Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Костомукшского городского округа «Гимназия»

Исследовательская работа

**ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ**

**НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКА.**

Работу подготовил:

ученик 3 «Б» класса   
Шмелев Влад.

Руководители:

Дундукова Ольга Владимировна,

учитель начальных классов,

Шмелева Светлана Альбертовна

(родитель).

Костомукша

2024

**Введение**

Мой любимый вид спорта - это каратэ киокушинкай (киокусинкай). Впервые родители привели меня в секцию, когда мне было 6 лет. На первых тренировках мне было очень тяжело, потому что были большие физические нагрузки и самое главное, это отнимало очень много моего свободного времени, но уже совсем скоро я понял, что мне нравится. Многие мои друзья, с которыми я начинал ходить на каратэ киокушинкай уже бросили данный вид спорта, так и не добившись никаких результатов. Сейчас я могу с уверенностью сказать, что только наше желание и усиленные тренировки приведут нас к победе – к победе над самим собой.

Я решил провести исследование, в чём же польза от занятий каратэ киокушинкай.

Я выбрал эту тему потому, что занимаюсь каратэ, мне нравится этот вид спорта, и мне интересно узнать об этом единоборстве.

**Актуальность:** сегодня в век цифровых технологий одна из задач общества – нравственное, физическое и патриотическое воспитание школьников.

**Объект:** зависимость физического здоровья школьника от каратэ киокушинкай.

**Предмет:** влияние занятий каратэ киокушинкай на физическое состояние школьника.

**Цель:** изучение влияния занятий каратэ киокушинкай на моё физическое состояние.

**Гипотеза:** я считаю, что регулярные занятия спортом, в данном случае каратэ киокушинкай, влияют на моё физическое состояние.

**Задачи.**

1. Изучить научную литературу по каратэ киокушинкай.
2. Поделиться своими достижениями в каратэ киокушинкай.
3. Определить, как занятия каратэ киокушинкай повлияли на моё физическое развитие.
4. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы о влиянии каратэ киокушинкай на физическое состояние школьника.

**Методы исследования.**

1. Анализ литературы по данному виду спорта.
2. Диалог с тренерами.
3. Практический анализ моей физической подготовки в период занятий каратэ киокушинкай с 2020–2023года, а также анализ моих больничных листов в период с 2020 – 2023 года.

**I.Основная часть**

Каратэ – это японское боевое искусство, система защиты и нападения. Киокушинкай (яп., *«общество высшей истины»*, или кёкусин (яп., *«высшая истина»*) — стиль **карате**, основанный Масутацу Оямой в 1950-х годах. Киокушинкай считаетсяодной из самых трудных и жёстких разновидностей **карате**.

Следует считать, что каратэ киокушинкай зародился в начале 20-х годов прошлого века. Основателем данного вида спорта является Масутацу Ояма. Создавая Киокушин, Ояма стремился разработать такую систему, которая бы позволила человеку подняться над самим собой, превратить тело и дух в сталь, выйти за пределы возможного и таким образом познать абсолютную истину –Киокушин.[1,с.26]

Сегодня каратэ киокушинкай справедливо можно назвать искусством. Это японская система боевых искусств, прошла непростой путь развития, была адаптирован в разных странах и превратилась в достояние всего мира

Современное каратэ – это:

1. Духовное и нравственное развитие
2. Физическая культура и оздоровление
3. Спорт
4. Искусство самообороны

Философия каратэ киокушинкай проста – «познание самого себя при восхождении к вершине совершенства духа, разума и тела».

В каждом клубе каратэ киокушинкай, все ученики дают клятву, в которой обязуются не применять полученных ими знаний, навыков и умений в корыстных целях или во вред другим людям:

Японцы обозначают слово «карате» иероглифами. Каждый из них имеет глубокое значение. Иероглиф «кара» – это пустота, иероглиф «те» – рука.[4, с.34-35]

dud-1.tif

Рис. 1. Иероглифы «Карате»

В каратэ киокушинкай и других боевых искусствах всегда уделялось особое внимание духовному и нравственному развитию человека. Не зря считается, что в основу всех боевых искусств положена философия добра, мира и спокойствия. В традициях единоборств повсюду существовал строгий кодекс чести, нарушить который было величайшим позором.

Каратэ киокушинкай – это боевое искусство, в котором сочетаются техника и философские, этические и эстетические принципы. Это путь совершенствования человека, достижение им гармонии физического и духовного начал. Недаром термин «каратэ киокушинкай» обозначает «общество искателей абсолютной истины на пути боевого искусства».

|  |
| --- |
| 1. 1. Биджиев С.В. Каратэ –до. Сётокан М. Изд-во Алмаз, 2003 г. – С.26. 2. 4. Заяшников С.И. Техника каратэ. – КОПА, 1990. – С.34-35. |

Так же каратэ воспитывают характер, закаляют волю и ведут человека к дальнейшему самосовершенствованию. Вначале это происходит на подсознательном уровне, однако затем изменения быстро становятся видны окружающим.

В начале и конце занятия, при входе в додзё и выходе из него, а также перед каждым кумите выполняются ритуальные поклоны, выражающие уважение к учителю, ученикам, тренировочному залу и символам киокушинкай.[2, с. 30-31]

**II. Каратэ киокушинкай в моей жизни**

**2.1 Мои достижения**

Я занимаюсь каратэ киокушинкай четвертый год и уже успел достичь определенных успехов в этом виде спорта.

