

# *Учебно-исследовательская работа*

**Секция:** Физическая культура и туризм

**Тема:** Киокушинкай каратэ, как здоровый образ жизни.

**Автор работы:** Сафонова Полина, обучающаяся 4 класса

**Место выполнения работы:** СОШ №17 имени Героя России Шендрика В.Г.

**Научный руководитель:** Авдониная Ольга Васильевна, учитель начальных классов

**Консультант:** Супруненко Александра Георгиевна, тренер по каратэ в г. Миассе, черный пояс, 1 дан.

# Миасский городской округ

2021

## Оглавление

Введение.....	3
1. Истоки Киокушинкайкаратэ.....	4
1.1. Духовная и нравственная составляющая каратэ	
2. Влияние каратэ на здоровье.....	5
3. Каратэ в моей жизни.....	7
Заключение (результаты исследования, их значимость, выводы, перспективы).....	9
Список информационныхисточников.....	10
Приложения.....	11

## Введение

Каратэ является не только боевым искусством, но и системой физического и духовного воспитания.

Фунакоси Гитин

Исследовательская работа посвящена актуальному вопросу отсутствия интереса к спорту и здоровому образу жизни среди школьников начального звена.

В работе рассматривается актуальность данной темы, говорится о физическом здоровье обучающихся, о спортивном и духовном воспитании. Дается анализ опроса детей, обобщаются выводы о проделанной работе.

**Актуальность:** в век развитых технологий молодое поколение все чаще предпочитает проводить свободное время, сидя около телевизора или играя в современные «гаджеты».

**Проблема исследования:** отсутствие интереса к спорту и здоровому образу жизни среди школьников.

**Цели:** пробуждать интерес у детей школьного возраста к занятиям спортом, в данном случае – к каратэ, приобщать их к здоровому образу жизни и пропагандировать занятия спортом, в том числе личным примером, указывая на положительные стороны.

**Объект исследования:** дети, занимающиеся Киококушинкай каратэ.

**Гипотеза:** занятия по каратэ – это оздоровительная система, необходимая для сохранения и укрепления здоровья.

### Задачи:

1. Узнать, как возникло направление Киококушинкай карате, изучить, кто основоположник киокушинкай, в какой стране зародилось это направление
2. Рассмотреть влияние Киококушинкай карате на здоровье и духовное развитие
3. Изучить сторону каратэ, как образ жизни спортсмена, какие черты характера развивает этот вид спорта
4. Проанализировать и систематизировать полученные знания
5. Сделать выводы по результатам исследования

**Методы исследования:** изучение и анализ методической литературы и интернет-ресурсов, наблюдение за деятельностью обучающихся на занятиях каратэ, социальный опрос и обработка полученной информации.

## **I. Истоки современного Киокушинкай каратэ**

Истинная цель искусства каратэ -  
не победа или поражение,  
а становление характера личности.

Основателем и создателем стиля каратэ киокушинкай является **МасутацуОяма**. Годы жизни 1923 — 1994.

Ояма является признанным непревзойдённым мастером боевых искусств. Он реформировал каратэ. Сделал его живым и практичным. Самое главное то, что он вернул каратэ дух .

Каратэ перестало быть “танцами” и при этом не стало просто физкультурой и даже спортом. Каратэ Оямы — это методика личностного роста посредством тренировки и развития тела. Посредством преодоления личных страхов, недостатков и слабостей.

**Главная победа в каратэ — это победа над самим собой. Это путь воина.**

МасутацуОяма был родом из Кореи. Там в Сеуле он окончил среднюю школу. По окончании школы, он уехал в Японию и в сорок первом году поступил в университет Такусеку.

В университете он тренировался у мастера ФунакосиЙоситаки. Добился отличных результатов и получил квалификацию 2 дан.

Шла Мировая война и Масутацу в сорок третьем году идёт в армию. В армии он занимается Годзю-Рю. К концу войны он защищает квалификацию 4 дан. После окончания войны на первом же турнире он становится чемпионом. С этого момента в жизни Ояма есть только каратэ.

В 1948 году он становится отшельником и живёт один в горах. Только тренировки. Целыми днями. Вернувшись в город он продолжает заниматься. Рядом с ним начинают заниматься очень многие. Невероятная энергетика, харизма и доскональное знание методов боя притягивала к нему учеников со всей Японии.

В 1963 году Ояма построил центр своей школы (Хомбу) и в следующем году система получает официальное наименование, которое мы знаем сейчас: “КёкусинКайкан”.

Многие традиционные школы Японии очень долго не воспринимали всерьёз школу Оямы.

