

КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ – РОСТ СИЛЫ И ДУШИ**Дудник Д.А***г. Чайковский, Пермский край, МАОУ лицей «Синтон», 3 класс**Руководитель: Жуланова Н.А., г. Чайковский, Пермский край, МАОУ лицей «Синтон»*

Мой любимый вид спорта это каратэ киокушинкай. Впервые родители привели меня в секцию, когда мне было всего четыре года. Поначалу 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 не могу жить без этого. Многие мои друзья, с которыми я начинал ходить на каратэ киокушинкай уже бросили данный вид спорта, так и не добившись ни каких результатов. Сейчас я могу с уверенностью сказать, что только наше желание и усиленные тренировки приведут нас к победе – к победе над самим собой.

Цель исследования: проанализировать, как каратэ киокушинкай влияет на физическое здоровье, духовное воспитание и гармоничное развитие личности.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу по данному виду спорта и рассказать об истории каратэ киокушинкай.

2. Изучить духовную составляющую каратэ киокушинкай.

3. Поделиться своими достижениями в каратэ киокушинкай.

4. Определить, как занятия каратэ киокушинкай повлияли на моё физическое и духовное развитие;

5. Сформулировать выводы о проделанной работе.

Объект исследования: каратэ киокушинкай.

Предмет исследования: занятия каратэ киокушинкай

Гипотеза. Мы считаем, что регулярные занятия спортом, в данном случае каратэ киокушинкай, оказывают благотворное влияние на физическое и духовное состояние человека, а так же организуют его во всех сферах жизни, помогают обрести новых друзей, способствуют формированию умения анализировать свои действия, делать выводы и планировать дальнейшую стратегию.

Методы исследования:

- анализ литературы по данному виду спорта;

- наблюдение;

- практический (анализ физической подготовки в период занятий каратэ киокушинкай с 2016–2018 гг.);

- анализ полученных результатов.

Основная часть

Каратэ – это японское боевое искусство, система защиты и нападения. 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].

Сегодня каратэ киокушинкай справедливо можно назвать искусством. Это японская система боевых искусств, прошла непростой путь развития, была адаптирована в разных странах и превратилась в достояние всего мира [4].

Современное каратэ – это:

- Духовное и нравственное развитие
- Физическая культура и оздоровление
- Спорт
- Искусство самообороны

Философия каратэ

Философия каратэ киокушинкай проста – «познание самого себя при восхождении к вершине совершенства духа, разума и тела» [3].

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:

«Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твёрдого, непоколебимого духа.

Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства всё время были наготове.

С истинным рвением мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания.

Мы будем соблюдать правила этикета, уважать старших и воздерживаться к мудрости и силе, не ведая других желаний.

Мы будем следовать высшим идеалам и никогда не забудем истинную добродетель скромности.

Всю нашу жизнь, через каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути киокушинкай» [2].

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.

空手道

Рис. 1. Иероглифы «Карате»

Духовная составляющая каратэ киокушинкай

В каратэ кюкушинкай 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 кюкушинкай – это боевое искусство, в котором сочетаются техника и фило-

софские, этические и эстетические принципы. Это путь совершенствования человека, достижение им гармонии физического и духовного начал. Недаром термин «каратэ кюкушинкай» обозначает «общество искателей абсолютной истины на пути боевого искусства».

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 [6].

Система поясов

Результатом достижений каратиста, а также награда за его усилия является пояс. В каратэ выделяют ученические степени – «кю» и мастерские – «даны». Номер кю уменьшается с ростом мастерства, а номер дана – возрастает. Главным атрибутом является пояс. Цвет пояса указывает на уровень мастерства. Самым младшим поясом является белый, самым старшим – чёрный. Всего насчитывается десять ученических и десять мастерских степеней. Ниже в таблице представлена система поясов.

