

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №17»

**Индивидуальный итоговый проект по теме:  
«Кобудо в моей жизни»**

**Выполнил:**

ученица 9 Б класса МБОУ «Лицей №17»

Ткачук Дарья

**Научный руководитель:** Гордиенко Г.Г.,  
учитель английского языка МБОУ «Лицей №17»

Славгород, 2022

## Содержание

Введение

Глава 1 История развития восточного единоборства "Кобудо"

1.1. Происхождение Кобудо

1.2 Ранги и пояса в кобудо

1.3 Правила кобудо

1.4 Оценивание поединка в кобудо

Глава 2 Исследовательская часть

2.1. Мой путь в Кобудо

2.2. Мои достижения в Кобудо

2.3. Анкетирование обучающихся

2.4. результаты исследования

Заключение

Список использованной литературы

## **Введение**

**Актуальность проекта.** В жизни каждого человека, спорт играет очень важную роль. Спорт это - здоровье, закаливание характера, выносливость, укрепление силы воли, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах. Каждый человек изыскивает в спорте что-то своё, то, что больше ему подходит по душе. Совершенно не важно, каким видом спорта заниматься. Это может быть плавание, футбол, каратэ, езда на велосипеде и многое другое, все виды спорта положительно сказываются на здоровье людей. К сожалению, на сегодняшний день количество людей, заинтересованных в спорте, заметно снизилось, в наше время многие ребята и даже взрослые люди всё своё свободное время проводят у компьютера. А ведь ребята, которые не занимаются спортом, не знают, сколько может дать спорт для здоровья и успехов в жизни каждого человека. И у меня возник вопрос: сможет ли повлиять мой жизненный пример занятия Кобудо, участие и победы в соревнованиях, на то, чтобы мои одноклассники сделали спорт частью своей жизни тоже.

**Цель исследования:** изучение влияния занятий Кобудо на здоровье школьника, привлечение внимания одноклассников к необходимости занятий спортом.

**Задачи исследования:**

- 1)изучить и систематизировать информацию по истории возникновения восточного боевого единоборства Кобудо;
- 2)выяснить, какое положительное воздействие на организм человека оказывают занятия Кобудо;
- 3) представить информацию о моем участии в спортивных соревнованиях различного уровня, видеоролик с фрагментом тренировочных упражнений;
- 4) способствовать популяризации развития спорта среди одноклассников.

**Гипотеза** моей работы: предположим, что занятия восточным единоборством Кобудо укрепляют здоровье и развивают не только физические качества (быстроту, силу, ловкость, выносливость), но и духовные (настойчивость, волю, самообладание, решительность, целеустремлённость, мотивацию).

**Объект** исследования: влияние восточного единоборства Кобудо на здоровье школьника.

**Предмет** исследования: восточное единоборство Кобудо.

**Методы исследования:** наблюдение, поисковый, исследования публицистических и научных источников работа с литературой, анкетирование, анализ, обобщение.

**Практическая направленность:** данный материал можно использовать для проведения классных часов и внеклассных мероприятий

## **Глава 1. История развития восточного единоборства ”Кобудо”**

### **1.1. Происхождение Кобудо**

Это странное японское название появилось сравнительно недавно. Уже были созданы федерации каратэ и у-шу. Европа была знакома с муай-тай и филиппинскими боевыми искусствами. Множество людей европейской внешности одевали на тренировке хакама и практиковали разные диковинные школы владения мечем (катана). После распада СССР все больше людей начинали ездить на Окинаву, родину каратэ, для познания непосредственно из уст в уста, от мастера к ученику. Там-то и узнали, что само искусство ти, как его называли сами окинавцы, включает в себя и кобудо. Оказалось, что это владение подручным оружием.

