

Научно-исследовательская работа

Краеведение

«Хочу стать чемпионом по каратэ»

Выполнил:

Булдаков Владислав Алексеевич

Учащийся 5 «в» класса

МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского»

Дьякова Ольга Михайловна

научный руководитель

МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского»

Введение.

Все родители хотят, чтобы их дети росли крепкими, здоровыми. Для этого они записывают своих детей в спортивные секции. Заниматься спортом не только интересно, но и полезно. Ведь спорт укрепляет здоровье, приносит удовольствие и отвлекает от компьютера.

Мои родители тоже записали меня в секцию карате. Хотя я занимаюсь ещё только 6 месяцев, но я уже достиг некоторых результатов. В декабре 2016 года на Первенство Кишертского района по киокусинкай я занял 3-е место, мне вручили медаль и диплом.

делать, чтобы стать чемпионом? Я решил провести исследование Я задумался, а смогу ли я стать первым? Что нужно мне.

Цель исследования- оценить свои данные, чтобы стать чемпионом.

Гипотеза –Я предполагаю, чтобы стать чемпионом, нужно быть небольшого роста, крепкого телосложения, иметь хорошую физическую подготовку и большой вес.

Задачи

- изучить историю спорта карате;
- изучить правила и технику спорта;
- узнать как развивается карате в Пермском крае и в нашем селе;
- выяснить какие качества характера и способности необходимы спортсмену, чтобы стать чемпионом.

Методы

- поиск информации в интернет- ресурсах;
- наблюдения;
- анализ полученных данных;

Основная часть.

Карате -восточное боевое искусство, как способ самозащиты. Карате зародилось в Китае в начале 20 века, а позже попало в Японию. В этом виде спорта запрещается пользоваться оружием. Слово “карате”в переводе с японского означает « пустая рука». Существует несколько стилей карате. Каждое направление имеет свой собственный стиль и своего основателя. Киокусинкай - стиль карате, основанный Масутацу Оямой в 1950 году.

Киокусинкай в Пермском крае появилось в начале 70-х годов. Первый турнир прошёл в 1974 году в речном училище. У истоков этого вида спорта стоял Шихан Алимов. 26 марта 2016 года в Перми проходило Первенство России, где приняли участие 600 спортсменов. В Кишертском районе секция киокусинкай открылась в 2016 году.

Я хорошо помню свою первую тренировку. Мы переоделись в доги - специальную форму для карате. Она состоит из штанов, куртки свободного покроя и пояса. Форма должна быть только белого цвета, а цвет пояса должен соответствовать степени занимающегося. Доги и пояс имеют нашивки в виде каллиграфии «Киокусинкай». Символика состоит из 3 слов(иероглифов). « Кио»-окончательный,абсолютныйпредел;«син»- правда,реальность ; «кай»- организация, союз.

Также есть символ – ката. Руки поднимаются по кругу, как бы очерчивая небо. Точки – это пальцы и означают пределы. Толстые секции- это запястья и обозначают силу. Центр-это бесконечность. Символ вписан в круг и заключён в нём , что означает круговое движение.

Тренер представилась нам, что её зовут Путина Кристина Александровна. Мы были удивлены фамилией своего тренера!! Первый вопрос , который мы ей задали, не родственница, ли она нашему президенту ? Оказалось, что нет. Тренер сказала нам, что она гордится не фамилией, а своими достижениями в спорте. Она мастер спорта России, имеет 3 дан и подготовила серебряного призёра первенства мира.

Я решил , что тоже могу стать чемпионом и прославить свою фамилию.

В словаре Ушакова я узнал, значение слова «чемпион»-это спортсмен, победитель в соревнованиях по какому-либо спорту.

Изучив правила карате, я узнал, что поединки проходят между борцами одинакового веса.(приложение1)

Значит моё предположение, что чем больше вес борца, тем больше у него шансов победить – неверное.

С помощью медсестры мы измерили некоторые физические данные и особенности телосложения учеников, которые занимаются со мной в секции.

Я сделал вывод- мы все обладаем разными физическими данными. Кто-то ниже, кто-то выше, более длиннорукие или кто-то шире в плечах.(приложение2)

Вывод - значит в карате может победить каждый здоровый человек, независимо от роста и веса.

Следующим этапом моего исследования нужно было оценить уровень физической подготовки моих товарищей. На тренировках мы выполняем различные упражнения на выносливость, гибкость.(приложение3)

Вывод - из таблицы мы видим, что у нас на разный уровень выносливости, гибкости, разные силовые качества.

