Название работы:«**КАРАТЭ – ИСКУССТВО ДОЛГО ЖИТЬ!**»

 Автор работы: Сафронов Влад,

 Место выполнения работы:

 Сахалинская обл., с. Березняки,

 МБОУ СОШ № 34, 2 класс.

 Руководитель: Штеле

 Инна Анатольевна,

 МБОУ СОШ № 34

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**…………………………………………………………………………..3-4

**Глава 1.** Истоки современного каратэ ………………………………..…………...5

1.1. История каратэ………………………………………………………….……….5

1.2. История развития Сахалинской федерации каратэ-до Сетокан……...…..….6

1.3. Каратэ в моей жизни…………………………………………………………..6-7

1.4. Каратэ - искусство долго жить!…………………………………………………....................8-9

**Глава 2. Практическая часть**………………………………………………….....10

**Заключение**……………………………………………………………...……...10-11

**Приложения**

**Введение**

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у младших школьников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.
Если мы научимся  с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка: «В здоровом теле - здоровый дух». Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.
В наш стремительный век, когда все автоматизировано, человек ведет малоподвижный образ жизни, остро встает проблема укрепления здоровья.
Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются уже в дошкольном возрасте.
Младший школьный  возраст, по утверждению специалистов, относится к решающему  в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка.
Одним из направлений здорового образа жизни является занятия спортом.
Он крепит  веру в собственные силы, формирует  самооценку.
Ребенок должен попробовать в юном возрасте заниматься каким-либо видом спорта, чтобы во взрослой жизни он стал успешным человеком.
**Тем моей исследовательской работы: «**Каратэ **-** искусство долго жит!».

**Цель моей работы:** проанализировать и доказать, что истинная цель искусства каратэ – это не победа или поражение, а совершенствование характера и укрепление здоровья человека.

**Гипотеза**: Занятия каратэ способствуют комплексному физическому и духовному воспитанию человека, гармоничному развитию личности.

**Объект исследования**: вид спорта каратэ.

**Предмет:** люди **-** занимающиеся каратэ.

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

**Задачи:**

1.Узнать, как и откуда появилось боевое искусство каратэ, почему носит такое название;

2. Узнать историю развития каратэ в Сахалинской области;

3. Опровергнуть точку зрения некоторых людей, считающих каратэ - опасным для здоровья видом спорта;

4. Поделиться своими впечатлениями и своими успехами от занятий спортом;

5. Выяснить, верно, ли утверждение «каратэ – искусство долго жить!»

6. Провести анкетирование и обработать полученные данные.

7. Подготовить творческую работу.

(Приложение 1)

**Глава 1. Истоки современного каратэ**

* 1. **История каратэ.**

Каратэ (яп. 空手 — «пустая рука») – японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения. (Приложение 2)

Свое происхождение каратэ ведет от боевых искусств и военных традиций Древнего Востока, Индии, Китая и Японии. Считается, что древние боевые приемы Индии и Китая, попав на остров Окинава, получили там в средние века стремительное развитие.

Временем рождения известного нам каратэ следует считать начало 20-х годов прошлого века, когда японский мастер Гитин Фунакоши (1869–1957) провел публичное представление этого вида боевых искусств.

Японцы обозначают слово «карате» тремя иероглифами. Каждый из них имеет глубокое значение. Иероглиф «кара» — это пустота, иероглиф «те» — рука. Особый философский смысл заключен в иероглифе «до», означающем путь. Дословный перевод: «Путь пустой руки», а образно - путь духовного и физического совершенствования.



В настоящее время известно несколько десятков различных стилей каратэ, из которых пять считаются главными.

1. Годзю-рю (основатель Гоген Ямагути)

2. Кеокусинкай (основатель Масутацу Ояма)

3. Ситорю (основатель Кэнва Мабуни)

4. Сётокан (основатель Гитин Фунакоши)

5. Вадо-рю (основатель Хиронори Оцука).

