**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Дубны Московской области»**

**Ill открытая познавательная конференция младших школьников**
**”Первые шаги в науку”**

# Тема: Каратэ Киокушинкай – искусство долго жить.

**Автор работы: Киселёва Алиса**
**ученица 4 «А» класса**

**руководитель работы:**
**Демченко Юлия Владимировна**
**учитель начальных классов**

**2019г.**

## СОДЕРЖАНИЕ:

**1.ВВЕДЕНИЕ**…….. **стр.3**

**2.ИСТОРИЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ**……..…....**стр.4**

**3.ПРИНЦИПЫ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ**……**стр.5-6**

**4.СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ**…..…...**стр.7-10**

**5.ВЛИЯНИЕ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ НА ЗДОРОВЬЕ**….. **стр.11-16**

**6.МОИ ДОСТИЖЕНИЯ В КАРАТЭ**……..… **стр.17**

**7.ЗАКЛЮЧЕНИЕ**……... **стр.18**

**8.ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ**…… **стр.19**

# 1. ВВЕДЕНИЕ.

**Современное каратэ** — это искусство. Это японская система боевых искусств, являющаяся достоянием всего мира, Обучаясь каратэ, любой человек может овладеть разнообразными приемами нападения и защиты, отточить технику их выполнения. Но самым важным является воспитание моральных качеств и силы воли.

Занятия каратэ развивают силу, ловкость, координацию, укрепляют здоровье.

Самое легкое в каратэ — это сделать первый шаг, приступить к изучению его. Познакомиться может каждый человек, существует много прекрасных книг по боевым искусствам. Есть замечательные инструкторы. Но, главное, это собственные усилия, упорство и настойчивость.

**Цель исследовательской работы:** проанализировать и доказать, что истинная цель искусства каратэ – это не победа или поражение, а совершенствование характера и укрепление здоровья человека.

**Задачи:**

- узнать, как и откуда появилось боевое искусство каратэ;
- опровергнуть точку зрения некоторых людей, считающих каратэ - опасным для здоровья видом спорта;
- поделиться своими впечатлениями и своими успехами от занятий спортом.

## 2.ИСТОРИЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ.

Каратэ киокушинкай - это очень молодой стиль карате. Он появился в середине 20 века.

Стиль Киокушинкай основал Масутацу Ояма.

Он родился 27 июля 1923 года, в Южной Корее. Его настоящее имя Енг И Чой.

Боевыми искусствами Ояма стал заниматься довольно поздно - с 9 лет.
В возрасте 15 лет он уехал в Японию.

Масутацу Ояму стали называть божественным кулаком. Это был непобедимый японский воин.

Киокушинкай каратэ в 70-х годах стал одним из сильнейших видов восточных единоборств.

Термин «Киокушинкай» (в переводе с японского **КИОКУ** «конечность, предел», **ШИН** - «истина, реальность», **КАЙ** - «собрание, союз, связь») обозначает «общество абсолютной истины»

За 40 лет существования, Киокушинкай каратэ сравнялось и даже превзошло по популярности другие виды восточных единоборств.

Киокушинкай - это контактный стиль каратэ.

Киокушинкай является самым жестким и эффективным стилем контактного каратэ.

## 3.ПРИНЦИПЫ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ.

В каратэ, как и других боевых искусствах, всегда уделялось особое внимание духовному развитию человека. Не зря же считается, что в основе всех боевых искусств лежит добро, мир и спокойствие. Всегда по традиции существовал строгий кодекс чести, нарушить который было величайшим позором.