В 1966 году произошло известное знаменательное соревнование в котором ученики Оямы подтвердили значимость, силу и практичность стиля Кёкусинкай. Ученики победили сильнейших бойцов Муа-Тай в Банконге.

Через три года после этого уже состоялся открытый всеяпонский турнир по каратэ. С этих событий начинается история победного восхождения школы Кёкусинкай и признания её остальными школами.

В 1975 году состоялся Первый открытый чемпионат мира по Кекусинкай-каратэ.

Благодаря активной пропагандической деятельности, Ояме удалось в сравнительно сжатые сроки создать одну из крупнейших организаций-Международную Организацию Каратэ (ИКО), которую он с успехом и возглавлял до конца своих дней.

### **1.1 . Духовная и нравственная составляющая каратэ.**

В каратэ и других боевых искусствах всегда уделялось особое внимание духовному и нравственному развитию человека. Не зря считается, что в основу всех боевых искусств положена философия добра, мира и спокойствия. В традициях единоборств повсюду существовал строгий кодекс чести, нарушить который было величайшим позором.

Укрепляя тело, каратэ влияет и на сознание. Овладевая боевыми искусствами, человек обретает спокойствие, начинает трезво и рационально мыслить, ясно видеть суть вещей, становится менее агрессивен. Единоборства воспитывают характер, закаляют волю и ведут человека к дальнейшему самосовершенствованию. Вначале это происходит на подсознательном уровне, однако затем изменения быстро становятся видны окружающим.

Занятия единоборствами, как правило, приводят к достойному поведению в обществе, умению правильно держать себя в любых условиях и соблюдать этические нормы. Следует отметить и такую черту каратэ, как неременное уважение к старшим и наставникам.

У современного каратэ есть и еще одна особенность: занятия им не следует превращать в самоцель. Это всего лишь средство осуществления иных, больших задач и эффективный инструмент самосовершенствования. То, что человек получает от единоборств, должно быть не только направлено вовнутрь, но и оказаться полезным для всего общества.

## **2. Влияние карате на здоровье**

На состояние здоровья детей огромное влияние оказывают негативные факторы, такие как: малоподвижный образ жизни, плохая экология . Эти стресс-факторы вызывают такие проблемы, как гипоксия, гиподинамия, признаками которых являются ухудшение самочувствия ребенка, снижение умственной и физической работоспособности, отставание в физическом развитии.

Каратэ – это не просто вид восточного единоборства, для детей, это суставная гимнастика и растяжка, дыхательные упражнения под руководством опытного инструктора, закаливание маленького организма, развитие памяти и внимательности, обучение четкой дисциплине, преодоление лени.

Ухудшение здоровья детей требует поиска новых средств и методов для укрепления физического и духовного развития. Одним из

основополагающих факторов здоровья человека является его двигательная активность, а это занятие спортом. Во время занятий каратэ используются все группы мышц. Занятия каратэ способствуют улучшению пластичности, увеличению выдержки, скорости реакции и улучшению подвижности.

Комплекс специальных дыхательных упражнений, используемый на занятиях, а также упражнения на развитие дыхательной мускулатуры способствует увеличению вентиляции легких и помогает решить проблемы, связанные с гипоксией. Регулярные и грамотно дозированные физические нагрузки, ввод элементов подвижных игр на занятиях кёкусинкай каратэ способствуют двигательной активности ребят, укрепляют мышцы, приводят к общему укреплению организма.

Каратэ, как впрочем, и другие восточные единоборства, давно уже ассоциируются в голове обывателя, как опасный для здоровья вид спорта, в котором противники колотят друг друга руками и ногами. Этому негативному мнению мы во многом обязаны многочисленным американским боевикам, да еще отдельным личностям, которые используют приемы каратэ в качестве демонстрации своего физического превосходства над другими. Поэтому сомнительным может показаться утверждение, что каратэ способствует укреплению здоровья и продлению жизни. А между тем это именно так.

Чтобы выяснить верно это или нет, я решила провести опрос среди обучающихся:

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:

- смотреть телевизор

- гулять с друзьями

- читать книги или журналы

- ходить в спорт зал

По итогам опроса получила следующие результаты:

**На вопрос «Знакомы ли вы с таким видом боевого искусства как каратэ?»** из опрошенных 83 человек положительно ответили 65 человек, нет-18 человека.

**2. Считаете ли вы что каратэ опасный вид боевого искусства?** (положительно ответили 58 человек, нет-25 человек).

**3. Хотели бы вы заниматься каратэ?** (положительно ответили 40 человек, нет-43 человек).

**4. Как вы думаете каратэ – это:**

А) Стиль жизни. – 13 чел.  
чел

В) Средство самозащиты. – 59

Б) Оздоровительная система. – 16 чел.