**1.2. История развития Сахалинской федерации каратэ-до Сётокан.**

Федерация была образована 26 октября 1989 года. 11 января 2012 года была переименована и носит настоящее название – Региональная общественная организация «Спортивная федерация каратэ Сахалинской области». (Приложение3)

Президентом с начала основания организации и по настоящее время является Ким Ден Тхе (Леонид Александрович) –доцент кафедры физической культуры и спорта Сахалинского государственного университета, тренер-преподаватель высшей категории, обладатель 4-го Дана по каратэ-до Сётокан. Стоит отметить, что федерация каратэ Сахалинской области стала флагманом развития каратэ на Дальнем Востоке.

Сахалинская Федерация каратэ входит в Федерацию каратэ России и Международную федерацию карате – до Сетокан. В 2004 году на базе Федерации открылась СДЮСШОР по восточным видам единоборств. В Федерации каратэ Сахалинской области дружный коллектив учащихся, тренеров, родителей. Этот союз единомышленников превращает спортивный процесс, в творческий и увлекательный поиск, создает федерации репутацию одной из лучших не только в Сахалинской области, но и на всероссийском уровне.
Организация на протяжении многих лет является победителем смотра-конкурса среди спортивных организаций Сахалинской области.

**1.3. Каратэ в моей жизни.**

Я занимаюсь каратэ с 4х лет, и достиг определенных успехов в этом нелегком искусстве. В начале пути и речи не было о высоких достижениях. Было просто желание научиться. Постепенно этот процесс захватил, и теперь отношение к занятиям уже несколько иное чем было ранее, да и тренироваться приходиться в другом режиме - ежедневно, а в период предсоревновательной подготовки и по два раза в день. (Приложение 4)

Спорт закалил и можно сказать сформировал меня. Каратэ Сётокан обладает глубокой философией. Основное что я взял для себя это привычка трудиться и понимание того, что без труда результат невозможен, а также устойчивое желание развиваться, конечно, прежде всего, в данном виде единоборства. Но вообще через какое-то время ты начинаешь понимать, что все взаимосвязано и что бой на татами - это маленькая жизнь или жизнь в миниатюре, которую ты проживаешь всего за пару минут.

Для меня каратэ - это образ жизни, хорошее увлечение и средство самозащиты в экстремальных случаях. Регулярно занимаясь спортом, в том числе и карате, я стал чувствовать, что мне с каждым днем становиться легче дышать, ходить и бегать, я не устаю на уроках физкультуры, я быстрее усваиваю новый материал на уроках.

В общем–то каратэ учит правильному отношению к людям. Каратэ учит терпению. Каратэ учит не нападать первым. Каратэ для самозащиты и познания себя и своих возможностей.

Если сила не направлена в нужное русло, то человек без правильных привычек и соответствующего воспитания, может применить ее против кого угодно, даже не задумываясь о правильности поступка. Вот поэтому в каратэ дисциплина и самодисциплина - это главное в тренировочном занятии, а еще важным аспектом здесь является привитие уважения к товарищам, сопернику, человеку.

Основная идея, которая заложена в карате – это идея преодоления Карате – это не только спорт, со всеми вытекающими, это прежде всего боевое искусство. Огромный пласт информации, наработок умений и навыков, где спорт лишь небольшая составная часть, ограниченная правилами.

У меня на данном этапе 10 кю – оранжевый пояс. И я не собираюсь останавливаться на достигнутом. Ведь сам Ояма Масутацу говорил: «Нет предела совершенству!» и занимался каратэ до самой смерти, оставаясь настоящим мастером до глубокой старости. Он, безусловно, пример для подражания потомкам.

**1.4. Каратэ - искусство долго жить!**

Современное каратэ — сложное явление. Его вполне справедливо называют искусством. Сегодня каратэ является частью общей физической культуры. Обучаясь каратэ, любой человек может овладеть разнообразными приемами нападения и защиты, отточить технику их выполнения. Однако самым важным здесь является воспитание моральных качеств и силы воли.

Занятия любым стилем каратэ развивают силу, ловкость, координацию, укрепляют здоровье. При этом они неизбежно приводят к изучению собственно человека во всех его многогранных проявлениях. Положительное влияние каратэ на наши физические и психические качества позволяет рассматривать его не просто как вид спорта или боевых единоборств, но и как систему воспитания, развития гармоничной личности.

