

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края  
Объединение «Дзюдо»

**Тема: Дзюдо**

Проект

Авторы работы:

Журавлева Елизавета 4 кл.,

Гарасим Алена 8 кл.,

Иванова Анастасия 4 кл.,

Чистякова Ирина 4 кл.,

Ступаков Дмитрий 7 кл.,

Коваленко Марина 5 кл.,

Исаев Артем 5 кл.,

Руководитель:

Левицкая Сабина Александровна,

педагог дополнительного

образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын

2017 г.

## Содержание

стр.

Введение.....	3
1. Основная часть .....	5
1.1. История развития дзюдо.....	
1.2. Традиционная одежда для занятий дзюдо .....	7
1.3. Подготовка к выступлению.....	
Заключение.....	9
Список литературы. Интернет - источники.....	10
Приложение.....	

## Введение

ДЗЮДО одно из самых популярных в мире единоборств. В мире гибкий путь на татами постигают более 28 миллионов человек. Но появление в ЦРТДиЮ объединения «Дзюдо» стало открытием для многих, так как дети, да и многие родители слышали об этом виде спорта впервые. И тогда мы подумали: «А почему бы нам не сделать показательное выступление?» У нас, обучающихся объединения «Дзюдо» и нашего педагога Левицкой Сабины Александровны, возникла идея принять участие в спортивном празднике. Название праздника «Сила. Энергия. Пластика.» пришло само собой, поскольку большое внимание уделяется не только силовым тренировкам, но и гибкости, координации, акробатике, развитию выносливости.

Цель проекта: привлечение сверстников к занятиям дзюдо.

Задачи:

- найти информацию о истории дзюдо, традиционной одеже.
- создать и разучить композицию акробатических упражнений для выступления
- подобрать к выступлению музыкальное сопровождение;
- показать подготовленную композицию на празднике «Сила.Энергия.Пластика.»

## 1. Основная часть

### 1.1. История развития дзюдо

Датой рождения дзюдо считается день основания первой школы дзюдо Кодокан (яп. 講道館 ко:до:кан, «Институт изучения Пути») в 1882 году. Как бы это странно не звучало но Дзигоро Кано который является основателем ДЗЮДО и мастером боевых искусств в детстве был слабым и хилым ребенком, поэтому над ним постоянно издевались сверстники. Из-за этого он в возрасте 17 лет решил самостоятельно улучшить свое физическое состояние, поэтому он начинает заниматься Джиу Джитсу, а в 22 года открывает собственную спортивную школу Кодокан. Дзюдо, по идее создателя, это дисциплина разума и тела, воспитывающая мудрость, миролюбие и добродетельную жизнь. Он внушал своим последователям: «Предотвращенный бой – это выигранный бой».

Так же с рождением названия боевого искусства связывают красивую легенду: «Однажды КАНО не спеша прогуливался по своему заснеженному саду созерцая все что окружало его, и вдруг он с изумлением заметил что толстые ветви сакуры не выдерживают тяжести снега и ломаются, а тонкие прогибаются, а потом выпрямляются как ни в чем не бывало. Мягкость побеждает силу и зло!!! Воскликнул КАНО. Таким образом, принцип «поддаться чтобы победить» - лег в основу дзюдо!

К 1887 году под руководством Кано была сформирована техническая база стиля Кодокан дзюдо, а в 1900 году разработаны правила судейства соревнований.

В 1932 году Дзигоро Кано выступил с речью о роли дзюдо в образовании, приуроченной к X Олимпийским играм, перед студентами Южнокалифорнийского университета Лос-Анджелеса (США). Во время Олимпийских игр, 10 августа 1932 года, Дзигоро Кано и около 200 студентов, изучавших дзюдо, провели показательные выступления и демонстрацию

приёмов дзюдо. И только в 1964 году в программу летних Олимпийских игр которые проходили в Токио соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены. А первые соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

Появлением отечественного дзюдо мы обязаны Василию Сергеевичу Ощепкову (1892-1937). Он родился на Южном Сахалине. Попав в Японию в юном возрасте, 13-летний Василий получил образование в духовной семинарии в Киото, где и начал заниматься в секции дзюдо. В октябре 1911 года он поступил в знаменитую школу Кодокан. В архивах Кодокана до наших дней сохранилась запись о поступлении туда 29 октября 1911 года Ощепкова. Удивительно одаренный и трудолюбивый молодой Ощепков успешно начал свое обучение в Кодокане и уже через год получил первый дан по борьбе дзюдо, а в последствие и второй. Ощепков стал четвертым иностранцем в истории дзюдо, удостоенным такой чести. В 1914 году Василий Сергеевич приехал во Владивосток, где основал свою школу дзюдо. Она насчитывала около пятидесяти учеников. Можно считать этот момент датой рождения отечественного дзюдо.

