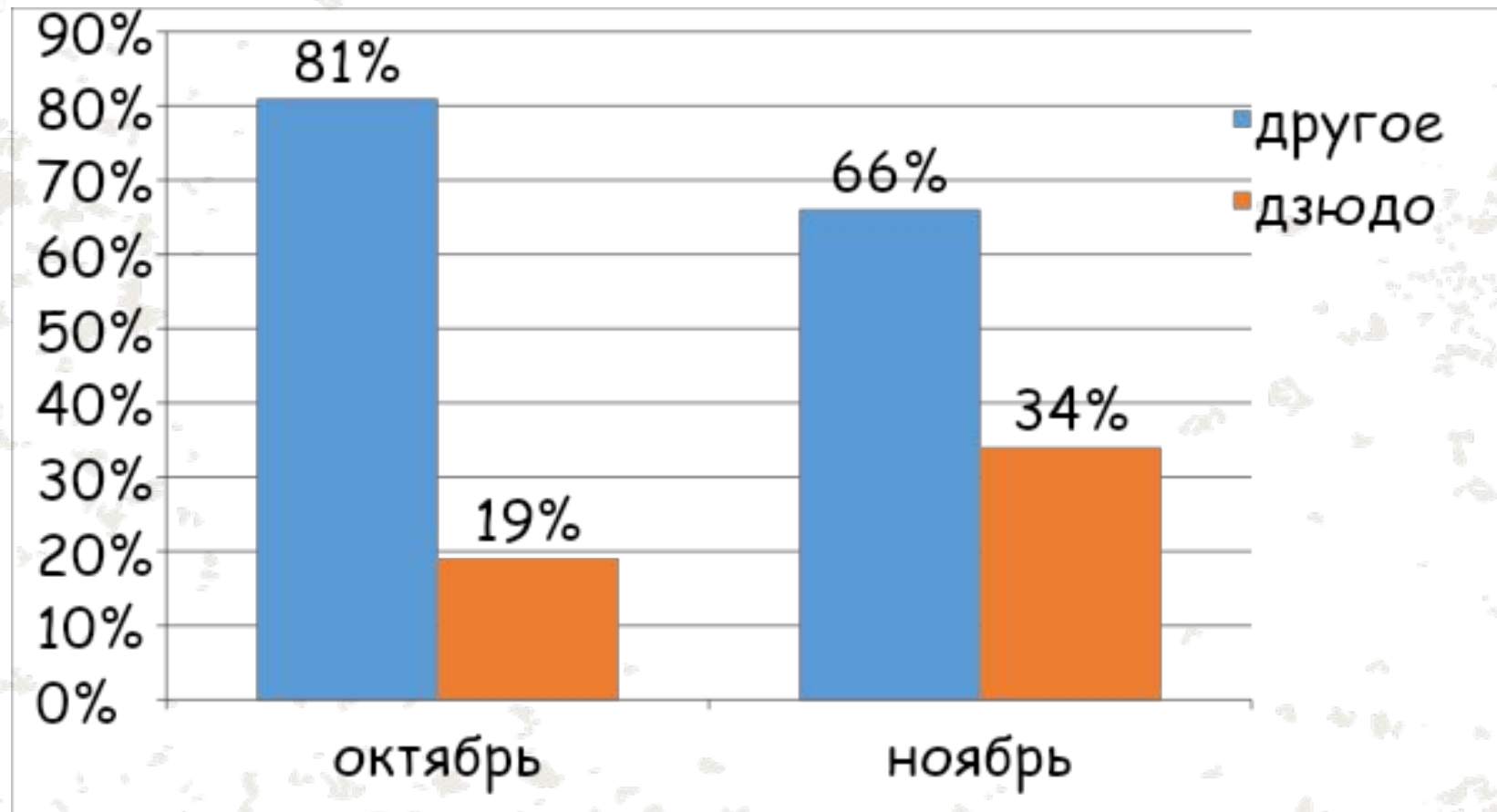


Диаграмма 2. Динамика изменения мнений анкетированных по вопросу № 2.

Итоги анкетирования.

3. Чувствуешь ли ты себя лучше после занятий спортом?