Карате – это не только спорт, образ жизни, увлечение, средство самозащиты, но и здоровье и сила.

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.

**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 зубодробительным американским боевикам. Поэтому сомнительным может показаться утверждение, что **каратэ** способствует укреплению здоровья и продлению жизни. А между тем это именно так.

Положительное влияние на здоровье занятий **каратэ**известно достаточно давно. Еще в середине XIX века на острове Окинава, во время проведения медицинских осмотров в школе, врачами было отмечено, что занимающиеся **каратэ** дети резко отличались от других учеников великолепной физической подготовкой, пропорциональностью телосложения и прекрасным здоровьем. В самом деле, во время занятий **каратэ** задействуются все группы мышц. **Каратэ** улучшает пластичность, увеличивает выдержку, быстроту реакции, тренирует все тело и улучшает его подвижность. Все это конечно же способствует укреплению здоровья и впрямую влияет на увеличение продолжительности жизни. Последнее утверждение подтвердили исследования продолжительности жизни 26 известнейших мастеров **каратэ** 18-20 вв. Из этой группы 20 человек прожили свыше 70 лет (из них 11 человек прожили свыше 80 лет). Например, главе Всемирной федерации каратэ Хироказу Канадзава (приложение ) сейчас 86 лет, но он до сих пор ведёт активную спортивную жизнь, проводит по всему миру семинары, а осноположник каратэ до Сётокан Гичин Фунакоси прожил 89 лет. (Приложение ).

Несмотря на кажущуюся опасность, вероятность повреждений, при правильно поставленных тренировках, минимальна. Из всего вышесказанного видно, что слухи о «опасности» **каратэ** всего лишь миф и лишены всякого основания. Напротив, **каратэ** помогает людям, занимающимся им, продлить жизнь и сохранить до глубокой старости физическую активность. Поэтому с полным основанием можно утверждать, что **каратэ** не только «искусство убивать», но и «искусство долго жить»!

**Глава 2. Практическая часть**

Изучая материалы на данную тему, было проведено анкетирование среди

учащихся 2 – х классов. Приняли участие – 55 человек. Из анкет я узнал: На вопрос:

**1. «Знакомы ли вы с таким видом боевого искусства как каратэ?**» из опрошенных 55и человек положительно ответили 50 человек, нет 5 человек.

**2. Считаете ли вы что каратэ опасный вид боевого искусства?** (положительно ответили 40 человек, нет-15 человек).

**3. Хотели бы вы заниматься каратэ?** (положительно ответили 37 человек, нет-18 человек).

**4. Как вы думаете каратэ – это:**

А) Стиль жизни.(5 ч.) В) Средство самозащиты.(28 ч.)

Б) Оздоровительная система. (7 ч.) Г) Увлечение.(15 ч.)

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

- смотреть телевизор – 14чел. - читать книги или журналы – 8 чел.

- гулять с друзьями – 20 чел. - ходить в спорт зал – 13чел.

**6.Как вы думаете, может ли помочь занятие каратэ в учебе?**

(положительно ответили 26 чел., нет 29 чел.)

**Заключение**

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. Здесь учат концентрироваться, достигать цели, быть уверенным в себе, повышаешь уровень своей физической подготовки, не говоря уже об умении защитить себя. Начиная заниматься каратэ и продолжая обучение, проникаешься к нему большим уважением и лучше понимаешь это искусство, узнав его историю, терминологию и правила поведения, с которыми сталкиваешься, переступив порог додзё.

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 понял, что спорт в додзё 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.

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

Познакомив своих одноклассников с работой, я пришёл к выводам:

* она оказывает помощь при выборе вида спорта;
* выявляет черты характера, степень интереса в разных областях;
* показывает успехи, позволяет оценить свой труд;
* способствует укреплению здоровья;

Таким образом, выдвинутая мною гипотеза о том, что занятия карате способствуют комплексному физическому и духовному воспитанию человека, гармоничному развитию личности, в результате моего исследования полностью подтвердилась. **Итак, каратэ** помогает людям, занимающимся им, продлить жизнь и сохранить до глубокой старости физическую активность. Поэтому с полным основанием можно утверждать, что **каратэ**  «искусство долго жить»!