

«ВЛИЯНИЕ КАРАТЭ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА»

*Автор работы: Пустобаев Дмитрий,
учащийся 7 Г класса,
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2», го Серпухов*

*Руководитель: Выскребцова Татьяна Евгеньевна,
учитель физической культуры,
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2», го Серпухов*

2022 год

Содержание	
Введение.....	3
Глава I Каратэ и его влияние на организм человека.....	4
1.1. Истоки развития.....	4
1.2. Каратэ в России.....	4
2. Влияние занятий каратэ на организм человека.....	5
2.1. Влияние регулярных занятий каратэ на физическую подготовленность обучающихся.....	5
2.2. Влияние регулярных занятий каратэ на физиологические системы организма обучающихся.....	6
Выводы:.....	7
Глава II. Влияние каратэ на физическое развитие.....	8
Определение уровня физической подготовки.....	8
Результаты моей физической подготовки.....	9
Мои спортивные достижения за время занятий каратэ.....	10
Заключение.....	10
Список литературы.....	11
Приложение.....	12

ВВЕДЕНИЕ

"Человеку многое по плечу.

*Доже то, что кажется самым
невероятным и фантастическим."*

В нашей стране единоборства издавна пользовались особой популярностью. Поэтому вполне естественным было появление в середине 60-х годов в разных городах страны групп людей, пытавшихся изучать новый вид единоборства - каратэ-до. К нам этот вид спорта "завезли" иностранные студенты, обучавшиеся в советских вузах, сотрудники зарубежных фирм, советские специалисты, работавшие и жившие за рубежом, овладевшие там основами каратэ-до. (прим. автора: к числу "пионеров" советского каратэ следует отнести таких известных ныне, а иногда и не очень известных специалистов как Тэцуо Сато, Хасимото, Александр Подщеколдин, Владимир Ковалев, Ако Таулуев. Они начинали изучать и преподавать каратэ еще в начале 60-х годов. Позже к ним присоединились Алексей Штурмин, Александр Танюшкин, Юрий Вдовин, Георгий Сеницкий, Герман Попов, Слава Петров, Илья Гульев, Сергей Моисеев, Владимир Бакаев. Их ученики - это сегодняшний день каратэ как в России, так и на всем постсоветском пространстве.)

Цель: изучить влияние занятием каратэ на физическое развитие человека

Задачи:

- анализ литературы по данной теме;
- изучить истории, создание и развитие каратэ;
- определить уровень физической подготовки;
- сравнить каратэ с другими видами боевых искусств.

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.

ГЛАВА I. ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Истоки развития

Карате – это не просто искусство боя, это образ жизни, это целая философия, которая помогает человеку разглядеть взаимосвязанность всего, что есть в мире, помогает достичь гармонии с природой, найти ее внутри себя, а также во взаимоотношениях с другими людьми. В Японии говорят, что карате – это путь, который выбирают сильные люди и идут по нему иногда всю свою жизнь. Эти смельчаки каждый день раздвигают границы возможного, следуя выбранному направлению, укрепляя и закаляя тело и дух, бесконечно открывая в себе новые способности. История возникновения боевого искусства Самые ранние сведения об истории карате датируются 1761 годом. Эту дату упоминает Сесин Нагаминэ в своей книге, которая называется «Основы окинавского каратэ-до». Тогда это боевое искусство все знали как «тодэ», что в переводе с японского значит «китайский бокс».

В конце XVIII века, как гласит история карате, мастером Сокугавой в местечке Шури была открыта первая школа Тэ, занятия в которой были законспирированы. Матсамура Шокун, будучи на Окинаве Верховным наставником боевых искусств, тоже организовал школу с названием "Шорин-рю каратэ" (шорин – молодой лес), где преобладали строгая дисциплина и нравственное воспитание Сюгё. Отличительной особенностью школы были обманные движения и тонкий маневр. Учеником Матсамуры был знаменитый на весь остров и за его пределами Асато Анко, который, в свою очередь, стал наставником Фунакоши Гичина.

