Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «МОИ ЛЮБИМЫЕ ВИДЫ СПОРТА: ДЗЮДО И САМБО».

Автор работы:

Доценко Ксения Андреевн

9 «Б» класс

Научный руководитель:

Юнусова Наталья Александровна,

учитель алгебры и геометрии.

г. Таганрог

2023 г.

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc126745972)

[1. История возникновения дзюдо. 3](#_Toc126745973)

[2. История возникновения самбо. 3](#_Toc126745974)

[3. Техника, пояса и ранги дзюдо и самбо 4](#_Toc126745975)

[Мои успехи в занятиях дзюдо. 4](#_Toc126745976)

[Заключение 5](#_Toc126745977)

[Список литературы 6](#_Toc126745978)

# 

# Введение

Спортом нужно начинать заниматься с детства, потому что детям необходимо движение, а спорт – это и есть движение. В нашем городе имеются все возможности для занятий спортом: секции по футболу, гимнастике, самбо и дзюдо.

Тема моей работы актуальна, потому что современные дети мало двигаются. Отдают предпочтение не подвижным играм, а гаджетам. Всё это ведёт к недостаточному физическому развитию человека.

Я считаю, что дзюдо и самбо - это средство саморазвития и самовоспитания. Настоящий дзюдоист способен бороться с самим собой, со своими недостатками. Занятия дзюдо и самбо учат преодолевать чувство страха, концентрировать внимание на своих действиях, принимать быстрые решения, верить в свои силы.

Именно поэтому тема моей работы «Мой любимый вид спорта – дзюдо и самбо» актуальна, так как сегодня высокий темп современной жизни и высокий уровень компьютерных технологий, которые зачастую «засасывают» детей часами и сутками сидеть без движения перед экранами!

**Объект проектирования:** дзюдо и самбо.

**Предмет проектирования**: влияние дзюдо и самбо на здоровье человека.

**Цель исследования:** изучить влияния спорта, а в частности, дзюдо и самбо на здоровье человека.

**Задачи:**

1.Познакомиться с понятием дзюдо;

2.Познакомиться с понятием самбо;

3.Представить в виде видео результаты собственных занятий дзюдо и самбо;

**Методы проектирования:**

1.Изучение и анализ книг, словарей.

2.Изучение материалов Интернета по теме.

**Практическая ценность:** Наш продукт можно использовать на уроках физической культуры и тематических классных часах для демонстрации подросткам положительного влияния спорта на личность. Также видео является семейной ценностью.

**Материалы проектирования:**

Дзюдо - (дословно - «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь»)- [японское](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F&sa=D&ust=1461977260356000&usg=AFQjCNG016zhhhfWJfo6rRIGhkKoy9Hm9g) [боевое искусство](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE&sa=D&ust=1461977260357000&usg=AFQjCNFz_awy5U1PWCUAKkNHA-5Ek4grCQ), философия и [спортивное](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&sa=D&ust=1461977260358000&usg=AFQjCNFoq98U9-JI0Q8gd4fhSTbhyb6Sqw) [единоборство](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE&sa=D&ust=1461977260358000&usg=AFQjCNGQYqHbxID2MVLmEAeL8UIindSB3w) без оружия, созданное в конце [XIX века](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA&sa=D&ust=1461977260359000&usg=AFQjCNGTfU-JnNzelFgjHf2N6m4xSgQ0OA) на основе [джиу-джитсу](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83&sa=D&ust=1461977260360000&usg=AFQjCNHqfqB1bkJBTQzsWzb1oaanSKnqtQ), японским мастером боевых искусств [Дзигоро Кано](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BE,_%D0%94%D0%B7%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE&sa=D&ust=1461977260361000&usg=AFQjCNG_8XsNmhTG9S09EY40j7tvNqsJVQ) .Дзюдо является олимпийским и [паралимпийским](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE&sa=D&ust=1461977260379000&usg=AFQjCNGHPZV0ALfi8ljuf94WRcgUSosCWw) видом спорта. [1]

Президент России Владимир Путин тоже занимался дзюдо. Он считает, что дзюдо – это занятие и для тела, и для ума. Оно развивает силу, реакцию, выносливость, учит держать себя в руках, видеть сильные и слабые стороны соперника, стремиться к наилучшему результату и постоянно работать над собой. [2]

**Самбо -** вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое. [3]

# Основная часть

## 1.Наполнение продукта. Мои успехи в занятиях дзюдо.

Я занимаюсь в секции дзюдо и самбо с 7 лет. Моим тренером является Чайкин Константин Георгиевич. Благодаря ему я упорно тренируюсь, работаю над собой и достигаю хороших результатов.