Историки выдвигают несколько версий рождения восточного единоборства Кобудо. Когда из семей состоятельных крестьян набирали стражников, их обучали искусству кулачного боя. На них распространялся пресловутый закон о запрете ношения оружия (а не на всех крестьян Окинавы). Хорошо знакомые с детства цеп для выбивания риса, рычаг для превращения зерна в муку, серп для срезания растений, лодочное весло, превратились в руках этих уже охранников (а не крестьян) в смертоносное оружие. Кобудо стало боевым искусством простолюдинов. Считается, что именно запрет простым людям иметь оружие послужил стимулом для формирования и развития боевого искусства, использовавшего приемы обращения с орудиями труда, превращающих их в грозное оружие. Вместе с тем в Кобудо используют самурайское оружие, что делает боевое искусство привилегией исключительно высших слоёв общества, доступ к которому был запрещен для представителей низших сословий. Также существует версия, что Кобудо возникло, в результате противостояния безоружных жителей Окинавы с вооружёнными самураями. Так как орудия труда по своим возможностям значительно уступали воинскому оружию того времени, противостояние с их использованием было возможно только за счет совершенствования технических приемов, что, вероятно, и стало толчком формирования и развития нового боевого искусств.

### **Глава 1.2. Ранги и пояса в кобудо**

Кобудо отличается сложной организацией системы поясов. Классификация бойцов включает в себя следующие степени:

**Муданса** (10-2 кю). Разделяется на нижнюю и верхнюю ступени с собственной системой поясов, присваиваемых начинающим бойцам.

**Юданса.** Присваивается бойцам 1-4 дана.

**Коданса.** Свидетельствует о высшей степени владением боевого искусства.

Объединяет бойцов 5-10 дана.

Пояса кобудо для новичков выдаются по следующей системе:

**Белый пояс** выдается с 4 лет.

**Желтый пояс** – может быть завоеван бойцом, начиная с 6-тилетнего возраста.

**Зеленый пояс** – с 9 лет.

**Синий пояс** может быть получен, начиная с 12 лет.

**Коричневый пояс.** Символизирует достижение верхней ступени среди начинающих и выдается спортсменам старше 14 лет.

Поскольку кобудо является одним из ответвлений традиционного каратэ-до, то в качестве одежды для занятий здесь используется стандартное кимоно.

### **Глава 1.3. Правила кобудо**

-В кобудо приняты основные весовые категории:

Юноши (кадеты) 16-17 лет:  
-60 кг, -65 кг, -70 кг, -75 кг, -80 кг, 80+ кг.

Юноши (юниоры) 18-20 лет:  
-60 кг, -65 кг, -70 кг, -75 кг, -80 кг, 80+ кг.

Мужчины с 21 года:  
-65 кг, -70 кг, -75 кг, -80 кг, -85кг, 85+кг.

Девушки 16-17 лет:  
-50 кг, -55 кг, -60 кг, 60 + кг.

Девушки 18-20 лет:  
-50 кг, -55 кг, -60 кг, 60 + кг.

Женщины с 21 года:  
-50 кг, -55 кг, -60 кг, -65 кг,+65 кг.

Младшие юноши 10-11 лет:  
-33кг, -36кг, -40кг, 40+кг

Младшие юноши 12-13 лет:

-36кг, -40кг, -45кг, 45+кг

Юноши 14-15 лет:

-50кг, -55кг, -60кг, -65кг, +65кг

Девочки 10-11 лет:

-30кг, -33кг, -36кг, -40кг, +40кг

Девочки 12-13 лет:

-36кг, -40кг, -45кг, -50кг, +50кг

Девушки 14-15 лет:

-40кг, -45кг, -50кг, -55кг, +55кг

-Участник не может быть заменен другим в ходе индивидуального поединка:

-В случае неявки участника его противник объявляется победителем;

-Участники личных соревнований и команды должны присутствовать на церемонии открытия, в противном случае они могут быть отстранены от участия в соревнованиях;

-Судейская коллегия принимает дисциплинарные меры, посоветовавшись с Главным судьей, если индивидуальные участники или команды – участницы: пропускают соревнования без уважительной причины или, не предупредив заранее организаторов (руководителей) соревнований; покидают соревнования в знак протеста;

- Нормальной продолжительностью поединка считаются 2 мин. Однако она может быть увеличена до 3 мин, в зависимости от регламента соревнований. Если поединок в личных соревнованиях заканчивается вничью, дается дополнительное время. Продолжительность дополнительного времени устанавливается Главным Судьей в начале соревнований. Отсчет времени начинается, когда рефери подает команду «ХАДЖИМЭ».