Основные принципы каратэ киокушинкай:
1. Все должно начинаться и заканчиваться свершением ритуала.
2. Каратэ не предполагает первой атаки.
3. Каратэ является залогом справедливости.
4. Вначале необходимо познать себя, после чего можно попытаться познать других.
5. Важно обладать совершенным разумом, и после этого – совершенной техникой.
6. Освободи свой разум.
7. Думать о каратэ необходимо не только в додзе (место тренировок).
8. Небрежность и отсутствие внимательности приводят к неудачам.
9. Отдай каратэ всю свою жизнь.
10. Подчини все в своей жизни каратэ.
11. Каратэ словно кипящая вода, стоит погаснуть огню, она начнет остывать.
12. Не стоит стремиться к победе, главное, избежать поражения.
13. Действуй, ориентируясь на действия противника.
14. Проводи поединок сообразно естественной стратегией.
15. Принимай руки и ноги свои за острые мечи.
16. Выходя из дома, готовься к встрече с тысячами врагов.
17. В начале обучения изучай все стойки, но потом остановись только на естественных позах.
18. Нельзя смешивать Ката и настоящий бой.
19. Помни свои сильные и слабые стороны, уровень техники и возможности своего тела.
20. Всегда тренируй свой разум.

***«Боевое искусство начинается и заканчивается учтивостью, почтением, а правила этикета должны выполняться неукоснительно»***

***М. Ояма***

**Все каратисты должны знать и выполнять Этикет Додзе.**

# ДОДЗЕ КУН

Клянемся:
Мы будем тренировать наши сердца и тела
для достижения твердого и непоколебимого духа;

Клянемся:
Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути,
чтобы наши чувства все время были наготове;

Клянемся:
С истинным рвением мы будем стремиться
культивировать дух самоотрицания;

Клянемся:
Мы будем соблюдать правила этикета,
уважение старших и воздерживаться от насилия;

Клянемся:
Мы будем следовать нашим богам
и никогда не забудем истинную
добродетель скромности;

Клянемся:
Мы будем стремиться к мудрости и силе,
не ведая других желаний;

Клянемся:
Всю нашу жизнь через изучение каратэ
мы будем стремиться выполнить истинное
предназначение пути киокушинкай.

**Эту клятву учит каждый каратист Киокушинкай. Она учит быть каждого из них сильным духом, уважать старших, быть скромным, добрым и мудрым, соблюдать правилам этикета.**

## 4. СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ.

Сама система **КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ** основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамешивари и кумите. Вместе с ними идут специальные упражнения, которые укрепляют силу духа.

**Кихон** – это изучение элементов базовой техники без партнера. Кихон –это начало, своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

**Ката** - это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

**Тамешивари** - разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов»...

**Кумитэ** - цель и суть каратэ как искусства. Это безостановочная и длительная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками.

Стилем Киокушинкай занимаются в доги ( в форме), часто её неправильно называют – кимоно. Оно состоит из штанов, куртки свободного покроя и пояса. Это одежда только белого цвета с короткими рукавами - до локтей или чуть ниже. А вот цвет пояса должен соответствовать степени занимающегося. Доги и пояс имеют нашивки, определяемые конкретной федерацией и школой. Обычно во всех школах нашивка на левой стороне груди в виде каллиграфии «Киокушинкай». Я сама сейчас имею жёлтый пояс .

Как в большинстве воинских искусств Японии, в Киокушинкай различают ученические (**КЮ**) и мастерские (**ДАН**) степени. В Киокушинкай десять Кю (10 Кю является самым младшим, 1 — старшим) и десять Данов (1 Дан — младший, 10— старший).

По традиции - Данам соответствует чёрный пояс. На чёрный пояс нашиваются жёлтые (золотые) полоски, число которых соответствует Дану. Цвета ученических поясов объединены в пять групп, причём на пояс, соответствующий более старшему Кю, нашивается полоска цвета более старшей группы.

В общем, каратэ учит правильному отношению к людям. Существует неправильное мнение о том, что каратисты грубые люди. Когда ты работаешь в паре со спарринг партнером, то прежде всего на себе испытываешь действие удара, а значит начинаешь понимать ему цену. Доставить кому–то боль, особенно тому, кто к этому не готов ни морально, ни физически, это в корне неправильно**.**

**Каратэ учит терпению**.

**Каратэ учит не нападать первым.**

**Каратэ нужно для самозащиты и познания себя и своих возможностей**.

Для присвоения ученических и мастерских степеней спортсмены должны сдать экзамены, включающие тесты на знание базовой техники, упражнения на силу и выносливость. Успешно сдавшие все тесты, запись в специальном паспорте и имеют право носить пояс соответствующего цвета.