Г) Увлечение. – 22 чел.

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

- смотреть телевизор – 15 чел. - читать книги или журналы – 14 чел.

- гулять с друзьями – 57 чел. - ходить в спорт зал – 33 чел.

См. диаграммы в приложении № 1

Подводя итог, сделала выводы, что большинство опрошенных знакомы с таким видом боевого искусства, как каратэ, но при этом ошибочно считают его увлечением и опасным видом боевого искусства, ставя на первое место каратэ, как средство самозащиты и отодвигая на задний план стиль жизни и оздоровительную систему. При этом большее количество человек предпочитают в свободное время гулять с друзьями, нежели заниматься спортом в спортзале или интеллектуально развиваться. Желающих заниматься каратэ среди опрошенных практически разделилось поровну, что не может не радовать.

### **3. Карате в моей жизни**

Я начала заниматься карате в 7 лет. Сейчас мне - 10. Я поняла, что каратэ для меня стало больше, чем просто спорт. Мне нравятся и сами тренировки, и то, что происходит вокруг. Растяжка, удары, ката, дисциплина, традиции, спарринги, все то, что отличает каратэ от любого другого спорта.

Сдача на пояс раз в три месяца - это как очередной шаг вперед, шаг к главной цели, к черному поясу. То, что не получается, например, высокие удары, я тренирую с удвоенной старательностью и очень приятно видеть результаты этого труда. К слову, труд этот приятный и мне это нравится.

Уровень подготовки в каратэ определяется системой кю и данов. Кю — ученическая степень, дан — мастерская. Всего насчитывается десять ученических и десять мастерских ступеней. Кроме того, в школе Дзёсиндопредусмотрена степень кандидата на первый дан. Им становится тот, кто сдал основные экзамены на степень первого дана. Он носит черный пояс без желтых полос. После сдачи дополнительного экзамена ему присваивается степень первого дана. Дополнительный экзамен проводится не ранее чем через полгода после сдачи.

10 кю (оранжевый пояс, в организации IFK - белый пояс)		чистота и незнание
9 кю (оранжевый пояс с голубой полоской, в организации IFK - белый пояс с голубой полоской)		
8 кю (голубой пояс)		цвет неба при восходе Солнца
7 кю (голубой пояс с жёлтой полоской)		
6 кю (жёлтый пояс)		восход Солнца
5 кю (жёлтый пояс с зелёной полоской)		
4 кю (зелёный пояс)		распустившийся цветок
3 кю (зелёный пояс с коричневой полоской)		
2 кю (коричневый пояс)		зрелость
1 кю (коричневый пояс с золотой полоской)		
1—9 дан (чёрный пояс)		мудрость
10 дан (красный пояс)		

Совсем недавно я прошла аттестацию на голубой пояс с жёлтой полоской - 7 кю. Невозможно описать полноту тех чувств, которые меня переполняли.....восторг, гордость и вера в себя, благодарность любимому тренеру за вложенное в меня мастерство....эти чувства сложно описать, но уж точно их стоит почувствовать каждому! Впереди у меня аттестация на следующий пояс и соревнования, и я точно знаю, что буду стараться вдвойне, втройне...ведь каратэ-это теперь огромная часть моей жизни.

Так получается, что вся моя жизнь теперь проходит на фоне каратэ. И я очень рада, что однажды познакомилась с каратэ. Теперь у меня есть цели и есть дело, которое проверяет меня на выносливость. Я хочу быть сильной не только физически, но и духовно и призываю к этому своих друзей и одноклассников.

См. фото в приложении № 2

## Заключение

В результате моего исследования и изучения литературы, гипотеза подтвердилась.

Каратэ способствует, как улучшению здоровья, так и увеличению продолжительности жизни. Согласно последним исследованиям, из двадцати шести известнейших мастеров каратэ XVIII-XX вв. двадцать прожили больше 70 лет, из них одиннадцать более 80, а средняя продолжительность жизни составляла 78 лет.

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 додзё не ставит главной задачей 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, которыми сталкиваешься переступив порог додзё. Я благодарна своим родителям за то, что они привели меня в этот вид спорта, водят на тренировки, поддерживают в неудачах и радуются моим победам.

Итак, каратэ помогает людям продлить жизнь и сохранить до глубокой старости физическую активность. Поэтому с полным основанием можно утверждать, что каратэ - это «искусство долго жить»!