1.2. Каратэ в России

История развития карате в России начинается с возникновения самодеятельных секций и клубов. Их основателями были люди, которым посчастливилось побывать за рубежом и пройти там обучение этому боевому искусству. Бешеная популярность занятий этим видом единоборств и стихийность их распространения привели к тому, что в ноябре 1978 года в СССР

была создана специальная комиссия по развитию каратэ. По результатам ее работы в декабре 1978 года была образована Федерация каратэ СССР. Поскольку правила обучения этому виду единоборств постоянно и грубо нарушались, было внесено дополнение в Уголовный кодекс об «ответственности за незаконное обучение каратэ». С 1984 по 1989 год это боевое искусство в Советском Союзе находилось под запретом, что было установлено приказом № 404, изданным Спорткомитетом. Но секции, обучающие данному виду единоборств, продолжали существовать подпольно. В 1989 году, 18 декабря, Госкомспорт СССР принимает постановление № 9/3, которым приказ № 404 признавался утратившим силу.

В настоящее время в России существует огромное количество федераций и стилей, которые активно сотрудничают с международными организациями каратэ.

2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

2.1. Влияние регулярных занятий каратэ на физическую подготовленность обучающихся

Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития основных физических качеств, таких как, гибкость, быстрота, координационные способности и ловкость, сила и выносливость.

Начиная с изучения основ базовой техники и на протяжении всего процесса освоения и совершенствования технико-тактического арсенала каратэ обучающиеся развивают и совершенствуют свои координационные способности.

Постоянная тренировка на растяжение суставов, связок и мышц оказывает поддерживающее и развивающее воздействие на гибкость. Растяжения тонизируют мышцы и способствуют улучшению кровообращения в них, расслабляют тело, снижая мышечные напряжения. Растягивающие упражнения целесообразно применять и в разминке и в заминке, а также, отдельными включениями в ходе основной части занятия.

Одним из критериев эффективности технико-тактических приёмов и действий является быстрота их выполнения и темп, а также, быстрота реагирования на те

или иные действия партнёра или соперника. Развитие быстроты одиночного приёма или действия, а также частоты движений, зависят от совершенствования техники, межмышечной координации и силовых способностей. Воспитанию быстроты, наряду с координационными способностями, отводится значительная часть времени в физической подготовке.

Постепенно и постоянно увеличивающиеся нагрузки в учебно-тренировочном процессе способствуют развитию выносливости. Занятия по отработке технико-тактических действий способствуют развитию общей выносливости (аэробной) обучающегося.

Боевые действия в тренировочных и учебных поединках требуют от обучающихся проявления специальной выносливости (анаэробной), которая выражается в способности проводить взрывные, максимально быстрые и мощные действия на фоне общего утомления в течении всего поединка.

2.2. Влияние регулярных занятий каратэ на физиологические системы организма обучающихся

Большое разнообразие технических приёмов отрабатываемых в различных режимах (динамический и статический, комбинированный), двигательная деятельность в процессе учебно-тренировочных и соревновательных поединков, характеризующаяся высоким динамизмом, а также, работа со специальным оборудованием (макивары, сутиновары, амортизаторы, утяжелители и т. д.) положительно влияют на подвижность суставов и связок, развитие и укрепление сухожилий и мышечной системы. Таким образом, под влиянием систематических тренировочных нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Продолжительность нагрузок на тренировках и активный характер двигательной деятельности предъявляют высокие требования и к сердечно-сосудистой системе обучающихся. ЧСС на тренировочных занятиях повышается до 170-180 ударов в минуту, а в отдельные наиболее интенсивные моменты достигает 190 ударов в минуту. Показатели пульса во время поединков носят ярко выраженный переменный характер с наличием относительных спадов и

резких подъёмов. При этом пики подъёмов пульса возникают как в результате интенсивных действий, так и в моменты психического напряжения в сложных тактических ситуациях. Такие перепады предъявляют высокие требования к сердечно-сосудистой системе и вместе с тем оказывают на неё положительное тренирующее влияние.

