VI Международный конкурс научных и образовательных проектов “Я выбираю спорт” 23/24

 «Каратэ – путь к здоровью, путь к успеху!»

Автор: Морозов Савелий Дмитриевич

4класс БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа№17»

Руководитель: Решетняк Ирина Александровна,

учитель начальных классов

БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа№17»

Омск – 2024

**Содержание.**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение1. Истоки современного каратэ.1.1. История каратэ.1.2. Духовная и нравственная составляющая каратэ.1.3. Гичин Фунакоши - отец современного каратэ.1.4 Стили каратэ 1.5 Особенности стиля каратэ Шотокан (Сётокан)2. Влияние каратэ на здоровье и успех.2.1. Опасно ли занятие каратэ для здоровья.2.2. Как занятия каратэ влияют на здоровье людей2.6. Каратэ Сётокан в моей жизни ЗаключениеСписок использованной литературы Приложения | С. 3С. 5-9С. 5С. 6С. 6-7С. 7-8С. 8-9С. 10-14С. 10-11С. 11-13С. 13-14С. 15С. 16С. 17-23 |

**Введение.**

Издавна спорт был известен как способ укрепления здоровья и продления жизни. Физическая активность является ключевым условием нормального функционирования человека, однако современные люди все меньше двигаются: они ездят на работу и с работы на общественном транспорте или личном автомобиле, работа все реже связана с физическим трудом, дома мы проводим больше времени сидя, чем двигаясь. Гиподинамия начинает угрожать каждому из нас. Но есть выход из этой ситуации, и он заключается в занятиях спортом.

Все должны заниматься спортом. Не обязательно ставить перед собой цель побить мировой рекорд. Можно поставить более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и гибкость, стать стройным и привлекательным. Этого будет достаточно для начала. Будет замечательно, если вы почувствуете себя здоровым, вернете энергию и бодрость, появится естественное желание больше двигаться, чаще находиться на свежем воздухе и так далее. Спорт должен сопровождать каждого из нас на протяжении всей жизни — только тогда он сможет приносить пользу.

Примером такого человека, который создал современное каратэ, является Фунакоши Гитин. В детстве он страдал от плохого здоровья. Гитин писал: "Как и многие мои сверстники, я увлекался окинавской борьбой Тэ-Гумми. Но из-за моей физической слабости я часто проигрывал и расстраивался из-за этого".[1]

На сегодняшний день каратэ является единственной боевой системой, возникшей из слияния различных видов боевых искусств и отточившей свою эффективность под угрозой смерти. Занятия каратэ не ограничиваются изучением ударов только рукой или ногой, или борьбы; они охватывают все известные виды единоборств и используют для этого все части тела — от кончиков пальцев рук и ног до головы, одновременно закаляя их.

Я выбрал эту тему, потому что меня заинтересовало, как каратэ - Сётокан влияет на здоровье и успех человека. Я считаю, что эта тема очень важна, поскольку многие школьники хотят заниматься спортом, но не всегда могут определиться с выбором. Каждый вид спорта приносит свою пользу.

**Актуальность:** Мы не случайно выбрали эту тему, поскольку здоровье и физическая активность становятся все более актуальными в эпоху информационных технологий, когда современные школьники и взрослые проводят большую часть своего времени за компьютером или за школьной партой. Занимаясь этим видом боевого искусства с шести лет, я осознаю, что тренировки способствуют развитию выносливости, гибкости, насыщению организма кислородом, что в свою очередь способствует улучшению сна, поддержанию спортивной формы, хорошему настроению и бодрости духа.

**Гипотеза:** Действительно ли занятия каратэ способствуют всестороннему развитию физических и духовных качеств человека и гармоничному формированию личности.

**Цель:** Исследовать и убедиться в том, что основная цель каратэ заключается не в достижении победы, а в формировании характера и укреплении здоровья человека.

**Задачи:**

- узнать, как и откуда появилось боевое искусство каратэ, почему носит такое название;

- опровергнуть точку зрения некоторых людей, считающих каратэ - опасным для здоровья видом спорта;

- рассказать к чему стремятся спортсмены, которые занимаются каратэ.