Ощепков активно развивал дзюдо в СССР сначала на Дальнем Востоке (1914, 1917—1925), а затем в Новосибирске (1928) и в Москве (с 1930 года). Однако, в конце 30-х годов в СССР для дзюдо наступили мрачные времена: дзюдо запретили как «чуждое советскому народу занятие». А сам Василий Сергеевич Ощепков в 1937 году был арестован по обвинению в шпионаже в пользу Японии и умер в тюрьме через десять дней после ареста. Возрождение дзюдо в СССР произошло в начале 60-х годов двадцатого века. В связи с получением дзюдо статуса олимпийского вида спорта.

Так же для нас стало открытием, что дзюдо является любимым видом спорта нашего президента Владимира Владимировича Путина, которым он

начал заниматься еще в школьные годы и продолжает заниматься в настоящее время.

## 1.2. Традиционная одежда для занятий дзюдо- ДЗЮДОГИ

В конце XIX - начале XX века на основе традиционной одежды Дзигоро Кано создал костюм для занятий дзюдо который получил название – дзюдоги. В 1905 году форма костюма для занятий дзюдо была утверждена комиссией. С течением времени дзюдоги претерпел ряд изменений, связанных с изменением покроя и материала. Первоначально дзюдоги был только традиционного белого цвета, но теперь для соревнований также используются дзюдоги синего цвета (для облегчения работы судей один из участников схватки одет в белое дзюдоги, а другой — в синее). Но и сейчас дзюдоги очень похож на одежду, использовавшуюся для тренировок более 100 лет назад. Дзюдоги состоит из трёх частей: плотной куртки «уваги» (яп. 上衣 уваги, букв. «пиджак»), брюк «дзубон» (яп. ズボン дзубон, букв. «штаны») и пояса «оби» (яп. 帯 оби, букв. «пояс»). Традиционно дзюдоги изготавливают из хлопка. Куртка дзюдоги запахивается только слева направо (левая пола сверху). Это связано с японской традицией, по которой все живые люди (и мужчины, и женщины) носят одежду с запахом на правую сторону, а умершего переодевают наоборот — с запахом одежды на левую сторону. Поверх куртки завязывается пояс оби, обёртываемый два раза вокруг талии; узел завязывается спереди. Приложение 1)

### Традиционный способ складывания дзюдоги (Приложение 2)

1. Разложить и расправить куртку.
2. Сложить брюки и положить их поверх сложенной куртки выровняв пояс брюк по уровню воротника куртки.
3. Сложить штанины брюк по длине куртки.
4. Сложить куртку по вертикали на линии брюк слева.
5. Сложить рукав по вертикали на линии брюк справа.
6. Сложить правую часть куртки аналогичным п. 4 образом.

7. Сложить правый рукав куртки аналогичным п. 5 образом.
  8. Сложить куртку по горизонтали по двум линиям выше и ниже уровня пояса как показано на рисунке.
  9. Сложить пояс и положить его на середину сложенной куртки.
  10. Сложить куртку по горизонтали вокруг пояса.
- Но завязывать пояс и складывать дзюдоги оказалось для нас не таким уж и простым заданием, пришлось тренироваться и дома.

### 1.3. Подготовка к выступлению

Неотъемлемая часть дзюдо – это умение падать. Так как это контактный вид спорта и боевых искусств, основанный на бросках противника, в нем важно уметь правильно упасть. Особенно если вы хотите, чтобы вы и ваш партнер могли снова подняться и продолжить борьбу. Каждое наше занятие мы учили приемы самостраховки, которые одновременно являются и акробатическими приемами. Кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо, колесо, рондат, кульбит через партнера ни один элемент не остался без внимания. Без помощи тренера не обошлось, так как было очень сложно преодолеть свой страх. Казалось мы справились с задачей, но самое сложное нас ожидало впереди-это броски. На вид простые приемы, вызвали у нас массу затруднений. Но собравшись с духом мы шли к своей цели. Изначально мы изучали прием самостоятельно воображая противника (бой с тенью), далее с партнером но без броска. Выбрав несколько приемов мы начали их изучать с бросками. Сабина Александровна помогла в подборе музыкального сопровождения и все вместе мы соединили упражнения которые у нас лучше всего получаются в композицию.

Мы все очень старались. Проводили тренировки и репетиции. И вот что у нас получилось (показ видеоролика с выступлением) (Приложение 3). После выступления мы посмотрели видеоролик. Увидели небольшие ошибки. Но это из-за сильного волнения.

## 2. Заключение

Работа над проектом нас очень увлекла. Подбирая материал, мы узнали много нового: как зародилась борьба дзюдо, с какими сложностями столкнулись ее создатели. Узнали что в техническом арсенале дзюдо существует 67 бросков в различных вариациях. Нас берет гордость, что с 4-мя из них мы уже познакомились.