Достаточно значительная роль в подготовке каратистов отводится дыхательной системе. Без правильного контроля дыхания невозможно качественное освоение базовой техники, при выполнении которой изменяются ритм, глубина, концентрация дыхания (мощный выдох с напряжением всех мышц, плавный и медленный выдох с расслаблением всех мышц). Координация дыхания с двигательным действием является необходимым условием для освоения концентрации усилий в конечной точке приёма — так называемого «Кимэ».

ВЫВОД

Занятия каратэ оказывают важное влияние на разные стороны жизни ребенка. Они самым положительным образом сказываются на его общем самочувствии и физической подготовке. Система дыхательных упражнений позволяет укрепить слабое здоровье, подтянуть вялые мышцы, сбросить лишний вес, улучшить координацию движений и многому другому. Регулярные физические нагрузки научат ребенка владеть собственным телом, сделают его сильным, ловким, энергичным, разовьют хорошую скорость реакции. Во-вторых, посещая секцию ребенок приобретает уверенность в себе и своих силах, учится уважать себя как личность. Значительно улучшается и его психоэмоциональное состояние: исчезает нервозность, чувство страха и чрезмерная агрессивность. Каратэ приучает даже маленьких детей не пасовать перед трудностями, адекватно реагировать на нестандартные ситуации, а также повышает их чувство безопасности и защищенности. В-третьих, каратэ дисциплинирует детей и приучает их к трудолюбию. Философия киокушинкай учит не тратить времени даром, вести здоровый образ жизни и придерживаться высоких моральных принципов. Один из важнейших моментов обучения, на

которые в детских группах делается особый упор – уважительное отношение к старшим и привычка отвечать за собственные слова и поступки.

ГЛАВА II. ВЛИЯНИЕ КАРАТЭ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

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.

В исследовательской части приняли участие учащиеся школы №2 - 14 человек и дети занимающиеся в секции каратэ ДК «Россия» -14 человек.. Для сравнения уровня физической подготовки были взяты нормативы: подтягивание на высокой перекладине, челночный бег, наклон вперед из положения сидя на полу.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка обучающихся в МБОУ СОШ №2

Таблица 1. Младший возраст (4-5 класс)

Имя	Челночный бег(сек)	Подтягивание (кол.раз)	Наклон вперед (см)
И	23,12	2	0
А	22,15	3	-5
Д	20,23	0	+4
Н	19,47	0	-2
В	22,45	0	0
Д	21,19	2	+6
А	20,56	0	+4

Таблица 3. Старший возраст (8-11 класс)

Имя	Челночный бег(сек)	Подтягивание (кол.раз)	Наклон вперед (см)
-----	--------------------	------------------------	--------------------

А	19,12	12	+6
В	18,15	11	+5
Е	19,23	10	+8
С	20,47	8	+8
А	18,45	9	+10
Е	17,19	12	+6
Ф	19,56	10	+7

Физическая подготовка детей занимающиеся в секции карате

Таблица 3.Младшая группа

Имя	Челночный бег(сек)	Подтягивание (кол.раз)	Наклон вперед (см)
Н	19,12	7	+8
С	17,15	10	+7
Н	17,23	6	+8
М	18,47	8	+8
М	18,45	9	+10
А	17,19	9	+6
А	17,56	8	+7

Таблица 4. Старшая группа

Имя	Челночный бег(сек)	Подтягивание (кол.раз)	Наклон вперед (см)
С	14,42	17	+18
С	14,55	20	+17
Н	16,23	16	+18
А	16,47	18	+18
С	15,45	15	+20
О	14,19	19	+16
А	14,56	18	+17

Вывод: Уровень физической подготовки занимающихся каратэ выше, чем у обучающихся школы, так как дополнительные занятия каратэ позволяют развивать физические качества (быстроты, силу, гибкость), что необходимо для данного вида спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ МОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



Рис.1 Уровень физической подготовки

Вывод: Постоянные занятия каратэ совместно с уроками физической культуры позволили мне улучшить показатели физической подготовки.

