

Исследовательский проект по теме «Джиу-джитсу»

в рамках конкурса «Малая академия»



Подготовила
ученица 2 классс
Казакова Анна

Кл. рук: Кузнецова В.Г.

Цели проекта:

- расширение представлений о японском боевом искусстве джиу-джитсу
- познакомить одноклассников с данным видом спорта.



Задачи:

- Познакомиться с историей возникновения джиу-джитсу
- Заинтересовать одноклассников данным видом боевого искусства



Гипотеза:

Я предполагаю,

- ▶ что занятия джиу-джитсу укрепляют здоровье и развивают не только физические качества, но и духовные.
- ▶ Организуют меня и делают меня более самостоятельной.



Методы исследования:

- ▶ Поиск информации в социальных сетях и книгах.
- ▶ Беседы с учителем, наставником, родителями, друзьями.
- ▶ Анкетирование одноклассников.



Предполагаемый результат:

- ▶ Наглядное знакомство с данным видом боевого искусства.

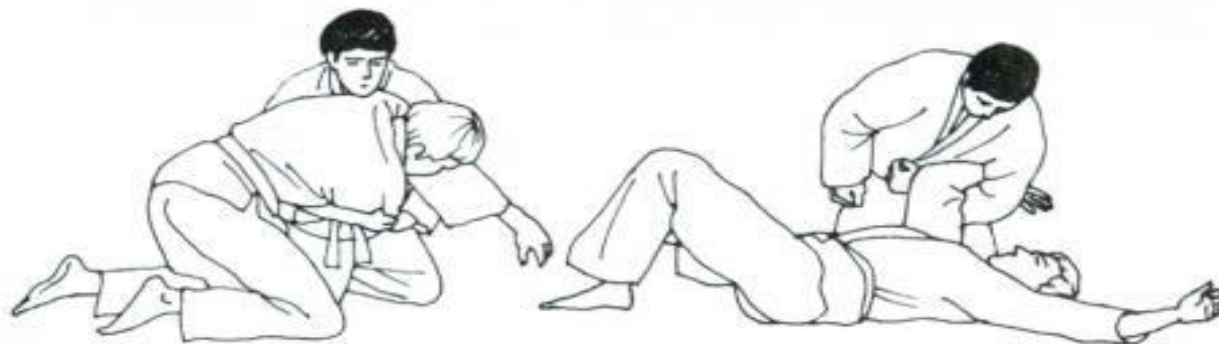


Рис. 23

Рис. 24



Рис. 25



История возникновения Джиу-джитсу

- ▶ Джиу-джитсу в переводе с японского языка дословно означает «мягкое искусство» и представляет собой систему подготовки воина.
- ▶ Разработка борьбы началась в Японии в давние времена и продолжается до сих пор.

Исторические сведения

- ▶ Первое упоминание о Джиуджитсу многие авторы и историки считают «Книгу старинных вещей» 8-го века
- ▶ Эта система создавалась многими поколениями мастеров для ближнего боя и, пройдя через века, она теперь считается системой не имеющей себе равных

Целью занятия джиу-джитсу является достижение физического и нравственного совершенствования

Занятия джиу-джитсу оказывает 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.**

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

Классификация базовой техники

Техника джиу-джитсу очень разнообразна и насчитывает более шести тысяч приемов.

Основные базовые приемы:

- ▶ 1. Позии (стойки) (сизей)
- ▶ 2. Техника передвижений (синтай)
- ▶ 3. Техника поворотов и подворотов (тайсабаки)
- ▶ 4. Техника бросков (нагеваза)
- ▶ 5. Техника защит (укеваза)
- ▶ 6. Техника падений (укеми)
- ▶ 7. Техника захватов (кумиката)

Основным направлением современного джиу-джитсу стала самозащита.

Экипировка Джиу-джитсу

- ▶ КИМОНО
- ▶ ПЕРЧАТКИ
- ▶ НАКЛАДКИ НА ГОЛЕНИ



Мои достижения





Мое первое выступление на соревнованиях



Это было здорово! Бой выиграла! Это была моя первая победа. Я знала, что нельзя расслабляться, надо быть уверенной в себе, решительной и целеустремлённой.

Результаты анкетирования одноклассников

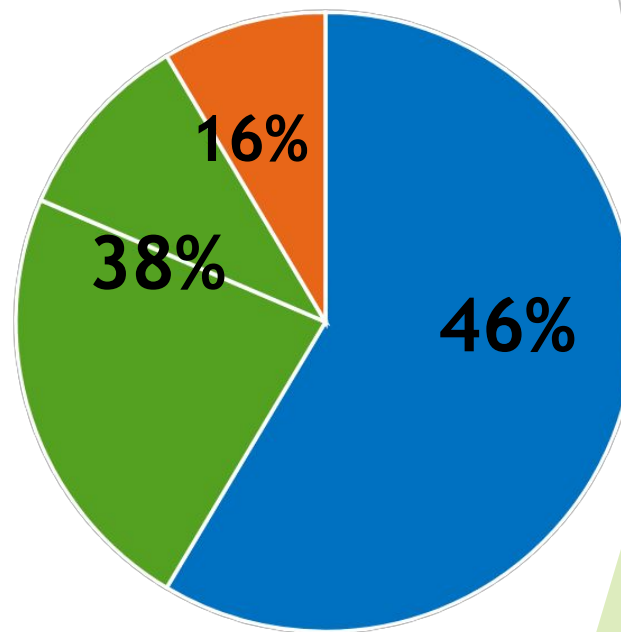
- ▶ Работая над темой своего исследования, я провела опрос учащихся 2 класса, результаты которого отражены в **диаграмме**.

■ -38% учащихся делают утреннюю зарядку и посещают спортивные секции.

■ -16% учащихся класса ленятся.

■ -46% ответили, что им не хочется заниматься спортом, так как они часто болеют.

- ▶ Из этого можно сделать вывод, что ученики, не занимающиеся спортом, чаще болеют и пропускают уроки.



Вывод:

- ▶ **Моя гипотеза о том, что занятия джиу-джитсу укрепляют здоровье и развивают не только физические качества (быстроту, силу, ловкость, выносливость), но и духовные (настойчивость, волю, самообладание, решительность, целеустремлённость), подтвердилась.**
- ▶ **Дети, занимающиеся этим видом спорта, значительно реже болеют простудными заболеваниями. Так как занятия проводятся босиком, дети естественным образом закаливаются и получают массаж биологически активных точек, расположенных на подошвах ног.**



Спасибо за внимание!

