

Проект

«Моё увлечение –

Выполнил ученик 2 «А» класса

МОУ «СОШ №1 имени адмирала А.М.Калинина»

карате»

Зимин Игнат



2017 год

задачи проекта:

空手道

- Рассказать о своем увлечении боевым искусством каратэ
- Познакомить одноклассников с историей, основными понятиями каратэ, его влиянием на физическую форму и здоровье человека
- Побудить у школьников интерес к каратэ

проблема

- Низкий интерес школьников к спорту и боевым искусствам
- Малоподвижный образ жизни современных школьников



В наше время все меньше детей ведут подвижный образ жизни, много время проводят у телевизора, смартфона или компьютера. В нашем классе только несколько человек занимаются спортом, посещают кружки и спортивные секции. Я считаю, что спорту надо уделять много времени, так как это важно для здоровья. Для себя я выбрал каратэ, этот вид спорта не только способствует сохранению и укреплению здоровья, но и учит приемам самозащиты.



Я хочу более подробно познакомить вас со своим увлечением. Второй год я занимаюсь каратэ. Каратэ помогает мне сохранять и укреплять моё здоровье, учит меня основным приемам самозащиты, подкрепляет веру в собственные силы, повышает самооценку, дисциплинирует. Надеюсь, мой проект поможет одноклассникам больше узнать об этом виде боевого искусства и, может быть, кто-нибудь станет вместе со

мног

空手道



В своем 2 «А» классе я проводил анкетирование с целью узнать, какие виды спорта предпочитают мои одноклассники, знают ли они о боевых искусствах.

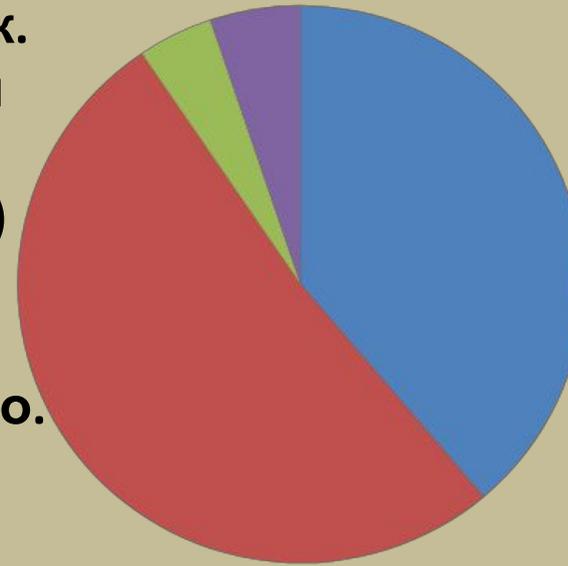
- 1. Любишь ли ты спорт?**
- 2. Каким видом спорта ты занимаешься?**
- 3. Смотришь ли ты спортивные телепередачи и каналы?**
- 4. Какие спортивные секции и кружки есть в нашем посёлке?**
- 5. Полезны ли занятия спортом для здоровья?**
- 6. Какие виды боевого искусства ты знаешь?**
- 7. Нравится ли тебе каратэ?**
- 8. Хотел(а) бы научиться искусству каратэ?**
- 9. Я стал(а) бы заниматься каратэ, потому что (подчеркни нужное)**
 - А) это полезно для здоровья;**
 - Б) пригодится для самозащиты;**
 - В) это дисциплинирует;**
 - Г) это модно.**

空手道

Результаты анкетирования

В опросе участвовало 20 человек. Почти все (19 чел.) любят спорт и считают, что это полезно для здоровья. Несколько человек (13) посещают спортивные кружки: плавание, футбол, фигурное катание, гимнастика, лыжи, самбо. 10 человек смотрят спортивные каналы и телепередачи.

Из видов боевого искусства одноклассники знают: самбо, каратэ, бокс, дзюдо, кунг-фу, капоэйра. 7 человек хотели бы научиться боевому искусству каратэ, а для чего, видно из диаграммы.



- полезно для здоровья
- погодится для самозащиты
- это дисциплинирует
- это модно

空手道

Что такое

каратэ?

Карате – от японского 空手道 каратэ-до: «путь пустой руки» или 空手 «пустая рука») — японское боевое искусство, система защиты и нападения. С 2020 - Олимпийский вид спорта.



空手道

История каратэ

По одной легенде создателем каратэ считается Бодхидхарма, который жил 520 лет до нашей эры в монастыре Шаолинь.

