

# «НИКТО НЕ МОЖЕТ ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА В КАРАТЭ-ДО ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ОСОЗНАЕТ, ЧТО КАРАТЭ-ДО ЕСТЬ ЕЩЁ И ВЕРА В ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ»

Номинация: «После школы»

Автор: Бойко Анна

МОБУ СОШ №24 г.Сочи, 7 «Б» класс

Руководитель:

Капишникова Анна Викторовна,

куратор предпрофильной подготовки



# СОДЕРЖАНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ-ДО?
2. НЕМНОГО ИСТОРИИ КАРАТЭ-ДО.
3. МОЁ ГЛАВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ В  
КАРАТЭ-ДО.



"Каратэ учит не только развивать тело, но и защищаться. Помогай всем и никогда не сражайся просто так. Не размахивай руками и ногами. Если ты изучаешь каратэ, смотри прямо, опусти плечи, тело должно быть жестким, как на поле боя. Выполняя ката, представляй, что ты лицом к лицу с врагом. Всегда концентрируй внимание вокруг себя. Волевой человек всегда предпочтет мир и любовь всякой ссоре. Поэтому чем больше ты занимаешься каратэ, тем скромнее должен становиться..."

Ясуцунэ Итоссу "Анко" (1830-1915)

# ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ-ДО?

Каратэ-до - это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ-до, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаюсь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ-до.

# ИСТОРИЯ КАРАТЭ-ДО

Когда родилось каратэ, не знает никто.

И вряд ли это когда-нибудь станет известно.

Фунакоши Гитин

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так, по одной из легенд, создателем каратэ считается Бодхидхарма, основатель дзэн-буддизма, который в 520 г. н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь, расположенный на склоне лесистой горы Шаоши в нескольких десятках километров от города Чжэнчжоу. Этот монастырь и стал центром его учения о Будде, а заодно и центром умственного и физического воспитания последователей этого учения.

В монастыре Шаолинь Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата». Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в XII в., когда самурайские дружины Тайра, разбитые в сражении при Данноура (совр. Симоносэки) войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, многие переправились на Окинаву (крупнейший остров архипелага Рюкю, лежащий в 500 км от о. Кюсю, в 600 км от Тайваня и в 800 км от южно-китайского побережья) и там познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

В 1392 г. в Наху, столицу острова, прибыла специальная миссия из 36 китайских колонистов (так называемые «36 принявших подданство»), имевших задание распространять среди местного населения начала знаний по мореплаванию, книгопечатанию и различным ремеслам. С 1392 г. китайская колония обосновалась в Кумэмуре, пригороде Нахи, а затем аналогичные поселения появились в городах Сюри и Томари. Именно от китайских колонистов, согласно одной из версий, местное население узнало о боевом искусстве Китая...





# РАСПИСАНИЕ СЕКЦИИ «КАРАТЕ-ДО»

| Дни недели  | Время |
|-------------|-------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК |       |
| ВТОРНИК     |       |
| СРЕДА       |       |
| ЧЕТВЕРГ     |       |
| ПЯТНИЦА     |       |
| СУББОТА     |       |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ |       |



# БОЙКО АННА



# Участие в чемпионате России по каратэ-до 2011 год.



# ПЬЕДЕСТАЛ ДЛЯ ПОБЕДИТЕЛЯ ИЛИ НОВАЯ СОЧИНСКАЯ ЧЕМПИОНКА



# ИНТЕРВЬЮ ПОБЕДИТЕЛЯ ТЕЛЕКОМПАНИИ «МАКС ПОРТАЛ»



**"Истинное каратэ-до  
заключается в обыденной  
жизни. Тело и разум должны  
развиваться и  
совершенствоваться в духе  
гуманности, но человек всегда  
должен оставаться  
справедливым".**

**Гитин Фунакоси (1869-1957)**