


**«Каратэ.  
Совершенствование  
характера и укрепление  
здоровья человека»**

**Продукт  
ученика 10 класса Б  
ГБОУ СОШ №394  
Кисова Кирилла Сергеевича**

---

*Только сильный Духом и обладающий Разумом  
Человек может сформировать сильное тело и  
прийти к Всеобщей гармонии, а такие люди не  
знают поражения. Нужно только это  
захотеть и сделать!*

---



Современное карате представляет собой неразрывный сплав четырех составляющих.

Это:

- духовное и нравственное развитие,
  - физическая культура и оздоровление,
  - спорт,
  - искусство самообороны.
-

# 空手道

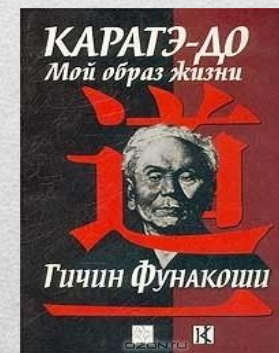


Японцы обозначают слово «карате» тремя иероглифами. Каждый из них имеет глубокое значение. Иероглиф «кара» — это пустота, иероглиф «те» — рука. Особый философский смысл заключен в иероглифе «до», означающем путь.

---

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

Несмотря на многообразие школ и стилей, у них гораздо больше общего, чем отличий. Именно многочисленность школ каратэ является сегодня гарантией сохранения и развития традиций этого вида боевых искусств.



- 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.
- Овладевая боевыми искусствами, человек обретает **спокойствие**, начинает трезво и рационально мыслить, ясно видеть суть вещей, становится менее агрессивен.
- Следует отметить и такую черту каратэ, как **непременное уважение к старшим и наставникам**.



- 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 напрямую влияет на увеличение продолжительности жизни.
  - Средняя продолжительность жизни составила 78 лет!
  - За одну только тренировку наносятся сотни ударов руками и ногами, сила которых может достигать 1000 кг.!
-

«Оздоровительные упражнения из КАРАТЭ для  
«чайников».

---



## В ОФП входят упражнения на развитие:

- гибкости;

Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, в тазобедренном суставе и в позвоночнике, которые классифицируются на статические и динамические упражнения. Они выполняются стоя, сидя, с помощью партнёра. Выполнение различных видов упражнений в шпагате, у шведской стенки.

- ловкости;

Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Упражнения с шариками от пинг-понга или с мячиками от большого тенниса. Подвижные и спортивные игры по упрощённым, усложнённым и стандартным правилам. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, падение на руки и т.д.). Прыжково-координационное упражнение «сигнальщик».

---

силы;

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса — отжимания из различных положений; для мышц туловища — упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на полу, с помощью партнёра; для мышц нижних конечностей — приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени — стоя на возвышении.

- выносливости;

Уменьшение интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Кроссы, бег с изменением направления и темпа движения, бег с ускорением. Увеличение интенсивности тренировки.

---

- скоростных способностей.

Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Выполнение различных упражнений в максимально возможном темпе  
Специальная физическая подготовка.



На сегодняшний день каратэ - признанный и популярнейший вид спорта



## Каратэ в моей жизни

Я благодарен своим родителям за то, что они привели меня в этот вид спорта, поддерживают в неудачах и радуются моим победам. Моя сестренка тоже уже успешно занимается вместе со мной.

---