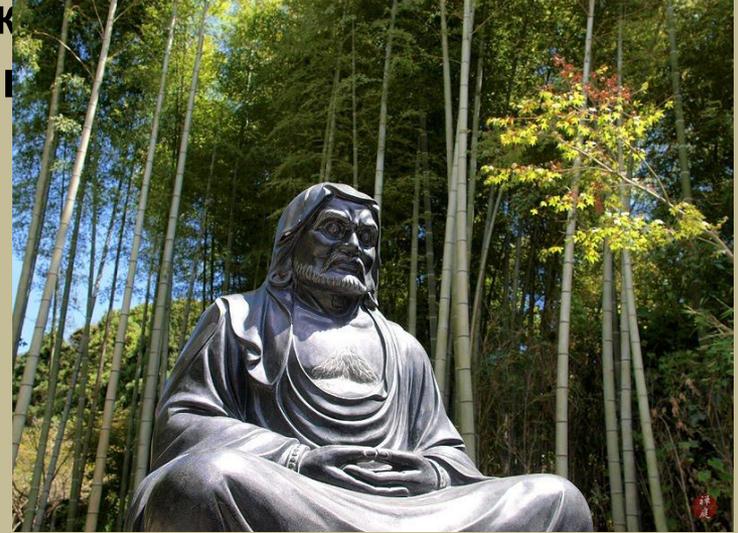
Там Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движения элементами самозащиты и назывались **Этими упражнениями**

укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям. Эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря.

В дальнейшем методы физических тренировок развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приёмами борьбы жителей островов.

空手道



На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня карате приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, опытные мастера могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15 см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы.



空手道

Что такое аттестация в каратэ?

В каратэ существует система аттестаций на пояса различного уровня и цвета.

Пояс – это показатель технического уровня знаний каратиста.

Цвету пояса соответствует кю или Дан. Кю - это ученический уровень, Дан - мастерский. Черный пояс - именной. На нем вышито имя владельца и его Дан.

空手道

10 кю		Цвет чистоты
9кю		
8 кю		Цвет труда и пота
7 кю		Цвет огня
6 кю		Цвет роста и травы
5 кю		Цвет неба
4 кю		
3 кю		Цвет земли, опоры
2 кю		
1 кю		
1 дан и выше		Цвет ночи, смешение всех цветов

Единоборства, и карате – не исключение, - сочетают в себе физическую, энергетическую и духовную составляющие. Все эти три элемента сегодня особенно необходимы человеку – сидячая работа, низкое зрение, неправильное питание и малая физическая активность вредят здоровью.

И взрослые, и дети в наши дни подвержены заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы, ожирению.

空手道



Каратэ – это не просто вид восточного единоборства, для детей это

- **суставная гимнастика и растяжка,**
- **развитие силы, гибкости ,**
- **дыхательные упражнения,**
- **закаливание маленького организма,**
- **развитие памяти и внимательности,**
- **обучение четкой дисциплине,**
- **преодоление лени,**
- **повышение самооценки, проявление лидерских качеств,**
- **достижение спортивного результата и прохождение традиционной аттестации.**

空手道



Я занимаюсь каратэ два года, в себе я заметил изменения: стал более выносливым, сильным, меньше стал подвержен простудным заболеваниям

Стилей каратэ насчитывается более сотни. Я занимаюсь каратэ Шотокан - это одно из основных направлений каратэ. В переводе с японского «шотокан» означает "дом колышущихся сосен" или "дом сосны и моря".

Шотокану характерны линейные перемещения и линейное приложение силы.

"Визитной карточкой" шотокан-каратэ считаются низкие и широкие стойки, жёсткие блоки, мощные удары руками с включением в удар работы бедер. Принцип "одним ударом - наповал" (иккэн-хисацу) считается основополагающим в Шотокане.



**Тренировки у нас проходят 2 раза в неделю в спортзале школы,
мой тренер - Курбан Абдулмуталибов .**



Каждая тренировка начинается с приветствия, потом мы делаем разминку. После этого изучаем новые удары и блоки, отрабатываем пройденные приёмы.



Большую часть тренировки все работают вместе.



Потом работаем по группам в соответствии кю или дану



Мои достижения

У меня уже есть свой будо-паспорт – это основной документ каратиста, куда записываются достижения и квалификация. В прошлом году я сдал экзамен и получил 10 кю, сейчас снова готовлюсь к экзамену.



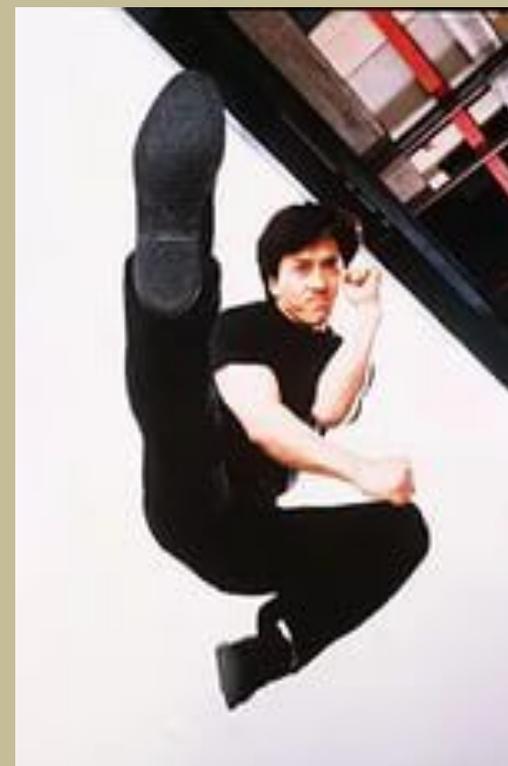
соревнования

Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате: *кумитэ* (свободный спарринг) и *ката* (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником)

В апреле я первый раз участвовал в соревнованиях и занял там четвёртое место. Моя мечта – участвовать в соревнованиях и



Я люблю
смотреть
фильмы со
сценами , в
которых
показаны
разные
восточные
единоборства, в
том числе и
каратэ. Мои
любимые
актёры: Джет
Ли, Джеки Чан
Брюс Ли.

