空手

Karate

«Каратэ»

Работу выполнил ученик 3б класса
МКОУ СОШ Чехов-7
Кошевенко Вячеслав

Актуальность–в наше время дети предпочитают проводить свободное время у экрана компьютера, пренебрегая своим здоровьем.
Данная работа может пробудить у школьников интерес к каратэ.

Проблема–отсутствие интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Цель работы–пробудить у школьников интерес к каратэ, интерес к спорту.

Задачи:

1.Познакомить учеников с моим стилем каратэ.

2.Поделиться своими впечатлениями и своими успехами от занятий каратэ.

3.Пробудить у школьников интерес к спорту.

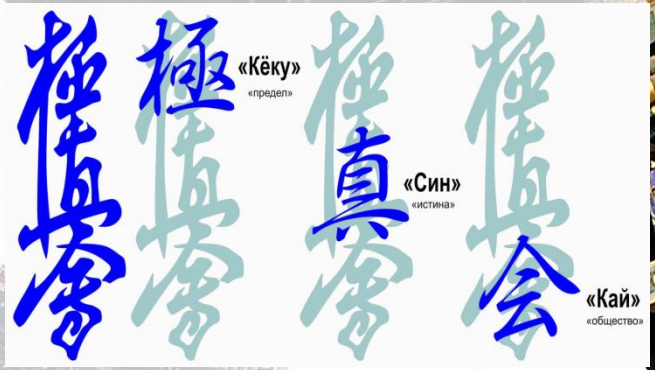
Мой любимый вид спорта – это каратэ. Это восточное боевое искусство. Впервые зародилось в Китае в начале XX века, а позже попало в Японию.

Каратэ – это боевое искусство, система защиты и нападения. Для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

Во время занятий каратэ задействуются все группы мышц. Каратэ улучшает пластичность, увеличивает выдержку, быстроту реакции, тренирует все тело и улучшает его подвижность.

Все это способствует укреплению здоровья и впрямую влияет на увеличение продолжительности жизни. Вероятность повреждений, при правильно поставленных тренировках, минимальна.

ЗАПОВЕДИ КАРАТЭ:



- Каратэ-дело всей жизни.
- Без надобности не применяй!
- Небрежность ведёт к поражению.
- Познай самого себя, прежде чем пытаться познать других. Будь уважителен к старшим по возрасту и уровню мастерства.
- Каратэ, как кипящая вода. Если не поддерживать огонь – остынет.

«СТИЛИ КАРАТЭ»

Сётокан.

Кёкусинкай.

Годзю-рю.

Дошинкан.

Мой стиль Кёкусинкай

Стиль Кёкусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта». Демонстрируя миру мощь реального карате, Кёкусинкай постепенно завоевал популярность во многих странах, а позже лёг в основу ряда других контактных стилей карате.

«ЭКИПИРОВКА КЁКУСИНКАЙ»

Доги (кимоно) с поясом

Защита (щитки, накладки)

Система поясов в каратэ кёкусинкай.

Белый пояс – уровень чистоты.

Оранжевый пояс - уровень стабильности.

Синий пояс - уровень изменчивости.

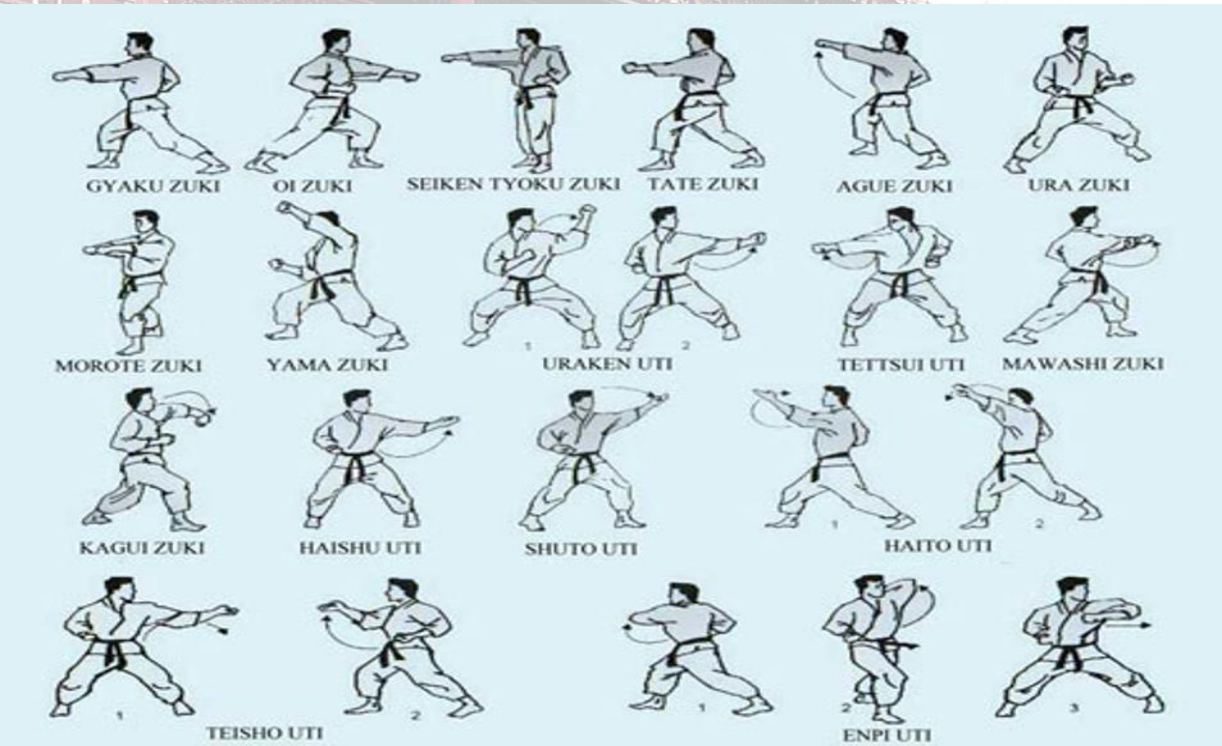
Желтый пояс - уровень утверждения.

Зелёный пояс - уровень эмоций.

Коричневый пояс –творческий уровень.

Чёрный пояс – это мастер.

Каратэ – это нелёгкий вид спорта. Он требует постоянного упорства и тяжёлого физического труда. В каратэ есть приёмы нападения и приёмы защиты.



Чтобы получить пояс надо тренироваться и сдать экзамен.

«Соревнования»
г. Санкт-Петербург.

Г. Москва

Мои достижения.

«Лагерь»

В заключении:

- 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, 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»,
- каратэ не ставит главной задачу победить другого, а ведет к победе над своими слабостями и постоянному повышению мастерства.

Я благодарен своим родителям за то, что они привели меня в этот вид спорта, водят на тренировки, поддерживают в неудачах и радуются моим победам.

Вывод:

- **Каратэ** - это вежливость, уважение, скромность; вместе с тем это и гордость, и уверенность в себе.
- А главное - поднимается настроение, повышается самооценка и появляется отличный стимул продолжать занятия, добиваясь всё более значительных успехов.

Желаю вам полюбить этот спорт!