## Система поясов в каратэ киокушинкай.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 0 кю (Белый) | | Уровень чистоты и потенциала | Ката: Тайкёку(1,2), Сокуги(1) | Физ. подготовка: Отжимания - 20 раз. Прыжки - 20 раз. Стойка на руках - 20 сек. Подтягивания - 3 раза. |
| 10 кю (Оранжевый) | | Уровень стабильности | Ката: Тайкёку(3), Сокуги(2,3) | Физ. подготовка: Отжимания - 30 раз. Прыжки 30 раз. Стойка на руках - 30 сек. Подтягивания - 5 раз. |
| 9 кю (Оранжевый с синей полоской) | | Этап постижения динамического баланса | Ката: Тайкёку(3), Сокуги(2,3) | Физ. подготовка: Отжимания - 30 раз. Прыжки 30 раз. Стойка на руках - 30 сек. Подтягивания - 5 раз. |
| 8 кю (Синий) | | Уровень изменчивости, независимости, способности к адаптации | Ката: Пинан(1,2), Сантин | Физ. подготовка: Отжимания - 40 раз. Прыжки 40 раз. Стойка на руках - 40 сек. Подтягивания - 8 раз. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7 кю (Синий с желтой полоской) | | Этап психологической адаптации к восприятию, осознанию, утверждению и формированию силы воли. | Ката: Пинан(1,2), Сантин | Физ. подготовка: Отжимания - 40 раз. Прыжки 40 раз. Стойка на руках - 40 сек. Подтягивания - 8 раз. |
| 6 кю (Жёлтый) | | Уровень утверждения | Ката: Пинан(3,4), Янцу, Цуки-но | Физ. подготовка: Отжимания - 50 раз. Прыжки 50 раз. Стойка на руках - 50 сек. Подтягивания - 10 раз. |
| 5 кю (Жёлтый с зелёной полоской) | | Этап становления уважения | Ката: Пинан(3,4), Янцу, Цуки-но | Физ. подготовка: Отжимания - 50 раз. Прыжки 50 раз. Стойка на руках - 50 сек. Подтягивания - 10 раз. |
| 4 кю (Зелёный) | | Уровень эмоций и чувствительности | Ката: Пинан(5), Гэкусай-дай, Текки(1), Тайкёку(1,3)(ура), Бо кихон(1) | Физ. подготовка: Отжимания - 60 раз. Прыжки 60 раз. Стойка на руках - 60 сек. Подтягивания - 12 раз. |
| 3 кю (Зелёный с коричневой полоской) | | Этап формирования сбалансированной личности | Ката: Пинан(5), Гэкусай-дай, Текки(1), Тайкёку(1,3)(ура), Бо кихон(1) | Физ. подготовка: Отжимания - 60 раз. Прыжки 60 раз. Стойка на руках - 60 сек. Подтягивания - 12 раз. |
| 2 кю (Коричневый) | | Практический и творческий уровень | Ката: Тэнсё, Сайха, Гэкусай-сё, Текки(2), Пинан(1-5)(ура), Бо кихон(2) | Физ. подготовка: Отжимания - 100 раз. Прыжки 100 раз. Стойка на руках - 90 сек. Подтягивания - 13 раз. |
| 1 кю (Коричневый с золотой полоской) | | Этап постижения истинного предназначения | Ката: Тэнсё, Сайха, Гэкусай-сё, Текки(2), Пинан(1-5)(ура), Бо кихон(2) | Физ. подготовка: Отжимания - 100 раз. Прыжки 100 раз. Стойка на руках - 90 сек. Подтягивания - 13 раз. |
| 1-9 дан | | Символ усилий и | Ката: Сэйентин, | Физ. подготовка: |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (Чёрный) | | шаг к мудрости | Гарю, Текки(3), Бассай-дай, Сокки | Отжимания - 100 раз. Прыжки 100 раз. Хотьба на руках - 10 м. Подтягивания - 15 р |