- поделиться своими впечатлениями и своими успехами от занятий каратэ;

- И, наконец, выяснить, «каратэ – путь к здоровью, путь к успеху»?

**Методы исследования:**

1. анализ информационных источников по теме;

2. наблюдение за деятельностью учащихся на занятиях каратэ;

3. проведение анкетного опроса и беседы;

4. сделать выводы.

**1. Истоки современного каратэ.**

**1.1. История каратэ.**

Когда родилось каратэ, не знает никто

И вряд ли это когда – нибудь станет известно.[1]

Фунакоши Гитин

История происхождения каратэ известна только по легендам. Первым создателем каратэ считается Бодхирхама, который переехал из Индии в Китай и основал монастырь Шаолинь на горе Шаоши. В этом монастыре учили учеников терпению, развитию силы, скорости, ловкости и гибкости. Тренировки основывались на движениях животных с элементами самообороны, что укрепляло как тело, так и дух.

Это боевое искусство позже было перенесено в Японию, где оно соединилось с местными техниками. Существует также другая версия, согласно которой каратэ зародилось и развивалось на острове Окинава. Присутствие мастеров из разных культур повлияло на развитие боевых систем Окинавы.

Когда Япония вторглась на Окинаву из-за отказа участвовать в войне на стороне клана Сацума против Кореи, правитель Окинавы обратился за помощью к Императорскому двору Китая. Это привело к прибытию военных советников и мастеров для обучения населения. Несмотря на это, воины-самураи Японии все равно захватили остров.

Запрет на ношение оружия и захват острова Японией послужили стимулом для развития каратэ. Жители Окинавы, лишенные возможности использовать оружие и находящиеся под угрозой от мечей самураев, вынуждены были тренироваться и использовать свои руки и ноги как оружие.

Японцы обозначают слово «каратэ-до» 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.



**1.2 Духовная и нравственная составляющие каратэ.**

В каратэ и других боевых искусствах всегда уделялось особое внимание духовному и нравственному развитию человека. Эти дисциплины пронизаны философией добра, мира и спокойствия, и в них закладывается строгий кодекс чести, нарушение которого считается величайшим позором. Кроме того, каратэ, укрепляя тело, оказывает влияние на сознание. Овладевая боевыми искусствами, человек приобретает спокойствие, развивает ясное мышление, становится менее агрессивным и укрепляет свой характер. Занятия единоборствами ведут к самосовершенствованию и способствуют достойному поведению, умению соблюдать этические нормы и уважать старших. Современное каратэ также подчеркивает, что занятия им не должны стать самоцелью, а являются средством достижения более глубоких целей и служат обществу.

**1.3 Гичин Фунакоши - отец современного каратэ.**

Гичин Фунакоши, известный как "отец современного каратэ", родился 10 ноября 1868 года в городе Сюри, бывшей столице Окинавы. В возрасте 11 лет он начал изучать каратэ, несмотря на запрет на его обучение, что требовало проведения занятий в тайне. Его первым учителем был мастер Серин-рю Ясуцуне Адзато, который не только обучал Фунакоши боевому искусству, но и классической китайской литературе. После школы Фунакоши работал учителем днём и продолжал учиться у сэнсэя Адзато по ночам, благодаря чему получил возможность учиться у многих великих мастеров своего времени.

Благодаря такой универсальной подготовке, Гичин Фунакоши смог воплотить лучшие аспекты окинавского боевого искусства в современное каратэ. В 1901 году он сыграл ключевую роль в официальном признании окинавского каратэ как средства физического воспитания и подготовки молодежи к службе в армии. Растущий интерес к каратэ привел к формированию первых групп учеников Фунакоши, которые впоследствии стали преподавателями каратэ в школах Окинавы.

В 1921 году Фунакоши и его ученики представили каратэ перед будущим императором Японии, открыв тем самым двери окинавского каратэ в Японию. Это выступление привело к приглашению Фунакоши и его учеников на первый Всеяпонский семинар по физической культуре в Токио. После впечатляющего выступления мастер дзюдо Дзигоро Кано попросил уроков каратэ у Фунакоши.