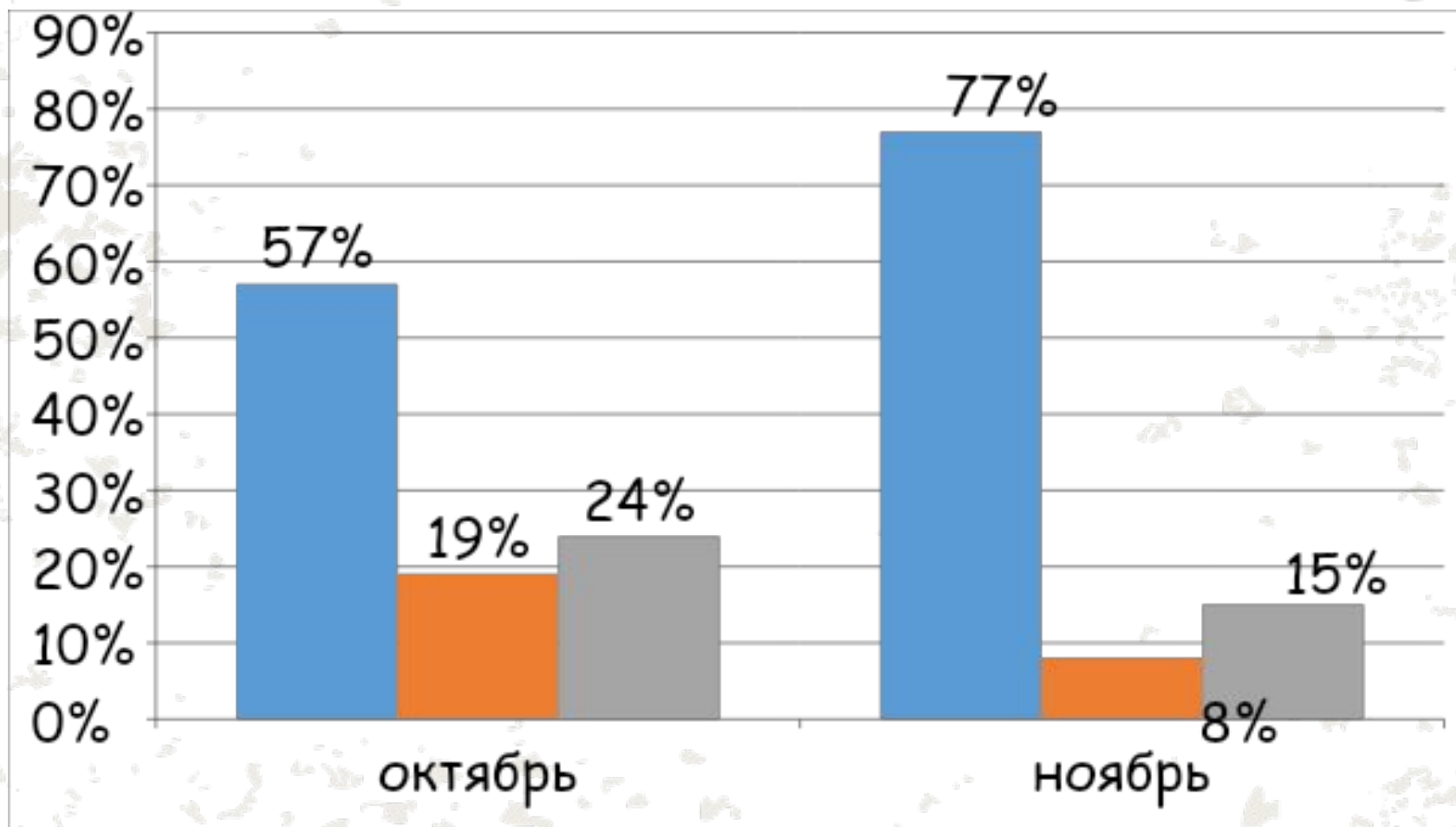


Диаграмма 3. Динамика изменения мнений анкетированных по вопросу № 3.

Итоги анкетирования.

4. Нужно ли заниматься спортом?

