

XVI ГОРОДСКАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

"ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ"

СЕКЦИЯ "ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА"

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ И
ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**



**Выполнил: Кархалев Арсений,
ученик 1 "В" класса**

**Самарского лицея
информационных технологий**

Руководитель:

Вайнштейн Наталья Львовна

Самара, 2019

Цель: Исследовать основные принципы киокушинкай каратэ, рассказать о результатах собственных занятий.

Задачи:

1. Изучить историю создания киокушинкай каратэ: кто и где основал киокушинкай каратэ, рассказать о традициях и правилах каратэ;
2. Рассказать о терминологии киокушинкай каратэ, системе наград (пояса, полоски, кю и даны).
3. Провести анкетирование детей, занимающихся киокушинкай каратэ
4. Рассказать о том, для чего нужно заниматься спортом, в частности, каратэ, о результатах своих занятий.

Масутацу Ояма



Создатель
киокушинкай
каратэ

*"Воинские
искусства
начинаются и
заканчиваются
вежливостью"*

Термины каратэ



Додзё

Сэнсэй

Сэмпай

Кумитэ

Ката

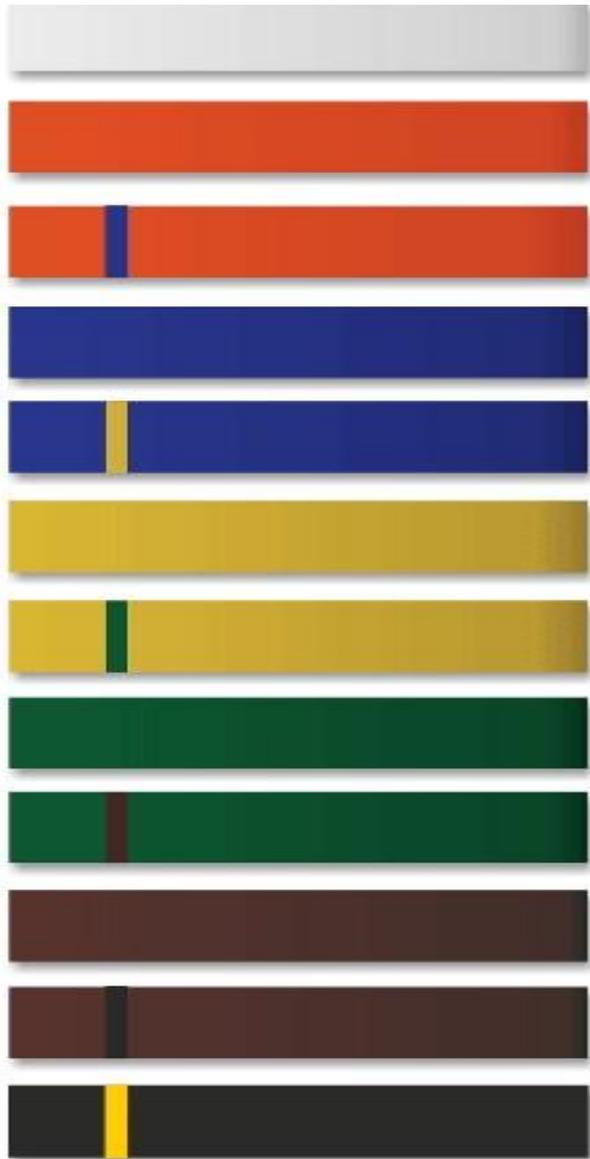
Доги

Оби

Рэй

Ос!

Пояса в киокушинкай каратэ



белый пояс – новичок

**черный пояс (дан) -
мастер**

Мое Додзё





**Мой сэмпай,
тренер**

Алаева

Анастасия

Павловна

2 Кю Кёкушин
кاراتэ



Мой сэнсэй

Шор Павел

Алексеевич

3 Дан Кекушин
каратэ

1 Дан Окинава
Годзю Рю каратэ

Чемпион России
по ката

О тренировках

с 6 лет

3 раза в неделю по

90 минут

8 Кю





О соревнованиях

Я регулярно сдаю

экзамены и

принимаю участие в

соревнованиях по

ката и кумитэ

Тренировки – это отличный способ найти новых друзей



Отмечаем победы!

