



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 напрямую
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.



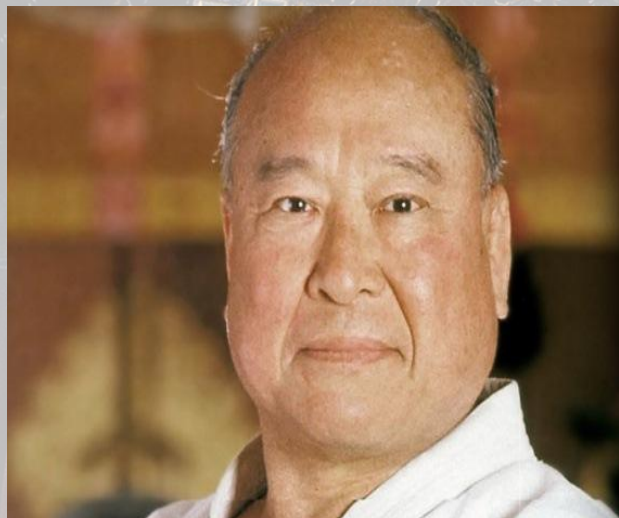
Дошинкан.



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.



"...Истинная цель искусства каратэ Кёкусинкай – это не победа или поражение, а становление характера личности человека."

*Масутацу Ояма,
создатель стиля Кёкусинкай*

«ЭКИПИРОВКА КЁКУСИНКАЙ»

Доги (кимоно) с поясом

Защита (щитки, накладки)



Будо-Спорт®
www.budo-sport.ru



market.oah.com

Система поясов в кاراتэ кёкусинкай.

Белый пояс - уровень
чистоты.

Оранжевый пояс - уровень
стабильности.

Синий пояс - уровень
изменчивости.

Желтый пояс - уровень
утверждения.

Зелёный пояс - уровень
эмоций.

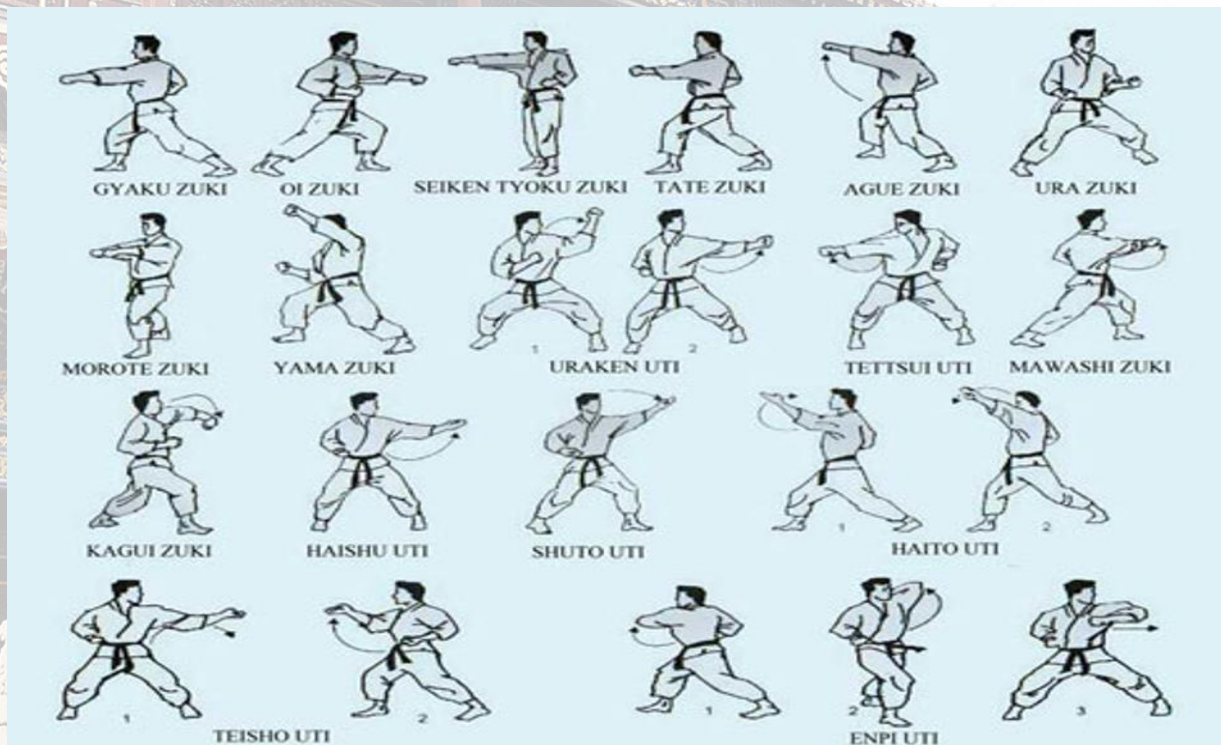
Коричневый пояс - творческий
уровень.

Чёрный пояс - это мастер.



Diseño: Jorge Loyola

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 задачей 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!