Система поясов

№	Название пояса	Иллюстрация
1	Белый пояс – уровень чистоты и потенциала	
2	Оранжевый пояс (10 кю)	
3	Оранжевый пояс с синей полоской (9 кю) Этап достижения динамического баланса	
4	Синий пояс (8 кю) Уровень изменчивости, способности к адаптации	
5	Синий с жёлтой полоской (7 кю) Этап психологической адаптации к восприятию, осознанию, утверждению и формированию силы воли	
6	Жёлтый пояс (6 кю) Уровень утверждения	
7	Жёлтый пояс с зелёной полоской (5 кю) Этап становления уважения	
8	Зелёный пояс (4 кю) Уровень эмоций и чувствительности	
9	Зелёный с коричневой полоской (3 кю) Этап формирования сбалансированной личности	
10	Коричневый пояс (2 кю) Практический и творческий уровень	
11	Коричневый с золотой полоской (1 кю) Этап постижения истинного предназначения	
12	Чёрный пояс (1–9 дан) Символ усилий и шаг к мудрости	

Каратэ киокушинкай в моей жизни

Мои достижения

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

Каратэ киокушинкай научило меня правильно относиться 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.

Для достижения как спортивного, так и духовного роста необходим Сэнсей (личный тренер).

Уже в первый же год я получил свою первую награду в категории ОФП (общая физическая подготовка) среди мальчиков 5 лет. Тогда я занял первое место и наверное это и 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 (оранжевый пояс) я успешно сдал уже в 8 лет.

В 9 лет я сдал ещё один экзамен уже на 9 кю (оранжевый пояс с синей полоской). Скоро мне 10 и я уже сейчас начал готовиться к следующему этапу – это 8 кю (синий пояс). Я не намерен останавливаться на достигнутом и я обязательно добьюсь не меньших результатов чем мой тренер.

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

На данный момент в моей копилке более 15 медалей, более 10 дипломов различной категории и несколько кубков в личных соревнованиях.

Исследовательская часть

Для того чтобы понять целесообразность занятия каратэ киокушинкай, мной был проведён анализ изменения моей физической подготовки за последние 3 года непрерывных занятий.

Критерии оценки физического состояния:

- количество отжиманий на кулаках (максимум);
- количество упражнений на пресс (за 30 секунд);
- количество подтягиваний (максимум);
- прыжки на скакалке (за 1 минуту).

На графике представлена тенденция изменения моих физических возможностей в период с 2016 по 2018 гг.

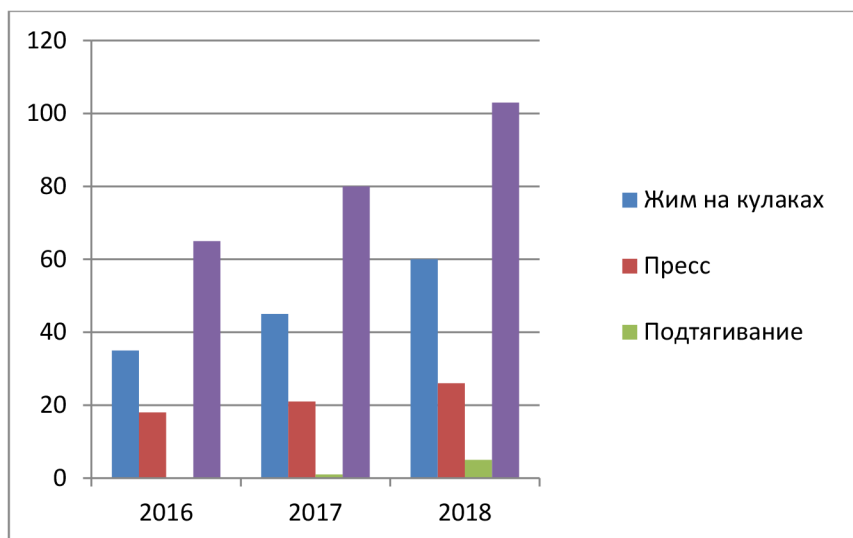


Рис. 2. Изменение общей физической подготовки в период с 2016–2018 гг.

Из графика видно, что моя физическая подготовка значительно улучшается, это характеризуется непрерывным ростом количества отжиманий на кулаках, упражнений на пресс, подтягиваний на руках, а так же значительно увеличилось количество прыжков на скакалке.