# 5.ВЛИЯНИЕ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ НА ЗДОРОВЬЕ.

Каратэ, как впрочем, и другие восточные единоборства, давно уже считают как опасный для здоровья вид спорта, в котором противники колотят друг друга руками и ногами. Это из-за американских боевиков и еще из-за отдельных людей, которые используют приемы каратэ в качестве превосходства над другими. Может поэтому и сомневаются , что каратэ способствует **укреплению здоровья и продлению жизни**. Хотя это именно так!!

Чтобы это выяснить я решила провести опрос среди учащихся 3 и 4 классов.

1. **Знакомы ли вы с таким видом боевого искусства как каратэ?**

2. **Считаете ли вы что каратэ опасный вид боевого искусства?**

3. **Хотели бы вы заниматься каратэ?**

4. **Как вы думаете каратэ – это:**

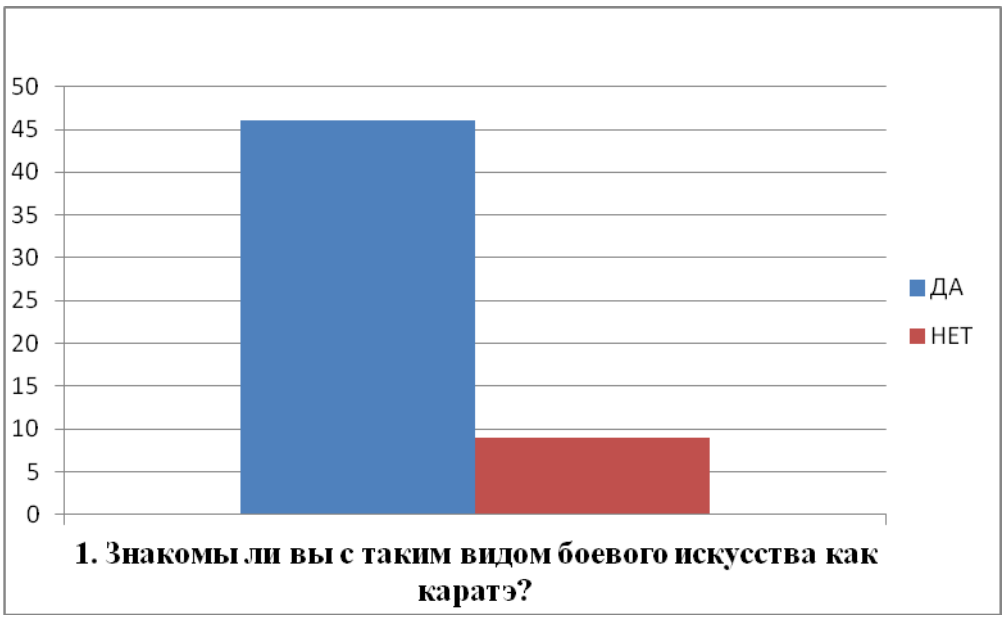
А) Стиль жизни. В) Средство самозащиты.

Б) Оздоровительная система. Г) Увлечение.