#### **Глава 1.4. Оценивание поединка в кобудо**

1. Эффективный удар в принципе оценивается как 1 очко «ИППОН»:

-когда атака рукой или ногой выполняется правильно, с достаточной силой;

-когда обозначается удар в голову или затылок поверженного противника;

-когда проводится подсечка с последующим добиванием;

-добив в партере в устойчивой позиции;

- бросок с последующим добиванием;

- Удары должны быть сильными и четкими. Необходим крик КИАИ. Если противник потерял контроль, опустил руки (отворачивается), в этом случае его сопернику присуждается очко.

2. Эффективный бросок в принципе оценивается как 1 очко «ИПОН»:

- когда проводится бросок с последующим добиванием в устойчивой позиции;

3. Эффективная техника удержания суставов в принципе оценивается как 1 очко «ИПОН»

- в случае если противник отказывается от продолжения поединка;

Атака признается недействительной, если она выходит за границы площадки.

Если во время проведения удара ногой одна нога спортсмена окажется за пределами площадки, но опорная нога остается в пределах площадки, атака признается действительной. Однако если за пределами площадки оказывается опорная нога, атака признается недействительной.

Если при проведении броска выполнявший его спортсмен в этот момент находился в пределах площадки, а брошенный спортсмен выпал за ограничительную линию площадки, прием засчитывается как действительный.

Захваты суставов и атаки считаются действительными, если выполняются в пределах внешней границы площадки.

В случае, если оба спортсмена наносят друг другу встречные удары, они не получают очков.

При проведении атак, бросков и удержаниях запрещаются следующие приемы и действия:

атака в части тела, не защищенные БОГУ;

нанесение сильного удара в лицо упавшего противника;

наступать на лицо;

выполнять неконтролируемые броски;

атака и обратные захваты на суставы в стойке;

захват за защитное снаряжение;

потеря бойцовского духа или уклонение от поединка;

нанесение ударов после завершения поединка;

допущение во время поединка криков и высказываний помимо КИАИ а также слов или действий, оскорбляющих партнера;

снятие и повторное надевание защитного снаряжения без разрешения судьи;

проведение других опасных или способных повредить партнеру действий.

Во время пребывания на площадке запрещается выходить обеими ногами за пределы площадки.

Победа или поражение определяются по количеству очков, набранных в течение поединка. В случае одинакового количества очков проводится дополнительный бой. Если и в этом случае количество очков остается равным то решение о победе, поражении или ничьей принимается решением судей.

Принимая решение, рефери и боковые судьи (посредством флажков) показывают, кто одержал победу. В случае ничьей флажки поднимаются скрещенные над головой.

## **Глава 2. Исследовательская часть**

### **2.1. Мой путь в Кобудо**

Я начала заниматься кобудо в 2018 году, в эту секцию меня привела моя двоюродная тетя. Я посещала эту секцию с 2018 г. по 2020 г. в СК «Заншин». Моего тренера звали Семешкин Валерий Владимирович. Мне очень нравилось ходить на тренировки, участвовать в соревнованиях. На занятиях мы разминались, учили новые приемы и техники, занимались общей физической подготовкой. Состояние здоровья на данный момент не позволяет мне продолжать заниматься кобудо, но я успела добиться многого и хочу об этом рассказать и показать несколько приемов кобудо с помощью видеоролика.

### **2.2 Мои достижения в Кабудо**

Первые мои соревнования прошли в городе Яровое, в 2017 году. На тот момент мне было 14 лет. Мне очень нравилось выступать и спаринговаться с другими ребятами. Многие мне говорили что я очень активная и выносливая девочка, что всегда могу добиться чего захочу.