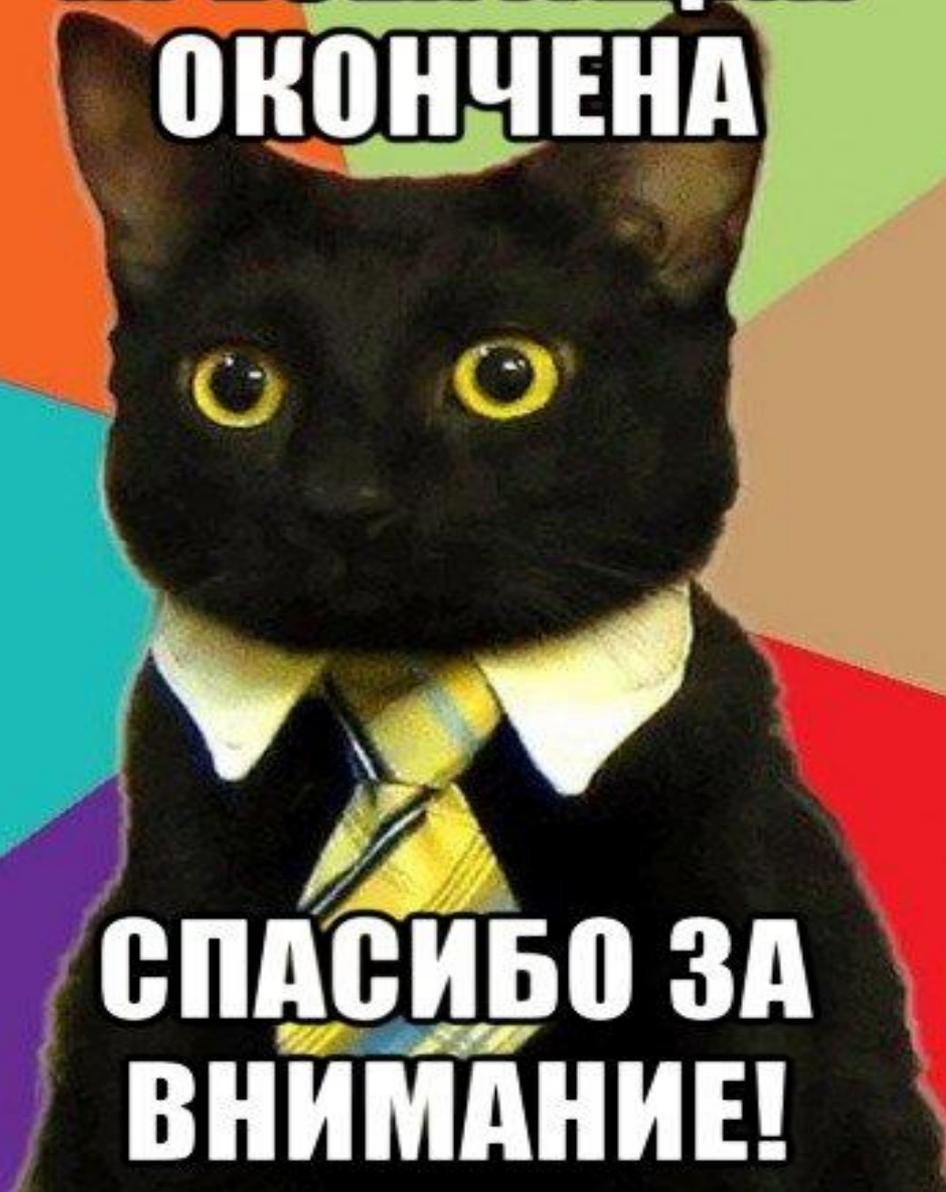


**Благодаря работе над проектом , я много узнал о каратэ.
Мои планы на будущее: продолжать заниматься каратэ,
совершенствоваться в этом виде искусства, сохранять и
укреплять свое здоровье, участвовать в соревнованиях и
побеждать.**

空手道



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОКОНЧЕНА**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

Источники информации

1.

<http://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-tvorchestvo/2015/10/24/vliyanie-karate-na-razvitie-rebenka>

2. <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/01/24/proekt-moyo-uvlechenie-karate>

3. <http://www.shotokan.ru>

4. http://pochemu4ka.ru/load/detskie_issledovatelskie_proekty/kulturologija/nauchno_issledovatelskij_proekt_karateh_stupenka_k_zdorovomu_obrazu_zhizni/484-1-0-1-2098