Во время борьбы эти качества проявляются и недостатки одного из них могут оказать решающее влияние на исход схватки.

У меня хорошо развиты скоростные качества и силовые, но нужно больше работать над выносливостью и гибкостью.

Моя цель- получить чёрный пояс по карате. На занятиях мой тренер сказала, чтобы сбылась моя мечта, нужно сдать 10 экзаменов. Каждый экзамен принимает комиссия, которая состоит из участников, которые имеют чёрный пояс. Экзамен состоит из 3-х частей. –кихон- выполнять определённые удары;

-кумите-бой в паре;

-ката-выполнение комплекса(определённая последовательность стоек и движений);

За каждый сданный экзамен присваивается уровень -кю и пояс другого цвета.

5 февраля 2017 года в Перми я сдал экзамен на 10 кю и получил разрешение носить оранжевый пояс.

Выводы.

Проведя своё исследование, я узнал историю развития спорта карате, об одном из его направлений киокусинкае, о его символах.

Во время бесед со своим тренером, я получил ответы на многие свои вопросы.

Я понял, что для достижения своей цели- быть чемпионом, я должен ответственнее относиться к каждой тренировке , внимательно слушать советы тренера, укреплять свою физическую подготовку ежедневной зарядкой, уроками физкультуры.

Я уверен -я буду чемпионом!

Содержание.

1.Введение

2.Основная часть

3.Выводы

4.Литература

5.Приложение

Литература.

1.Интернет-ресурсы.

2. Информационный сайт Администрации Кишертского района.

3. Словарь Ушакова. Москва АСТ «Атель»2004.

Приложение 1. Таблица весовых категорий.

	дети				младшие ю/д		старшие ю/д		юниоры	
	8-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
	м	д	м	д	ю	д	ю	д	м	ж
легчайшая			до 30 кг	до 30 кг	до 35 кг	до 35 кг	до 45 кг	до 40 кг	до 55 кг	-
полулегкая									55-60 кг	до 45 кг
легкая	до 25 кг	до 25 кг	30-35 кг	30-35 кг	35-40 кг	35-40 кг	45-50 кг	40-45 кг	60-65 кг	45-50 кг
средняя	25-30 кг	25-30 кг	35-40 кг	35-40 кг	40-45 кг	40-45 кг	50-55 кг	45-50 кг	65-70 кг	50-55 кг
полутяжелая							55-60 кг	50-55 кг	70-75 кг	55-60 кг
тяжелая	свыше 30 кг	свыше 30 кг	свыше 40 кг	свыше 40 кг	свыше 45 кг	свыше 45 кг	свыше 60 кг	свыше 55 кг	свыше 75 кг	свыше 60 кг

Приложение 2. Исследование физических качеств и способностей.

		Андрей	Артем	Марина	Влад	Егор	Ангелина
Скоростные качества							
1.	Бег 30 метров (секунды)	3,54	3,58	5,80	5,09	5,75	5,60
2.	Броски на протяжении 10 секунд (количество раз)	3	2	1	2	1	1
Силовые качества							
1.	Прыжок в длину (сантиметры)	138	145	127	145	121	1,07
2.	Удержание ног в положении угла 90 ⁰ (секунды)	1,30	2,1	3,1	3,47	9,52	3,30
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	8	13	10	14	13	7
4.	Кистевая динамометрия (килограммы)	8	12	15	12	9	6
Выносливость							
1.	Бег 400 метров (выдерживает, не выдерживает)	+	+	-	+	+	-
Гибкость							
1.	Шпагат	+	+	-	+	+	+
2.	Борцовский мост	+	+	+	+	+	+
3.	Наклон вперед, стоя на ковре (количество раз)	16	14	10	15	13	11

Ученик	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Длина руки (от плеча до кончиков пальцев, см)	Ширина плеч (см)
Андрей М .	8 лет	29	130	59	34
Стас П.	8 лет	27	129	59	32
Ангелина Ш.	11 лет	40	138	64	37
Егор Б.	9 лет	32	134	61	36
Алексей С.	10 лет	35	135	62	37
Влад Б.	10 лет	34	135	62	37
Марина В..	8 лет	25	127	56	30
Артем К.	7 лет	26	126	56	29
Андрей Г.	10 лет	40	138	64	37

Приложение 3. Уровень физической подготовленности.