Занимаясь дзюдо и самбо, я прохожу, всесторонние испытания своей воли, выдержки, упорства, самоконтроль чувств и эмоций, а так же занятия спортом развивает во мне настойчивость в достижении поставленных мною целей.

На протяжении 5 лет упорных тренировок я добилась немало результатов . вот некоторые из них, самые значимые для меня.

Первенство Ростовской областипо самбо (3место) 2019год

Первенство Ростовской областипо дзюдо (3место) 2019год

XI Международный турнир по дзюдо «Кубок Абхазии» (1место) 2019год

Открытый турнир Ростовской области по дзюдо «Освобождение» (1место) 2019год

Турнир по дзюдо на призы Администрации города Шахты (1место) 2019год

Первенство Ростовской области по дзюдо (1место) 2020год

Первенство Ростовской областипо самбо (1место) 2020год

Первенство Ростовской области по дзюдо (2место) 2021год

Первенство Ростовской областипо самбо (3место) 2021год

Первенство Ростовской областипо самбо (1место) 2021год

XXVI Международный турнир по дзюдо на призы героя России космонавта Ю В Усачева г. Донецк (3место) 2021год

Областной Командный турнир «Кубок Атамана» г. Новочеркасск за лучшую технику борьбы. 2021год

Первенство Ростовской области по дзюдо среди девушек до 18лет (2место) 2021год

Областной турнир по самбо, посвященный всероссийскому Дню самбо. Г. Новочеркасск (1место) 2021год

Открытый Областной турнир «Отечество» Ростовской области по дзюдо (1место) 2021год

XXII Всероссийский турнир по дзюдо, посвященный памяти мастера спорта СССР, атамана Новочеркасского казачьего округа Г П Недвигина на призы ВФСО «Трудовые резервы» г. Новочеркасск (3место) 2022год

Командный турнир по дзюдо на кубок председателя общества «Динамо» А Н Гулевского. Г. Волгоград (3место) 2022год

XIX традиционные открытые соревнования по самбо «Кубок Победы», посвященный памяти воинам-интернационалистам проходивший в г. Сухуме (1место) 2022год

Всероссийский турнир по самбо, посвященный памяти почётного гражданина г. Новороссийска А. В. Фомина. Г. Новороссийск (1место) 2022

Первенство Ростовской областипо самбо (1место) 2023год

## 2.Создание видео:

# Для создания видео я использовала приложение Video.Guru. Далее для создания продукта мы использовали фотографии и видео из семейного архива, собираемые на протяжении пяти лет. Выбрала самые дорогие сердцу моменты, происходившие со мной на протяжении всей моей спортивной карьеры. Следующим шагом на полученное видео мы наложили музыку Bon Jovi - It's My Life.

# Заключение

В ходе работы мы достигли следующего:

1. Познакомили аудиторию с понятиями дзюдо и самбо.

2. Создали мотивирующее видео.

Также мы пришли к выводу, что занятия спортом оказывают на организм человека развивающее и исправляющее действия: позволяют устранить дефекты осанки - искривление позвоночника, сутулость, улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, повышают общий жизненный тонус. Дети, занимающиеся этим видом спорта, значительно реже болеют различными заболеваниями. Так как занятия проводятся босиком, дети естественным образом закаливаются и получают массаж биологически активных точек, расположенных на подошвах ног.

Дзюдо и самбо - это уроки взаимопомощи и сотрудничества, здесь высоко ценится уверенность в себе, решительность, целеустремленность, терпение, уважение к старшим, к товарищам по команде и к соперникам.

Занятия учат меня смотреть внутрь себя, видеть свои страхи и недостатки, уважать противника и видеть не только его слабости, но и силу.

Данные виды спорта - это не просто хорошее здоровье, сильные мышцы и знание специальной техники и приемов, а также это еще и благородство, [толерантность](https://www.google.com/url?q=http://cyclowiki.org/w/index.php?title%3D%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%26action%3Dedit%26redlink%3D1&sa=D&ust=1461977260390000&usg=AFQjCNFKUUkYOFLqT8u5ktOOEDeTCAgIxQ), помощь друг другу.

# 

# Список литературы

1. Горбылёв А. М.Очерк истории дзюдо. Начало пути//Воинские искусства Японии : Научно-популярный методический сборник.- ООО «Будо-спорт», 2009. (01.02.2023 г.)

2.Официальный сайт Российской федерации дзюдо[Электронный ресурс]// Дзюдо URL: [http://www.judo.ru](http://www.judo.ru/) (03.02.2023 г.)

3.Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - Москва: Медиа, 2007. - 169 с. (04.02.2023 г.)