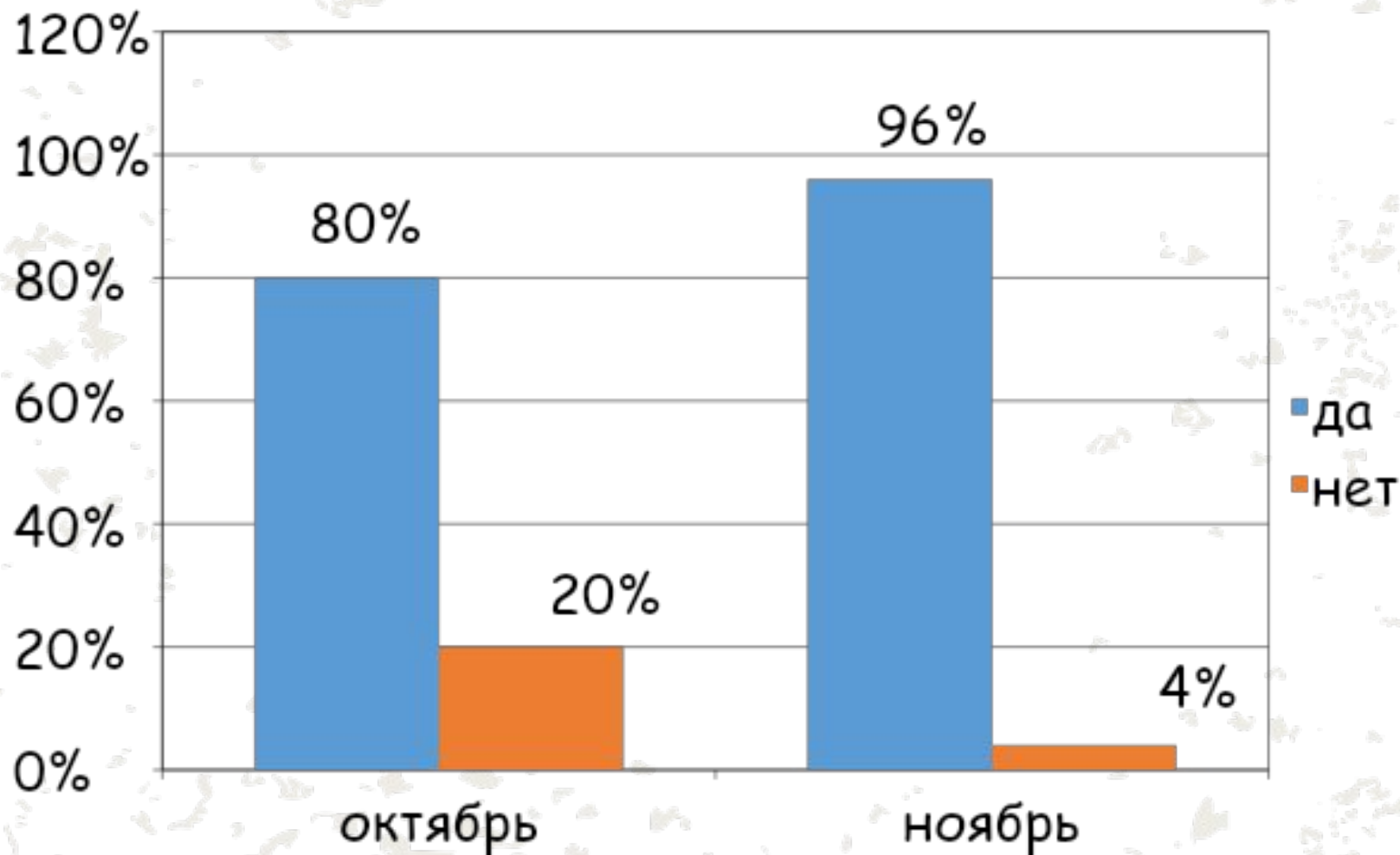


Диаграмма 4. Динамика изменения мнений анкетированных по вопросу № 4.

Заключение.

Изучив литературу и другие источники, проведя ряд исследовательских мероприятий, я подтвердил свою гипотезу, что наибольшая осведомленность учащихся о дзюдо будет способствовать большему вовлечению учащихся в спорт в целом.



ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ.

1

Дзюдо // Журнал о единоборствах и самообороне // Статьи. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.v8mag.ru>.

2

Информационный сайт дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.judoinfo.com>.

3

Официальный сайт Российской федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.judo.ru>.

4

Сайт международной федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ijf.org>.