Фунакоши опубликовал первый учебник по каратэ под названием "Рюкю Кэмпо: Тодэ", в котором раскрывал "секретное" боевое искусство. Он также использовал изображение тигра на обложке книги, которое стало знаком для многих практикующих каратэ.

Гичин Фунакоши оставался активным до конца своих дней, участвуя в соревнованиях, посещая различные секции и принимая участие в культурной жизни. Он ушел из жизни в Токио 14 ноября 1957 года в возрасте 89 лет. (Приложение 1)

**1.4 Стили каратэ.**

Каратэ можно условно разделить на две категории: старое окинавское каратэ, представленное небольшими семейными школами с названиями, содержащими "рю" (что означает "школа" на японском), такие как Вадо рю, Годзю рю, Сито рю, Уэчи рю и другие. Эти стили обычно содержат множество китайских терминов и названий, и иногда называются "каратэ в лифте" из-за своего фокуса на короткие дистанции и использование китайской системы преподавания с заданиями для учеников.

В период на стыке XIX-XX веков благодаря Гичину Фунакоши, множество техник и ката в окинавском каратэ претерпели изменения. С учетом запросов японского общества на собственное боевое искусство, старое каратэ Окинавы стало самостоятельным стилем под названием Шотокан, что в японском произношении Сётокан (дословно "Дом Сёто", где "Сёто" является поэтическим псевдонимом Гичина Фунакоши). Шотокан характеризуется как каратэ на средние и длинные дистанции, где разрешены 9 бросков.

Позднее амбициозный борец Масутацу Оаяма, черный пояс по дзюдо, пришел к Гичину Фунакоши и за несколько лет достиг черного пояса в каратэ. Он впоследствии основал стиль кёкушинкай, который разветвился на различные направления, такие как шин кёкушин, кёкушинкан, ашихара каратэ, дайду джуку каратэ (или Кудо). В дальнейшем появились и другие стили, такие как косики каратэ. Около 85% всех практикующих каратэ в мире занимаются Шотоканом, остальные 15% распределяются между более чем 52 другими стилями.

Каратэ, несмотря на свою историю, является относительно молодым видом единоборств, существуя примерно 170 лет. Основными стилями каратэ считаются Вадо рю, Годзю рю, Сито рю, Шотокан, Уэчи рю и Кёкушин.

**1.5 Особенности стиля Каратэ Шотокан (Сётокан).**

Сётокан отличается линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Принцип иккэн-хисацу (одним ударом — наповал) является основополагающим в Сётокан каратэ-до.

Программа Сётокан каратэ-до имеет 26 различных ката, принятых называться классическими, изучение и выполнение которых является важнейшей составляющей тренинга.

Особенно серьёзное внимание уделяется:

- выработке жёсткого баланса, общей устойчивости, что достигается длительной отработкой низких, глубоких стоек;

- вращательным «щелчковым» движением бедер в горизонтальной плоскости, в прямом или обратном удару направлении, что генерирует значительный момент в ударах и блоках;

- своевременному и мгновенному включению всех групп мышц в конечной фазе удара, когда положительное ускорение мгновенно сменяется отрицательным (если это возвратное движение) или резкой остановкой, благодаря чему возникает импульс от удара или блока, или ударная волна, распространяющаяся вглубь поражаемой поверхности. [2]

В Сётокан (шотокан) используют систему степеней с различными цветами поясов (Приложение 2)

9-й кю — белый

8-й кю — желтый

7-й кю — оранжевый

6-й кю — зелёный

5-й кю — голубой

4-й кю — синий

3-й кю — светло-коричневый

2-й кю — коричневый

1-й кю — темно-коричневый

1-й дан и выше — чёрный

Черный пояс - именной. На нем вышито имя владельца. Технология изготовления черных поясов отличается от всех остальных, "цветных". В то время как цветные пояса меняются, черный пояс остается один на всю жизнь, и поэтому он шьется очень толстым и прочным. В то время, как цветные пояса являются просто покрашенной тканью, черный пояс - не красится. В его основе лежит белый пояс, обшитый поверх тонкой черной тканью. По мере тренировок черная ткань поверхности истирается и рвется, сначала мало, потом все больше. Часто можно видеть, что у многих тренеров черная ткань висит на белом поясе лохмотьями - это свидетельство активных тренировок. Когда черная ткань полностью сойдет, и останется чистый белый пояс - считается, что человек достиг вершин Мастерства.