1. Турнир Нунчаку-Дзюцу, город Яровое 1 место
2. ВБЕ Кабудо, кумите предмет, город Барнаул ,2 место
3. ВБЕ Кабудо, ката одиночные, город Барнаул ,2 место
4. Первенство СФО, кумите предмет, город Барнаул,3 место
5. Турнир, кумите предмет, город Яровое ,3 место
6. Клубный турнир, ката одиночные, город Славгород,2 место
7. Клубный турнир, кумите предмет, город Славгород,2 место
8. Первенство, ката одиночные, город Барнаул ,2 место
9. Первенство, кумите предмет, город Барнаул, 2 место

10. Краевые соревнования, кумите предмет, город Яровое ,2 место
11. Городской турнир, каратэ сётокан, город Яровое ,2 место
12. ВБЕ Кабудо, кумите предмет, город Яровое ,2 место
13. Международный турнир “Кубок Сибири” , ката одиночные,город Омск ,2 место
14. Международный турнир “ Кубок Сибири” кумите предмет, город Омск, 2 место
15. Присвоение ученической степени по Кабудо 10кю, белый пояс
16. Присвоение ученической степени по Кабудо 9кю, желто-белый пояс
17. Присвоение ученической степени по Кабудо 8кю, желтый пояс
18. Присвоение ученической степени по Каратэ сетокан 10кю, белый пояс
19. Присвоение ученической степени по Каратэ сетокан 9кю, желто-белый пояс

### **2.3. Анкетирование обучающихся**

Опираясь на всё вышесказанное, я решила провести анкетирование и выяснить, какое место занимает спорт в их жизни. Объектом моего исследования стали учащиеся 9 Б класса МБОУ «Лицей №17». Всего в исследовании приняли участие 6 человек.

Вопросы, которые были заданы моим одноклассникам:

- 1) Посещаешь ли ты спортивную секцию?
- 2) Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
- 3) Гуляешь ли ты на свежем воздухе?
- 4) Играешь ли ты в подвижные игры (дома, на улице с друзьями)?
- 5) Во время выполнения домашнего задания делаешь ли ты физминутки?

### **2.4. Результаты исследования**

По результатам исследования выяснилось, что с возрастом, учащиеся все меньше занимаются спортом, уделяют физическим нагрузкам мало времени- меньше гуляют на свежем воздухе, перестают играть в подвижные игры, забывают об утренней зарядке и прочее.

## **Заключение**

Подводя итог вышесказанному, можно вспомнить о том, согласно исследованиям ученых, почти 80% часто болеющих школьников не занимаются спортом и пропускают занятия физической культуры. Более половины младших

школьников имеют неправильную осанку. Почти треть ребят в столь раннем возрасте знакомы с болями в спине, еще столько же имеют избыточный вес, еще у 25% школьников выявлены проблемы с кровообращением. Эти данные заставляют нас задуматься над этой проблемой-здоровье детей.

Что же делать, как помочь нашему поколению? Выход есть- занятие спортом. Доказано, спорт не только способен укрепить здоровье школьника, но и полностью избавить его от недуга. Благодаря регулярным физическим нагрузкам можно предупредить развитие гипертонии, сахарного диабета, атеросклероза, артроза, остеохондроза, плоскостопия, также улучшается настроение, нормализуется сон. Тренированный человек легче, быстрее восстанавливается после болезни и травм. Он имеет повышенный иммунитет, поэтому реже болеет.

Двигательная активность в детском возрасте неразрывно связана с общим физическим, интеллектуальным и психоэмоциональным развитием. Спорт гармонизирует его. Дети, посещающие различные секции, сильнее, выносливее и крепче своих сверстников. Они имеют высокую самооценку, коммуникабельны, уверены в себе. Спорт дисциплинирует, положительно влияет на успеваемость в школе.

### **Список использованной литературы**

1. Интернет сайты:

<https://www.kobudo-spb.ru/pravila-sorevnovanij>

<http://kobu-do.ru/pravila>

<https://www.kobudo-spb.ru/pravila-sorevnovanij>

<https://alvin-almazov.ru/boxing/kobudo-starinnoe-iskusstvo-voinov-okinavy/>

<https://voin.guru/boevye-iskustva/kobudo>