5.**В свободное время Вы предпочитаете:** (укажите ответ во всех предложенных вариантах)

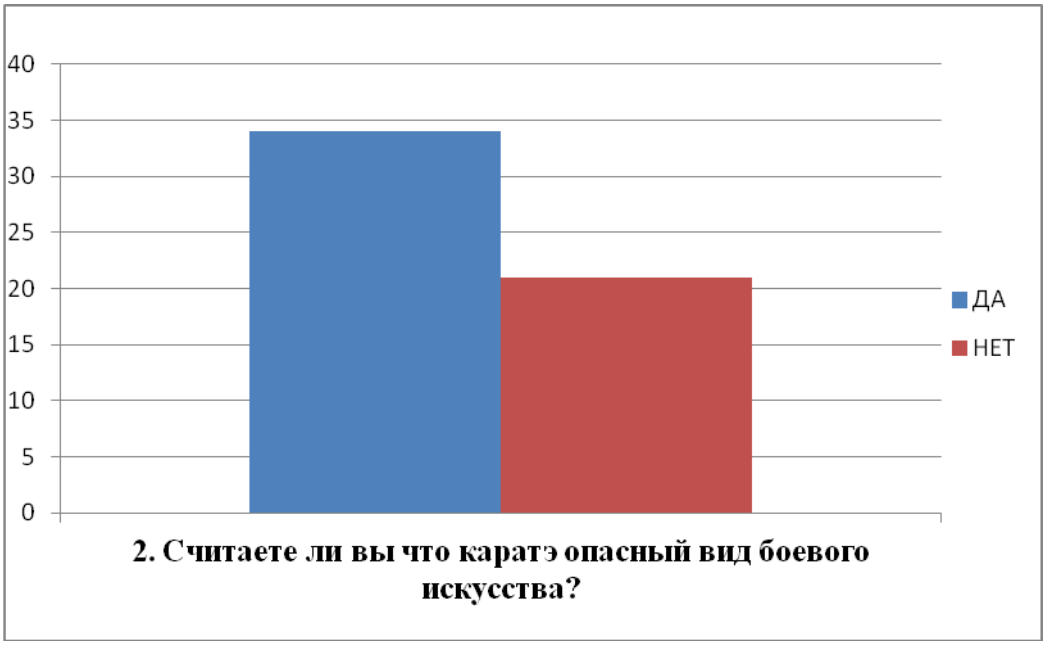
- смотреть телевизор
- гулять с друзьями
- читать книги или журналы
- ходить в спорт зал