**2. Влияние каратэ на здоровье и успех.**

**2.1. Опасно ли занятие каратэ для здоровья.**

Каратэ, как и другие восточные единоборства, долгое время ассоциировались среди людей как опасный вид спорта, где противники используют удары руками и ногами. Это стереотипное представление во многом было формировано через жесткие американские фильмы и отдельные личности, демонстрирующие свою силу через приемы каратэ. Из-за этого утверждение о пользе каратэ для здоровья и долголетия может показаться сомнительным. Однако на самом деле каратэ способствует укреплению здоровья и продлению жизни. Для проверки этого мы решили провести опрос среди учащихся и взрослых, не практикующих каратэ, для чего были подготовлены специальные анкеты. (Приложение 4)

**На первый вопрос:** Знакомы ли вы с таким видом боевого искусства как каратэ? из опрошенных 50 человек положительно ответили 49 человек, нет - 1 человек.

**На второй вопрос:** Считаете ли вы что каратэ опасный вид боевого искусства?(положительно ответили 12 человек, нет - 34 человек, не знаю - 4).

**На третий вопрос:** Хотели бы вы заниматься каратэ?(положительно ответили 13 человек, нет - 27 человек, 8 человек не знают, занимались - 2).

**На четвёртый вопрос:** Вы отдали бы своего ребенка в спортивную секцию каратэ?(Из 25 взрослых положительно ответили 20 человек, нет - 5 человек).

**На пятый вопрос:** Как вы думаете каратэ – это: (Приложение 5)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | СТИЛЬ ЖИЗНИ | 5 ч. – 10 % |
| 2 | ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА | 9 ч. - 18 % |
| 3 | СРЕДСТВО САМОЗАЩИТЫ | 29 ч. - 58 % |
| 4 | УВЛЕЧЕНИЕ | 7 ч. - 14 % |

**На шестой вопрос:** В свободное время Вы предпочитаете:(укажите ответ во всех предложенных вариантах)

- смотреть телевизор – 6 чел. - читать книги или журналы – 8 чел.

- гулять с друзьями – 17 чел. - ходить в спортивный зал – 9 чел.

**На седьмой вопрос:** Как вы считаете, каратэ – это искусство или спорт? (спорт – 19, искусство – 18, спорт и искусство – 10, ни спорт и не искусство – 1, затрудняются ответить – 2). (Приложение 4)

Несмотря на кажущуюся опасность, вероятность повреждений, при правильно поставленных тренировках, минимальна. По данным немецкого журнала «Фокус», исследовавшего различные виды спорта на риск получения травм, каратэ находится далеко позади известных и распространенных видов спорта. Так, например, самым «опасным», как ни странно, оказалась спортивная гимнастика, набравшая 15 условных баллов риска в ходе исследований. У футбола 13 баллов, по 12 баллов у баскетбола и дзюдо. У каратэ (а также у бокса) всего 10 баллов. [3] 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»!

**2.2. Как занятия каратэ влияют на здоровье людей**

Каратэ - это не только спорт, но и образ жизни, увлечение, средство самозащиты, здоровье и сила. Для меня каратэ - это стиль жизни и здоровье. Постоянные тренировки, привели меня к ощущению легкости в дыхании, ходьбе и беге с каждым днем. Я не устаю на уроках физкультуры, легче усваиваю новый материал. Это побудило меня исследовать, почему спорт так положительно влияет на здоровье. Изучив информацию у тренера и в интернете, я понял, что физическая активность увеличивает дыхание и сердцебиение, обеспечивая тканям больше кислорода. Это помогает суставам оставаться гибкими, развивает мышцы, легкие и укрепляет сердце. Следовательно, занятия каратэ способствуют увеличению силы и выносливости.