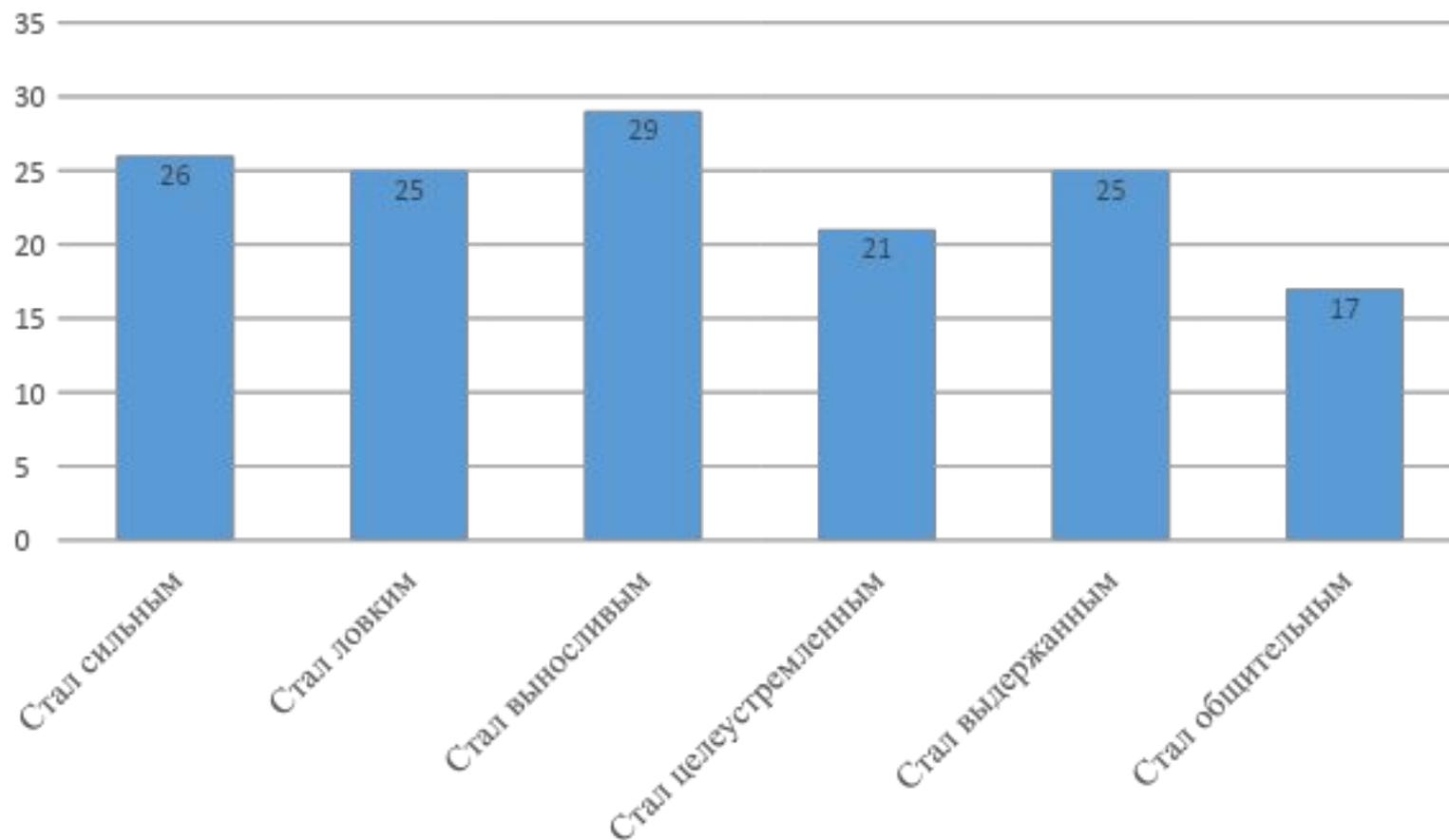


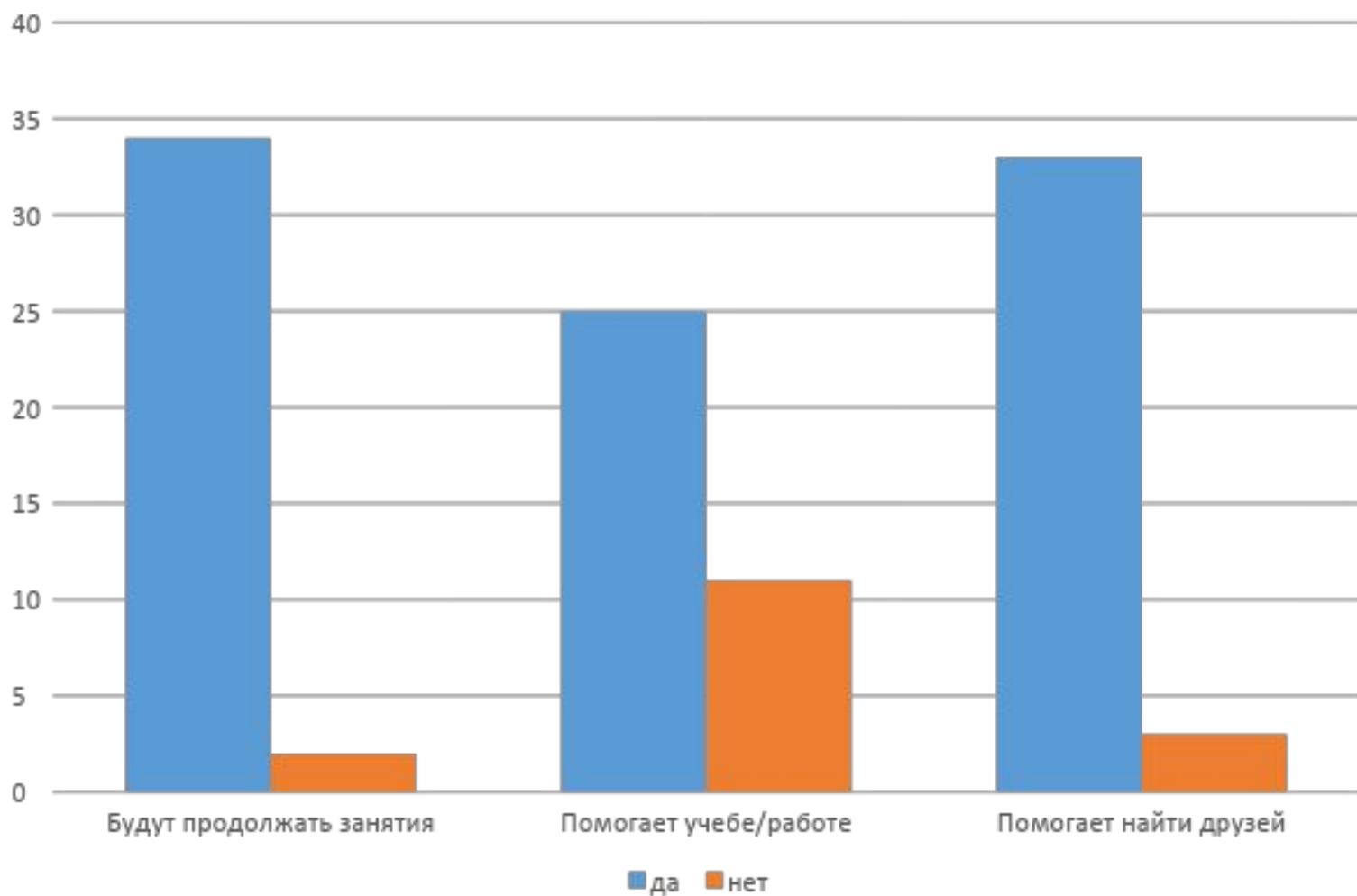
Результаты анкетирования

Опрос занимающихся в Клубе боевых искусств “Сатори” показал, что все занимающиеся отмечают положительный эффект от занятий: стали более сильными, ловкими, собранными и общительными, планируют заниматься дальше.

При этом имеется риск получения травм, но для этого есть специальные способы защиты, а боль в мышцах означает, что тренировка удалась, и ученик стал сильнее.

Положительные результаты от занятий





Выводы:

Киокушинкай каратэ – развитие человека как личности, его силы духа, укрепление здоровья, развитие физической силы, ловкости и умения защитить себя в любой ситуации.

Киокушинкай каратэ основано на глубоких традициях, принципах и правилах.

Главная победа в каратэ – это победа над самим собой.

**Спасибо за внимание!
Будьте здоровы и сильны как
физически, так и духом!**