**По итогам опроса получила следующие результаты:**




**Из опрошенных 55 человек положительно ответили 46 человек, нет - 9 человек.**

**Вывод: большинству опрошенных знакомо каратэ.**

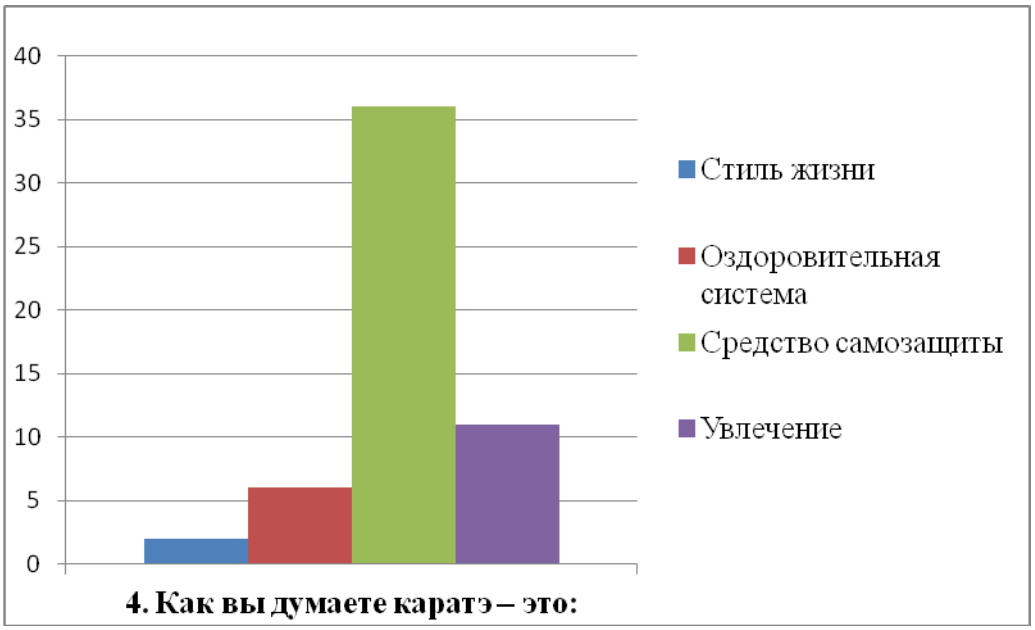



**Положительно ответили 34 человека, отрицательно – 21 человек.**

**Вывод: большая часть опрошенных думает, что каратэ опасно.**

**Положительно ответили 18 человека, отрицательно – 37 человек.**

**Вывод: многие не очень хотят заниматься каратэ.**



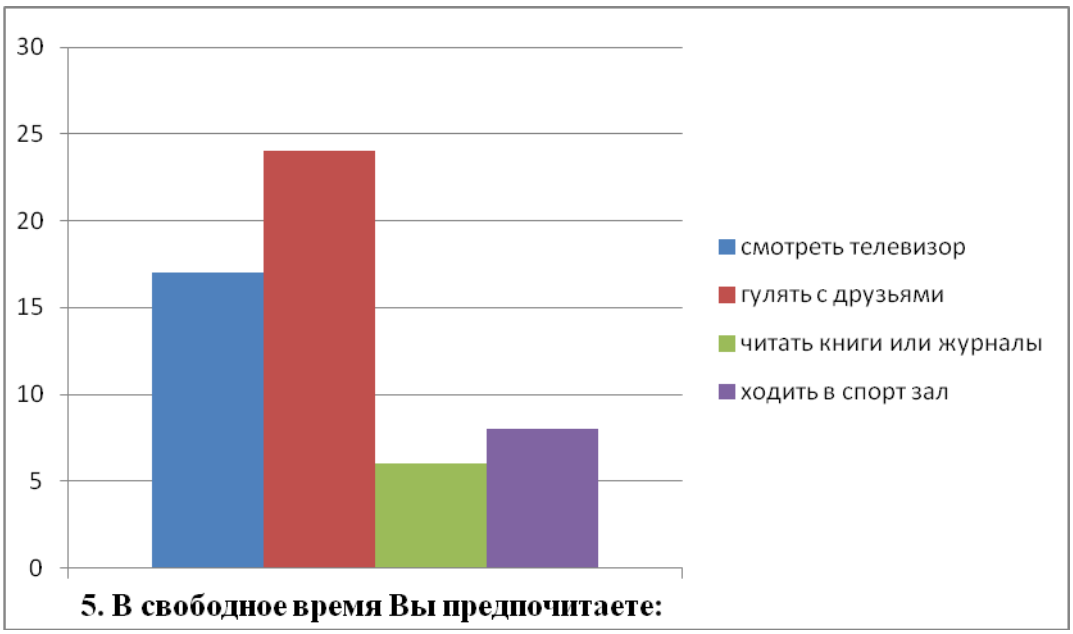

**Стиль жизни – 2 человека**

**Оздоровительная система – 6 человек**

**Средство самозащиты – 36 человек**

**Увлечение – 11**

**Вывод: большинство считает каратэ – средством самозащиты**




**Смотреть телевизор – 17 человек**

**Гулять с друзьями – 24 человека**

**Читать книги и журналы – 6 человек**

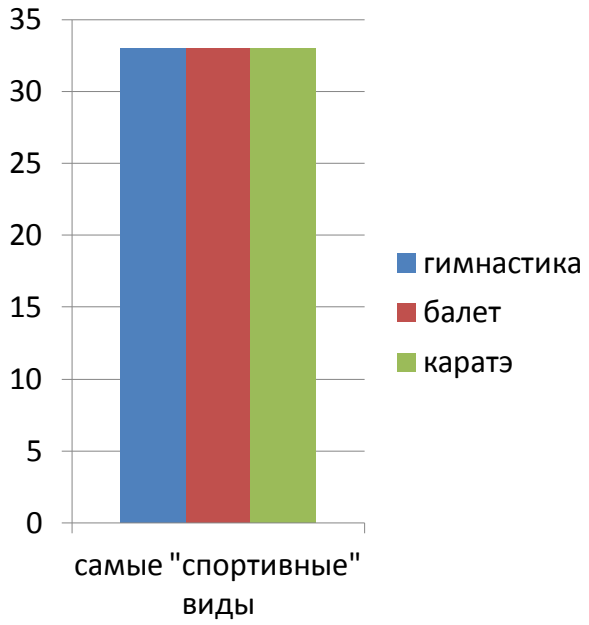
**Ходить в спортзал – 8 человек**

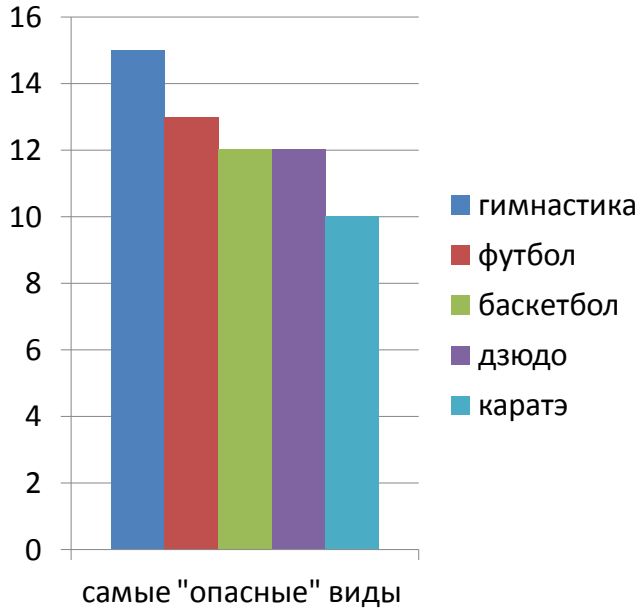
**Вывод: большинство опрошенных предпочитают смотреть телевизор и гулять с друзьями.**

**Общий вывод:**

**По результатам опроса наглядно видно, что дети 3 и 4 классов, а так же их родители не очень хорошо знакомы с таким боевым искусством как КАРАТЭ и своим проектом мне хочется изменить их мнение и отношение к этому виду спорта.