Улучшение памяти поддерживается улучшенным кровообращением в мозгу. Регулярные упражнения помогают сжигать лишний вес, улучшают аппетит и способствуют укреплению иммунитета. Занятия каратэ укрепили мой иммунитет и уменьшили заболевания. Пять органов чувств есть у человека - зрение, слух, обоняние, вкус и осязание - сообщают нам об окружающем мире. Кроме того, существует "шестое чувство" - интуиция. Наш тренер утверждает, что тренировки по каратэ развивают интуицию, помогают предсказывать поведение противника и достигать побед. Это учит нас контролировать себя и эффективно взаимодействовать с другими.

Чтобы выяснить, что значат занятия каратэ для других спортсменов, мы провели небольшое исследование среди занимающихся каратэ и задали им ряд вопросов. Всего было опрошено 25 человек, занимающихся в нашей группе в возрасте от 7 до 15 лет. По итогам опроса были получены следующие результаты:

* 1. Что для вас значит каратэ? (Приложение 5)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | СТИЛЬ ЖИЗНИ | 9 ч. – 36 % |
| 2 | ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА | 14 ч. - 56 % |
| 3 | СРЕДСТВО САМОЗАЩИТЫ | 1 ч. - 4 % |
| 4 | УВЛЕЧЕНИЕ | 1 ч. - 4 % |

* 1. С какого возраста вы начали занятия каратэ?

с 6 лет – 6 ч., с 7 лет – 7 ч., с 8 лет – 6 ч., с 9 лет – 4 ч., с 11 лет – 2 ч.

* 1. Стали ли вы физически крепче, занимаясь каратэ? - 24 человека ответили положительно на этот вопрос.
	2. Как часто вы болеете простудными заболеваниями?

 4 человек – часто, 15 человек – очень редко, 6 человека – не болеют

* 1. Развивают ли занятия каратэ внимание? - 13 человек ответили положительно на этот вопрос.
	2. Благоприятно ли влияют занятия каратэ на учебу в школе? - 15 человек ответили положительно на этот вопрос.
	3. Считаете ли вы верным выражение, что каратэ – это путь к здоровью и успеху?

Положительно ответили 25 человек. (Приложение 3)

**Так же мы решили провести сбор информации о пропусках занятий.**

Для получения информации мы обратились к классному руководителю Решетняк И.А. Мы проанализировали заболеваемость учащихся нашего класса и вот что у нас получилось. Всего пропусков по болезни ОРВИ 108 дней.

Обратившись к тренеру Сокольникову А.С. за той же информацией выяснилось, что из 25 человек пропусков по болезни всего 17 дней. (Приложение 6)

Это еще раз доказывает, что занятия спортом укрепляют здоровье и иммунную систему, защищая от многочисленных вирусных инфекций и заболеваний. Каратэ является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого школьника.

**2.3 Каратэ Сётокан в моей жизни.**

Я занимаюсь каратэ в спортивном клубе «Триумф» 4 года, 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, а в период предсоревновательной подготовки ежедневно.

У меня появилось много новых друзей. Мы поддерживаем друг друга на тренировках и соревнованиях. Часто выезжаем на соревнования в другие города. Каждый год летом мы всей командой ездим на сборы в оздоровительный лагерь, где тренируемся и отдыхаем.

Спорт закалил и можно сказать сформировал меня. Каратэ 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 за несколько минут.

В общем–то каратэ учит правильному отношению к людям. Важным аспектом здесь является привитие уважения к товарищам, сопернику, человеку.

Основная идея, которая заложена в каратэ – это идея преодоления. На татами и в тренировочном процессе ты преодолеваешь трудности, боль, усталость и страх и становишься крепче духом, а значит сильнее. Это помогает в нашей повседневной жизни.