Мы очень старались когда готовили выступление. Акробатические элементы, броски под музыку смотрелись красиво и необычно. Просматривая видео нашего выступления кажется, что все нам далось с легкостью, но только мы знаем какой это тяжелый каждодневный труд. Не смотря на то, что наше объединение «Дзюдо» существует не так долго считаем, что поставленные задачи проекта мы выполнили:

1 мы изучили историю развития дзюдо, и расширили свои знания в этой области;

2 мы научились составлять композицию акробатических упражнений;

3 музыкальная композиция соответствовала темпу и характеру нашего выступления

4 наше выступление заинтересовало зрителей, судя по желающим записаться к нам в объединение.

Выступление получилось. Нам аплодировал весь зал.

Мы выбираем спорт, и ждем Вас к нам на тренировку!

### 3. Литература

1. Горбылёв А. М. Очерк истории дзюдо. Начало пути (рус.) // Додзё. Воинские искусства Японии : Научно-популярный методический сборник. — М.: ООО «Будо-спорт», 2001. — Вып.6. — С.7-15.
2. Еганов А.В. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ДЗЮДО // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 1.;
3. Кано Дзигоро. Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания (рус.) // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой : Научно-методический сборник под редакцией Горбылёва А. М.. — М.: ФГУП Издательство «Известия» УД П РФ, 2008. — Вып.1. — С.118-173.
4. Г. Пархомович. Основы классического дзюдо. — «Урал-Пресс», 1993. — 302 с.

### Интернет-источники

1. Дзюдоги <https://ru.wikipedia.org/wiki/Дзюдоги>
2. История дзюдо <https://ru.wikipedia.org/wiki/Дзюдо>
3. Техника дзюдо-дзюдо для всех [judoforall.ru/technics-of-a-judo.html](http://judoforall.ru/technics-of-a-judo.html)



Как правильно завязывать пояс (оби).

Традиционный способ складывания дзюдоги

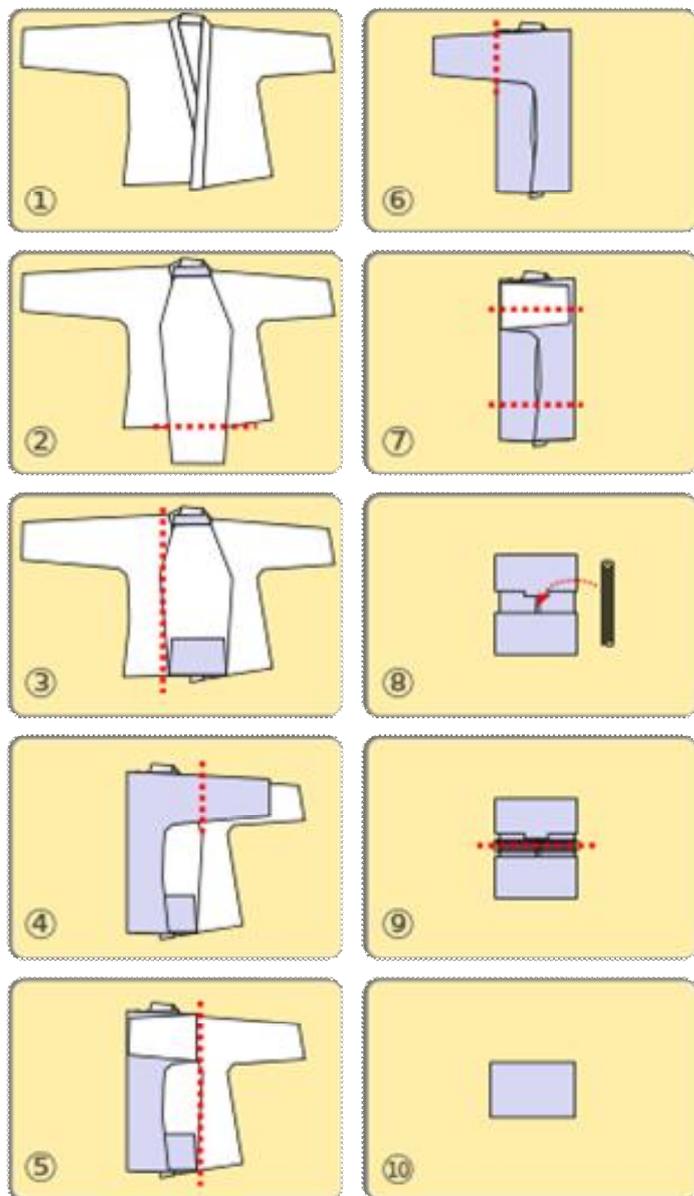


Фото-отчет нашего выступления



Общее фото после выступления.



Кульбит через человека.