**

# Результаты исследований




Положительное влияние на здоровье занятий каратэ известно достаточно давно. Еще в середине 19 века на острове Окинава, во время проведения медицинских осмотров в школе, врачами было отмечено, что занимающиеся каратэ дети резко отличались от других учеников великолепной физической подготовкой и прекрасным здоровьем.

В конце 20 века английским ученым в области спорта провели специальные исследования, в которых участвовало 100 рекордсменов по 30 различным видам спорта. Учёные пришел к таким выводам: **в списке самых «спортивных» видов, первые три строчки занимали гимнастика, балет и каратэ!**

В самом деле, во время занятий каратэ задействуются все группы мышц. Каратэ улучшает пластичность, увеличивает выдержку, быстроту реакции, тренирует все тело и улучшает его подвижность. Все это конечно же способствует укреплению здоровья и впрямую влияет на увеличение продолжительности жизни. Но несмотря на кажущуюся опасность, вероятность повреждений, при правильно поставленных тренировках, минимальна.

А так же изучая различные виды спорта на риск получения травм, каратэ находится далеко позади известных и распространенных видов спорта. Так, например, самым «опасным», как ни странно, **оказалась спортивная гимнастика**, набравшая 15 условных баллов риска в ходе исследований. У футбола 13 баллов, по 12 баллов у баскетбола и дзюдо. У каратэ **всего 10 баллов**.!!