А еще я хочу сказать, что многое зависит от личности тренера, у которого ты занимаешься. Поскольку для достижения как спортивного, так и духовного роста необходим Сэнсей.

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

У меня на данном этапе 6 кю – зеленый пояс. Я участвую в различных соревнованиях (в разделе кумитэ - бой на татами): городских, областных, межрегиональных. Я стараюсь участвовать в социальных и культурных мероприятиях города Омска, так в прошлом году я стал участником церемонии открытия Аллеи Олимпийских чемпионов. У меня много наград: 21 медаль (7 золотых, 7 серебряных и 7 бронзовых), так же в прошлом сезоне (2022-2023) я стал лидером в команде, по количеству баллов, за что получил кубок. И я не собираюсь останавливаться на достигнутом.

**Заключение.**

Результаты моего исследования показали, что мои предположения верны. Положительное влияние занятий каратэ на здоровье и успех человека доказано исследованиями.

В заключение хочу сказать, что практически любой человек – от пятилетнего ребенка до взрослого человека может заниматься каратэ Сетокан. 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. Я понял, что не надо ставить главной задачей победить другого, а вести себя к победе над своими слабостями и постоянному повышению мастерства. Начиная заниматься каратэ и продолжая обучение, лучше начинаешь понимать это искусство, узнав его историю, терминологию, правила поведения, которыми сталкиваешься, переступив порог додзё (дом для тренировок).

Список использованной литературы:

1. <https://list-quotes.com/ru/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B/%D0%B3%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD-%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D1%88%D0%B8/>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%91%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD>
3. [https://www.focus.de/sport/](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDocuments%5C%D0%9C%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B0.docx)
4. [http://www.shotokan.ru/](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDocuments%5C%D0%9F%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5.docx)
5. Гичин Фунакоши. Каратэ-До-Ньюмон /Пер. с англ. Д. Терамото м. изд-во Феникс, 1999
6. КАРАТЭ — ДО CЁТОКАН— Е. ГАЛИЦЫН, СЕРГЕЙ БИДЖИЕВ, изд-во Алмаз, 1994
7. Черняев В.Г. Каратэ-до. Сето-кан. - Киев : РПО "Полиграфкнига" Хозрасчет. молодеж. предприятие "Союз", 1991

**Приложения**

**Приложение 1**

****

**Фунакоши Гичин** ([1868](https://ru.wikipedia.org/wiki/1868)—[1957](https://ru.wikipedia.org/wiki/1957)) — мастер [карате](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5) из [Окинавы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B0), который первым широко познакомил японцев с этим окинавским боевым искусством, начав пропагандировать [карате](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5) в [Японии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) с [1921 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1921_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). Является основателем одного из самых распространённых стилей — [Сётокан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%91%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD). Считается родоначальником японского карате.

