Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 58 «Золушка» комбинированного вида

**Конспект**

Детской исследовательской деятельности

**«Дзюдо — мой вид спорта»**

**Приготовила и провела:**

Воспитанники Шагунов Семен

Яковлев Дима

руководитель

Андреева В. А., инструктор по ФВ

г.Улан –Удэ,2020

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| [Введение](http://www.e-ng.ru/fizkultura_i_sport/kursovaya_rabota_vliyanie_ispolzovaniya.html#__RefHeading___Toc276080752) |  |
| Глава 1 Ход исследования |  |
| Глава 2 Реализация проекта |  |
| Заключение |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Введение**

Меня всегда интересовала спорта. Интересуюсь спортом с детского сада. С подготовительной группы посещаю секцию дзюдо в спортивной школе. Захотел побольше узнать о том, как появилось дзюдо, Так и появилась тема моей исследовательской работы: «Дзюдо — мой вид спорта».

Объект исследования - борьба дзюдо.  
Предмет исследования – значение дзюдо в моей жизни.

Цель: познакомить детей с видом спорта «Дзюдо».

Задачи:

1. Изучить историю возникновению дзюдо, особенности дзюдо.
2. Поделится с детьми группы полученной информацией

Гипотеза: большая осведомленность о виде спорта будет способствовать наибольшему вовлечению учащихся в спортивные секции, а тем самым и приобщение к здоровому образу жизни.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Метод анализа и обобщения литературных источников.

* 1. Беседа с родителем и тренерами,.
  2. Посещение тренировок старших ребят
  3. Наблюдение

**глава 1**

**История дзюдо**

Источником возникновения борьбы дзюдо послужила борьба джиу-джитсу, приемы которой перекочевали в Японию из Китая. Основателем дзюдо является выдающийся японский педагог, просветитель и тренер Дзигоро Кано (1860-1938).Свою новую борьбу Дзигоро Кано назвал дзюдо.   
В 1882 Дзигоро Кано основал свою школу дзюдо «Кодокан», ставшую впоследствии крупнейшим в мире центр ом подготовки специалистов по борьбе дзюдо. Сущность дзюдо заключается в постижении искусств а нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю», — так писал Дзигоро Кано, выражая главное направление своей системы воспитания.

Дзигоро Кано установил, что все поступавшие в «Кодокан», должны были давать торжественную клятву, состоящую из следующих пунктов:   
1. Раз я решил посвятить себя борьбе дзюдо, то не откажусь от занятий без серьезных на то оснований.   
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Дожо» (зала дзюдо).   
3. Я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.   
4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.   
5. Клянусь в течение всей моей жизни уважать правила «Кодокана», сейчас как ученик, а позже как преподаватель, если я им стану.   
 Международная федерация дзюдо (ФИД) была основана в 1951. В программе Олимпийских игр с 1964 (кроме 1968). **Особенности дзюдо**

**Правила соревнований**

В боксе и тхэквандо основной целью является нанесение удара сопернику. В дзюдо все совершенно по-другому. Хотя результат может быть не менее болезненный, для победы над соперником используется не столько сила, сколько техника. Главным элементом в этом противостоянии является удержание равновесия. Вывести противника из равновесия и правильно осуществить бросок - означает получить преимущество. Правильный бросок позволяет одержать победу в поединке сразу же, так же как за секунды можно одержать победу нокаутом в боксе и тхэквандо.

**Особенности дзюдо**

* перед и после каждой схватки два "дзюдока" должны поклониться друг другу и татами;
* "дзюдока" должен быть чистый, иметь сухую кожу, короткие ногти на руках и ногах. Также не должно быть запахов ароматизаторов тела;
* во время удержания "дзюдока" может признать поражение дважды хлопнув по мату рукой или ногой. Удар или накладывание ладони, руки, ступни или ноги на лицо противника запрещено
* запрещено сгибать назад пальцы соперника с целью освобождения от захвата. Если схватка остановлена из-за травмы спортсмена и явным виновником травмы является соперник, то соперник проигрывает схватку;
* "дзюдока" не должен допускать унижающих ремарок или жестов по отношению к сопернику.

**Форма**  
"Дзюдока" одет в свободную униформу, называемую "юдоги", состоящую из штанов, куртки и ремня, завязанного на поясе. В каждой схватке один "дзюдока" одет в синюю "юдоги", а один - в белую. Все борцы будут в черных поясах, чтобы подчеркнуть их ранг. **Мат** Зона она соревнований по дзюдо состоит из матов, или татами, длиной 2 метра, шириной 1 м, соединенных между собой в 14 метровый квадрат с тремя специальными зонами. Внутренняя зона или зеленая зона - 6 метровый квадрат. Он опоясан 1-метровой красной зоной, или опасной зоной, которая предупреждает "дзюдока", что он почти вне зоны. Наружная зона, или зона безопасности, шириной в 3 метра. Эта зона вне границ.   
Две полосы - синяя и белая - находятся посередине зоны поединка. Четыре метра в сторону отмечаются места, где "дзюдока" должен стоять вначале и в конце каждой схватки. **Глава2** Так хочется, чтобы у всех людей здоровья стало побольше, да и нашлось бы любимое дело по душе – занятие спортом. Ведь именно спорт – это здоровье, сила, находчивость, ум!

**Заключение**

Источником возникновения борьбы дзюдо послужила борьба джиу-джитсу, приемы которой перекочевали в Японию из Китая. Основателем дзюдо является выдающийся японский педагог, просветитель и тренер Дзигоро Кано.

Дзюдо имеет свои особенности, что позволяет с уверенностью сказать,что 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. Так хочется, чтобы у всех людей здоровья стало побольше, да и нашлось бы любимое дело по душе – занятие спортом. Ведь именно спорт – это здоровье,сила, находчивость, ум! **список литературы:**

1. Н.В. Школьникова «Республика «Самбо – 70»» Москва «Физкультура и спорт» 1978
2. А.А. Новиков «На борцовском ковре» (сборник статей) «Физкультура и спорт» Москва 1969
3. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков.
4. Интернет-ресурсы:
5. <http://judo.pnz.ru/index.php>
6. <http://pekingames.ru/index.php>
7. Минаев Б. Гений дзюдо. Изд-во п/а «высокое чтиво», 2005 г.
8. Соколов К. Духовные основания борьбы.
9. Шулика Ю. А. Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Изд-во «Феникс», 2006 г.