Также мы решили проанализировать количество моих больничных листов в период с 2016 по 2018гг. Количество больничных листов с каждым годом уменьшается, следовательно, мой иммунитет становится крепче и закалённей.

Огромное значение для формирования каратиста в целом является участие его в боях и сборах. Оставаясь наедине с противником, ребёнок учится побеждать в себе страх, правильно атаковать, терпеть обиду, контролировать эмоции, перебарывать усталость, оценивать свою тактику ведения боя и своевременно вносить в неё корректировки, а так же не отступать от поставленной цели.

ная каратэ киокушинкай. Так же мы проанализировали мои достижения в данном виде боевого искусства, проанализировали показатели моей физической подготовки.

За 4 года занятий каратэ киокушинкай я с уверенностью могу сказать, что я вырос физически и духовно.

Наравне с физической подготовкой и оттачиванием техники боя я осваиваю духовно-нравственные истины, такие как: уважение к себе, сверстникам и старшим, самоконтроль, снятие эмоционального напряжения.

Спорт и каратэ – 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.

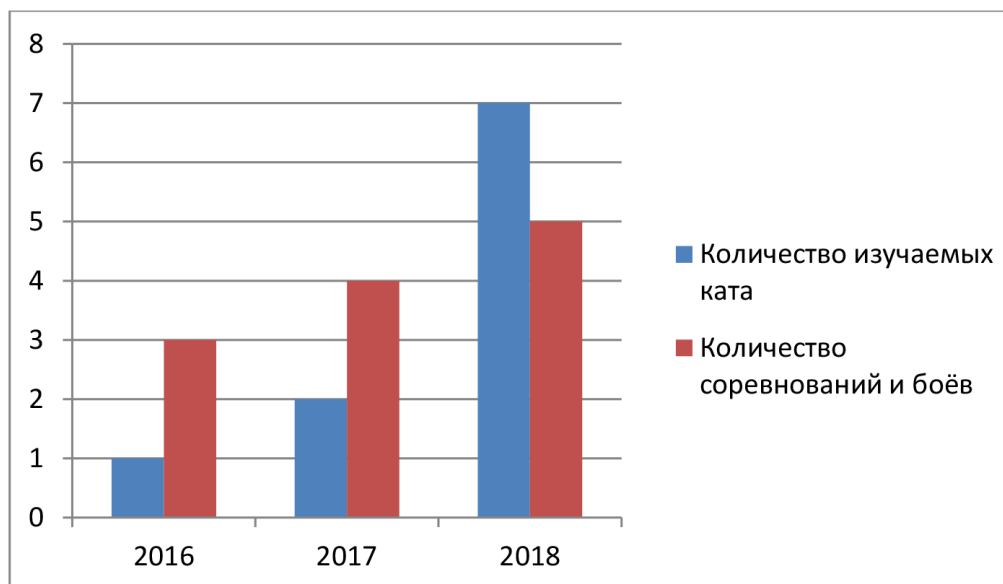


Рис. 3. Количество данных по ката, а так же по участию в боях и сборах за 2016 -2018 гг.

Таким образом, мы можем наблюдать, как увеличилось количество соревнований и проведённых мною боёв к концу 2018 года. При этом количество отработанных мною ката к концу 2018 года составило 7 шт.

Заключение

В ходе нашей исследовательской работы нами была изучена тема, посвящен-

Список литературы

1. Биджиев С. Каратэ-до Сётокан. – М.: Изд-во «Эксмо», 2003.
2. Духовная сущность каратэ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://reks.org.ua/inbex.php/resources/mar>.
3. Методический сборник Федерации Киокушинкай каратэ России / ред. А.Н. Алымов. – Благовещенск: Радуга, 2004.
4. Пояса и их символика в каратэ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://superkarate.ru>.
5. Философия каратэ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kyokushin.do.am/publ/filosofija_put.
6. Философия каратэ. Методические рекомендации для занимающихся Киокушинкай каратэ / ред. С.А. Иванова. – Благовещенск: Зея, 1998.