**Приложение 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 кю (белый) | Белый пояс | Уровень чистоты и потенциала | Ката: Тайкёку Шодан | Физ. подготовка: Отжимания - 20 раз. Прыжки - 20 раз. Подтягивания - 3 раза. |
|  |
| 8 кю (жёлтый) | Желтый пояс | Уровень стабильности | Ката: Хейан Шодан | Физ. подготовка: Отжимания - 30 раз. Прыжки 30 раз. Подтягивания - 5 раз. |
|  |
| 7 кю (оранжевый) | Оранжевый пояс с синей полоской | Этап постижения динамического баланса | Ката: Хейан Нидан | Физ. подготовка: Отжимания - 30 раз. Прыжки 30 раз. Подтягивания - 5 раз. |
|  |
| 6 кю (зелёный) | Зелёный пояс | Уровень изменчивости, независимости, способности к адаптации | Ката: Хейан Сандан | Физ. подготовка: Отжимания - 40 раз. Прыжки 40 раз. Подтягивания - 8 раз. |
|  |
| 5 кю (голубой) |  | Этап психологической адаптации к восприятию и формированию силы воли. | Ката: Хейан Йондан | Физ. подготовка: Отжимания - 40 раз. Прыжки 40 раз. Подтягивания - 8 раз. |
|  |
| 4 кю (синий) | Синий пояс с желтой полоской | Уровень утверждения | Ката: Хейан Годан | Физ. подготовка: Отжимания - 50 раз. Прыжки 50 раз. Подтягивания - 10 раз. |
|  |
|  |
| 3 кю (светло-коричневый) |  | Этап формирования сбалансированной личности | Ката: Текки Шодан | Физ. подготовка: Отжимания - 60 раз. Прыжки 60 раз. Подтягивания - 12 раз. |
|  |
| 2 кю (коричневый) | Коричневый пояс | Практический и творческий уровень | Ката: Текки Шодан, Дзион, Энпи, Бассай Дай, Канку Дай, Дзитте | Физ. подготовка: Отжимания - 100 раз. Прыжки 100 раз. Подтягивания - 13 раз. |
|  |
| 1 кю (тёмно-коричневый) |  | Этап постижения истинного предназначения | Ката: Текки Шодан, Дзион, Энпи, Бассай Дай, Канку Дай, Дзитте | Физ. подготовка: Отжимания - 100 раз. Прыжки 100 раз. Подтягивания - 13 раз. |
|  |
| 1-9 дан (Чёрный) |  | Символ усилий и шаг к мудрости | Ката: Хейан 1 – 5, Текки Шодан, Дзион, Энпи, Бассай Дай, Канку Дай, Дзитте  | Физ. подготовка: Отжимания - 100 раз. Прыжки 100 раз. Подтягивания - 15 раз. |

**Приложение 3**

**Анкета для детей**

1. Знакомы ли вы с таким видом боевого искусства как каратэ?

2. Считаете ли вы что каратэ опасный вид боевого искусства?

3. Хотели бы вы заниматься каратэ?

4. Как вы думаете каратэ – это:

А) Стиль жизни. В) Средство самозащиты.

Б) Оздоровительная система. Г) Увлечение.

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

- смотреть телевизор

- гулять с друзьями

- читать книги или журналы

- ходить в спортивный зал

6. Как вы считаете, каратэ – это искусство или спорт?

**Анкета для взрослых**

1. Знакомы ли вы с таким видом боевого искусства как каратэ?

2. Считаете ли вы что каратэ опасный вид боевого искусства?

3. Хотели бы вы заниматься каратэ?

4. Как вы думаете каратэ – это:

А) Стиль жизни. В) Средство самозащиты.

Б) Оздоровительная система. Г) Увлечение.

5. Вы отдали бы своего ребенка в спортивную школу или записали бы в спортивную секцию?

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

- смотреть телевизор

- гулять с друзьями

- читать книги или журналы

- ходить в спортивный зал

7. Как вы считаете, каратэ – это искусство или спорт?

**Анкета для занимающихся каратэ.**

1. Что для вас значит каратэ?

А) Стиль жизни. В) Средство самозащиты.

Б) Оздоровительная система. Г) Увлечение.

2. С какого возраста вы начали занятия каратэ?

3. Стали ли вы физически крепче, занимаясь каратэ?

4. Как часто вы болеете простудными заболеваниями?

5. Как вы считаете, развивают ли занятия карате внимание?

6. Благоприятно ли влияют занятия каратэ на учебу в школе?

7. Как вы считаете, каратэ – это искусство или спорт?

**Приложение 4**

**Опасно ли занятие каратэ для здоровья**

**Приложение 5**

**Как вы думаете, каратэ – это? (опрос для не практикующих каратэ)**

**Что для вас значит каратэ? (опрос для практикующих каратэ),**

**Приложение 6**

**Информации о пропусках занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Количество дней в месяц, пропущенных детьми из-за болезни в классе** | **Количество дней в месяц, пропущенных детьми из-за болезни в секции каратэ** |
| **Сентябрь** | **25** | **5** |
| **Октябрь** | **34** | **3** |
| **Ноябрь** | **18** | **2** |
| **Декабрь** | **14** | **4** |
| **Январь** | **17** | **3** |