**Вывод - слухи об «опасности» каратэ всего лишь миф и лишены всякого основания. Напротив, каратэ помогает людям, занимающимся им, продлить жизнь и сохранить до глубокой старости физическую активность.**

# 6.МОИ ДОСТИЖЕНИЯ В КАРАТЭ.

Я занимаюсь каратэ 4 года, и достигла определенных успехов в этом нелегком искусстве. На данный момент я обладаю желтым поясом или имею 6 кю.

В начале пути и речи не было о высоких достижениях. Было просто желание научиться. Постепенно этот процесс захватил, и теперь отношение к занятиям уже несколько иное, чем было ранее, да и тренироваться приходиться в другом режиме.

Спорт закалил и можно сказать сформировал меня. Каратэ Киокушинкай обладает глубокой философией. Основное, что я взяла для себя - это привычка трудиться и понимание того, что без труда результат невозможен, а также устойчивое желание развиваться, конечно, прежде всего, в данном виде единоборства. Но вообще через какое-то время ты начинаешь понимать, что все взаимосвязано и что бой на татами - это маленькая жизнь или жизнь в миниатюре, которую ты проживаешь за 2 минуты.

Каратэ учит терпению. Каратэ учит не нападать первым. Каратэ для самозащиты и познания себя и своих возможностей.

Если сила не направлена в нужное русло, то человек без правильных привычек и соответствующего воспитания, может применить ее против кого угодно, даже не задумываясь о правильности поступка. Вот поэтому в каратэ Киокушинкай дисциплина и самодисциплина - это главное в тренировочном занятии, а еще важным аспектом здесь является привитие уважения к товарищам, сопернику, человеку.

А еще я хочу сказать, что многое зависит от личности тренера, у которого ты занимаешься. Поскольку для достижения как спортивного, так и духовного роста, необходим Сэнсей.

Благодаря моему тренеру, на данный момент, я являюсь 3-х кратной Чемпионкой России и Чемпионкой Европы, а также победительницей и призером соревнований различного уровня. В марте этого года я лечу на Чемпионат Мира в г.Фукуока Япония. Очень хочется выступить достойно и стать Чемпионкой Мира.

# 7.ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Подводя итог своей работы, хотелось бы отметить, что положительное влияние занятий каратэ на здоровье доказано исследованиями. Практически любой человек – от пятилетнего ребенка до взрослого человека может заниматься каратэ. Мне очень нравится заниматься каратэ, потому что на занятиях я узнаю много нового и интересного. Не всегда все сразу получается, бывает трудно, огорчают неудачи в соревнованиях. Но я только в начале этого пути имя которого «Каратэ». Я поняла, что спорт в дозе не ставит главной задачу победить другого, а ведет к победе над своими слабостями и постоянному повышению мастерства. Начиная заниматься каратэ и продолжая обучение лучше начинаешь понимать это искусство, узнав его историю, терминологию, правила поведения, с которыми сталкиваешься переступив порог додзё. Я благодарна своей маме за то, что она привели меня в этот вид спорта, водит на тренировки, ездит со мной на соревнования, поддерживает в неудачах и радуется моим победам.

Самой значительной целью для себя в спорте – ставлю получение черного пояса. Путь этот долгий и трудный, но пройти его помогут мой наставник и мои друзья и родственники.

**Итак, каратэ** помогает людям, занимающимся им, продлить жизнь и сохранить до глубокой старости физическую активность. Поэтому с полным основанием можно утверждать, что каратэ не только «искусство побеждать», но и «искусство долго жить»!

# 8.ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ


1. http://rusbiathlon.ru/
2. http://zdorovosport.ru/rol_sporta.html
3. http://www.medlinks.ru/article.php?sid=2527
4. http://www.xo-xa.ru/doc/sport.htm
5. http://www.e-reading.by/bookreader.php/98863/Travnikov
6. http://worldofaphorism.ru/kratkie-biografii/masutacu-oyama
7. http://sc-kaizen.ru/karate-for-children.html
8. https://rebenokvsporte.ru/karate-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/