МОИ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЗА ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ

Открытый чемпионат Москвы по Косики Каратэ 21.03.2015. - победитель
5 ноября 2017 года - абсолютный победитель соревнования на призы Совета Депутатов.

Многократный победитель городских и областных турниров.

Открытый чемпионат России в городе Тула 16 ноября 2019 года. – победитель.

Но, несмотря на то, что занятия каратэ принесло мне множество наград, у меня появилось много друзей, с которыми я до сих пор хорошо общаюсь. Также, я имел возможность познакомиться с тренерами из других городов и стран.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На состояние здоровья детей огромное влияние оказывают негативные факторы такие как : малоподвижный образ жизни, плохая экология, резкие перепады атмосферного давления, , магнитные бури и т.д. Эти стресс-факторы

вызывают такие проблемы, как гипоксия, гиподинамия, признаками которых являются ухудшение самочувствия ребенка, снижение умственной и физической работоспособности, отставание в физическом развитии.

В данном проекте произведён анализ физической подготовки детей.

Я бы предложил внести в школьную программу по физкультуре :

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.

Также занятия каратэ направлены на воспитание преодоления эмоционального напряжения и страхов, выработке положительных психологических качеств, стрессоустойчивости, храбрости. Т.е. каратисты без проблем справятся с депрессией, особенно в зимнее время.

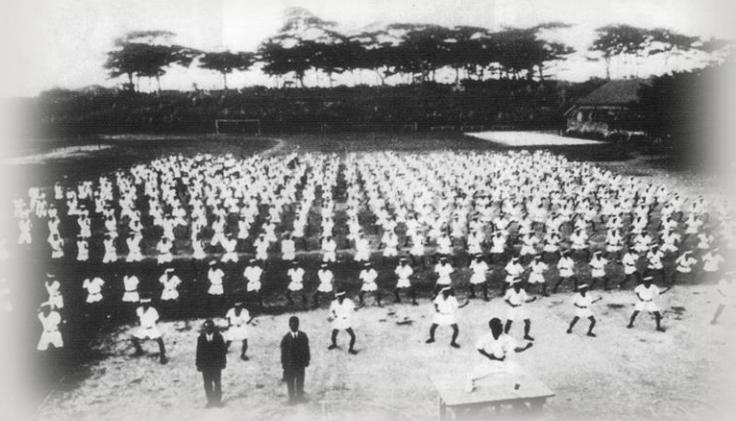
Занятия каратэ проводятся босиком, а это дает дополнительный массаж стоп, путем воздействия на важные рефлекторные точки, а также закаливает детский организм, способствуя росту сопротивляемости инфекциям.

Список литературы:

1. Масутацу Ояма « Каратэ высшей истины».:Издательство: Tuttle.1992.- 622 с.
2. М.А. Мисакян « Каратэ Киокушинкай»: самоучитель/Мисак А. М.-М.: ФАИР-ПРЕСС. 2004.- 400с.:ил.-(Боевое искусство)
- 3.Р. Хацуо « Моя жизнь- каратэ».: издательство: Городец. 2003.-224с.