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

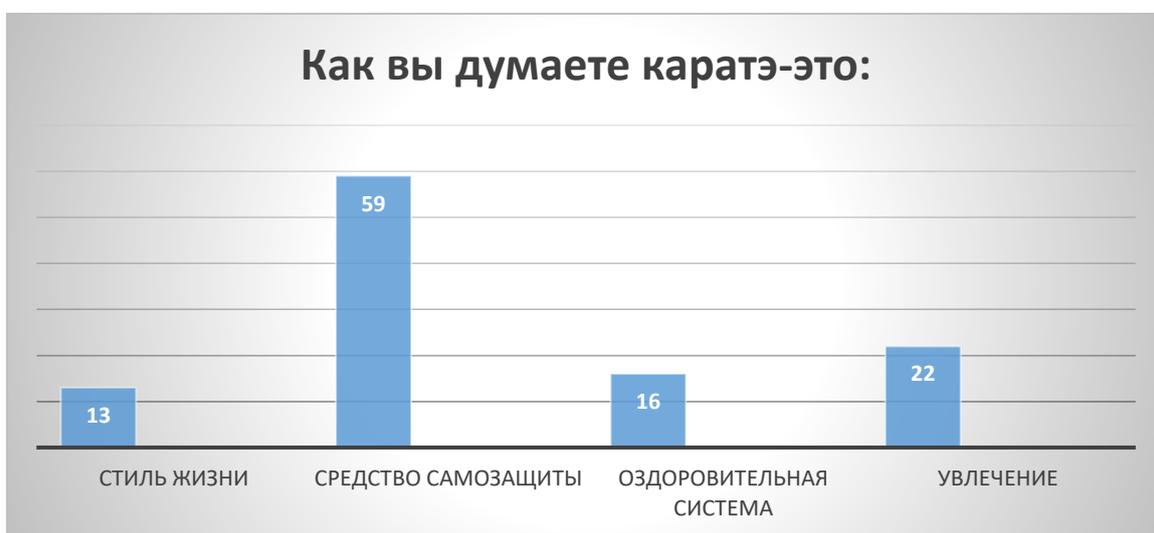
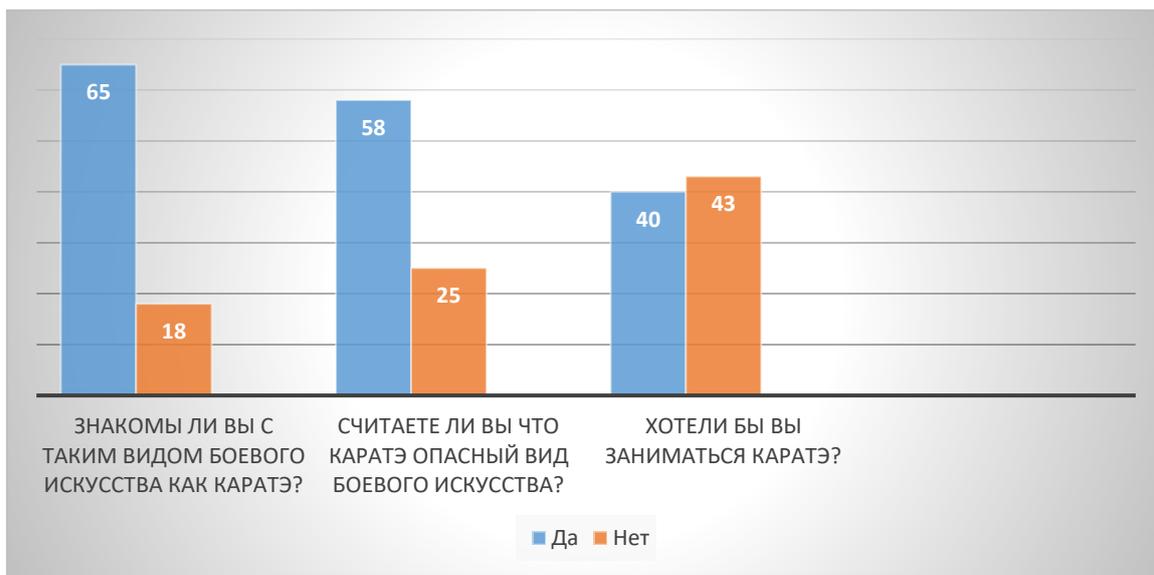
## Список информационных источников

<https://sibkarate.ru>

<http://кекусинкай-каратэ.рф/masutacu-oyama-istoriya-kekusinkaj/>

<https://www.kyokushin.ks.ua/философия>

Ояму Масутацу, «Каратэ для детей», Смоленск 1994г, ТсОО «ИКА»- 30 стр.





Мой тренер:  
Супруненко  
Александра  
Геннадьевна,  
черный пояс, 1  
дан.



Тренировка



Первенство области г. Сатка



Сильные духом и телом



Мои достижения



Мы - команда