Каратэ киокушинкай научило меня правильному отношению к людям. Многие считают, что те, кто занимаются каким-либо видом единоборств – это грубые люди, но это далеко не так.

И именно поэтому каждую тренировку в зале мы начинаем с работы над самим собой. Когда ты работаешь в паре с партнером, то прежде всего на себе испытываешь действие удара, а значит начинаешь понимать ему цену. Каратэ киокушинкай учит терпению. Прежде всего, каратэ дано нам для самозащиты и познания себя и своих возможностей.

Уже в первый же год я получил свою первую награду в категории ОФП (общая физическая подготовка) среди мальчиков 6 лет. Тогда я занял первое место, и это стало моим основным стимулом в дальнейших тренировках. С каждым годом я подтверждал свои призовые места в данном зачёте и до сегодняшнего дня я каждый год поднимался на пьедестал почёта.

Первый мой экзамен на 10 кю (красный пояс) я успешно сдал уже в 7 лет.В 8 лет я сдал ещё один экзамен уже на 9 кю (красный пояс с синей полоской). В 9 лет я успешно прошел экзамен на 8 кю (синий пояс) (см. Приложение 1). Я не намерен останавливаться на достигнутых результатах, и даже в летний период буду тренироваться для дальнейших успехов.[6,http://superkarate.ru , 09.01.2024]

Сейчас, мне уже намного проще выходить на поединки, потому что я знаю, что от них ожидать и главное, умею слышать своего тренера и правильно настроить себя перед каждым боем.

На данный момент в моей копилке есть медали и дипломы различной категории и несколько кубков в личных соревнованиях.

**III. Исследовательская часть**

Для того чтобы понять, как занятия каратэ киокушинкай повлияли на меня, нами был проведён анализ изменения моей физической подготовки за последние 4 года непрерывных занятий.

|  |
| --- |
| 1. Философия каратэ. Методические рекомендации для занимающихся Киокушинкай каратэ/ ред. С.А. Иванова – г. Благовещенск: Зея, 1998 г. – с.30-31. 2. Для достижения как спортивного, так и духовного роста необходим Сэнсей (личный тренер). |

Критерии оценки физического состояния:

1. количество отжиманий (максимум);
2. количество упражнений на пресс (за 30 секунд);
3. прыжки на скакалке (за 1 минуту);
4. подтягивание с эспандером.

На графике представлена тенденция изменения моих физических возможностей в период с 2020 по 2023 гг.

Рис. 2. Изменение мое общей физической подготовки в период с 2020–2023года.

Из графика видно, что моя физическая подготовка значительно улучшается, это характеризуется непрерывным ростом количества отжиманий, упражнений на пресс, прыжков на скакалке и подтягиваний с экспандером.

Также мы решили проанализировать количество моих больничных листов в период с 2020 по 2023гг.

Рис. 3. Количество моих больничных листов в период с 2020–2023 года.

Количество больничных листов с каждым годом уменьшается, следовательно, мой иммунитет становится крепче, а организм закаляется.

**IV. Заключение**

В ходе моей работы мною была изучена тема, посвященная каратэ киокушинкай. Также я проанализировал свои достижения в данном виде боевого искусства, проанализировал показатели своей физической подготовки. Могу сказать, что у меня появились определенный опыт, навыки, даже победы, кроме этого каратэ подарило мне новых друзей (см. Приложение 2). Но до совершенства, до мастерства - ещё нужно пройти долгий путь. За 4 года занятий каратэ киокушинкай я с уверенностью могу сказать, что я вырос физически и духовно.

Результаты проведённого мною исследования я показал ребятам. Я уверен, что многие сделали вывод о пользе физических нагрузок в нашей жизни, я надеюсь, что мне удалось убедить ребят, что постоянные занятия спортом, положительно влияют на нашу физическую и духовную жизнь.

**Выводы**

Итак, можно сделать вывод, что вид спорта - карате – это вежливость, скромность, также это гордость и уверенность в себе. А главное – поднимается настроение, поднимается самооценка и появляется стимул продолжать занятия и добиваться больших успехов.

Таким образом, моя гипотеза о том, что регулярные занятия спортом, в данном случае каратэ киокушинкай, оказывают положительное влияние на физическое состояние, а также организуют человека во всех сферах, помогают обрести новых друзей, способствуют развитию умений анализировать, делать выводы и планировать –полностью подтвердилась.

Я считаю, что заниматься спортом – это значит быть здоровым и телом и духом.

**Список литературы.**

1. Биджиев С.В. Каратэ –до. Сётокан М. Изд-во Алмаз, 2003 г. – 560с.
2. Философия каратэ. Методические рекомендации для занимающихся

Киокушинкай каратэ/ ред. С.А. Иванова – г. Благовещенск: Зея, 1998 г. – С.26-58.

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника Каратэ. –Ленанд, 2022. – 616с.
2. Заяшников С.И. Техника каратэ. – КОПА, 1990. – 68с.
3. Хаберзетцер Р. Каратэ-до От азов до черного пояса. – 264с.
4. Башлыков А.В. Пояса и их символика в каратэ <http://superkarate.ru>
5. Травников А.И. Духовная сущность каратэ

<http://reks.org.ua/inbex.php/resources/mar>

1. Башлыков А.В. Философия каратэ http://kyokushin.do.am/publ/filosofija\_put