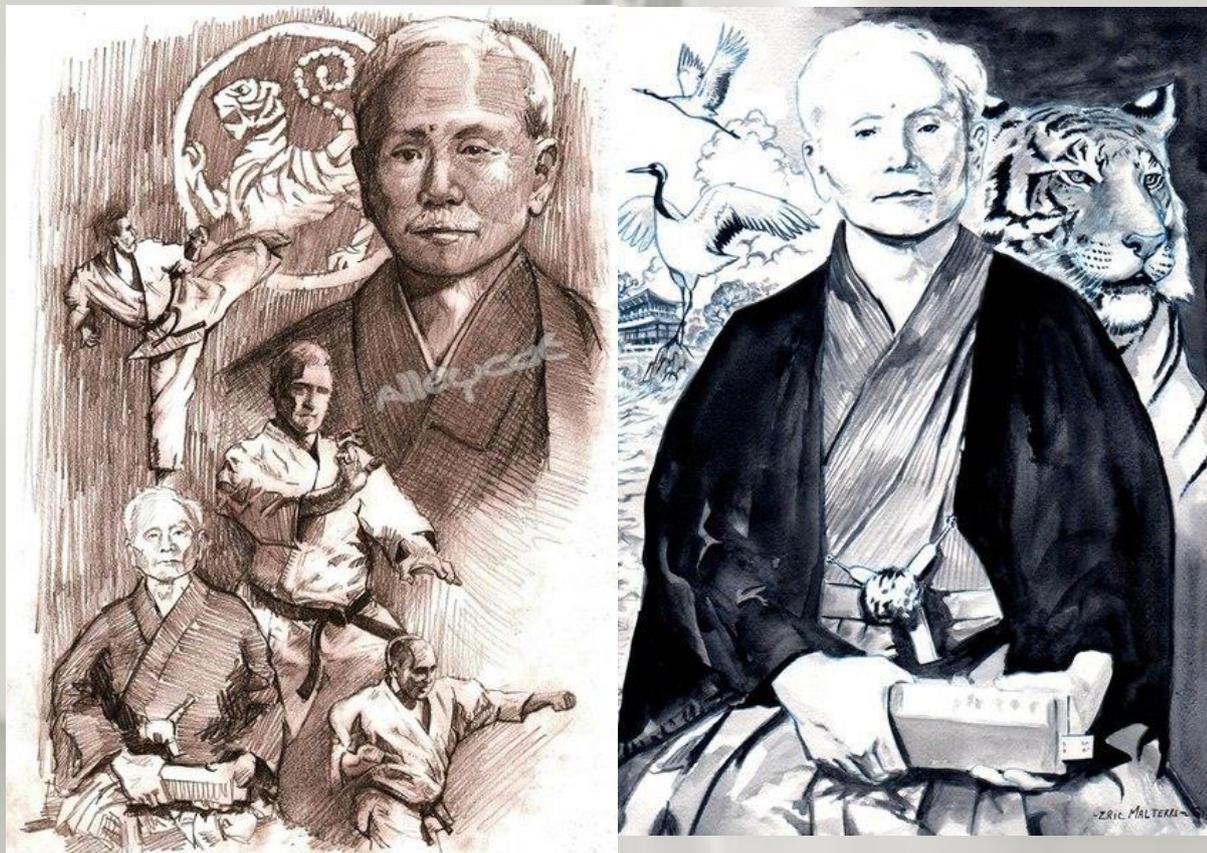
История возникновения боевого искусства Самые ранние сведения об истории карате датируются 1761 годом. Эту дату упоминает Сесин Нагаминэ в своей книге, которая называется «Основы окинавского каратэ-до». Тогда это боевое искусство все знали как «тодэ», что в переводе с японского значит «китайский бокс».





Основателем современного каратэ считают мастера
Гичина Фунакоши.

Почти 90 лет своей жизни он посвятил каратэ



松 濤 館
Шо То Кан





С 1984 по 1989 год это боевое искусство в Советском Союзе находилось под запретом, что было установлено приказом № 404, изданным Спорткомитетом. Но секции, обучающие данному виду единоборств, продолжали существовать подпольно.





МОИ ДОСТИЖЕНИЯ



Открытый чемпионат Москвы по Косики Каратэ 21.03.2015. – победитель

5 ноября 2017 года - абсолютный победитель соревнования на призы Совета Депутатов

Многократный победитель городских и областных турниров

Открытый чемпионат России в городе Тула 16 ноября 2019 года. – победитель.

