



Конечная цель карате не в победе, а в совершенствовании характера участников.

Гитин Фунакоси



Что? Где? Когда?

Привет, ребята! Это новый выпуск нашей газеты. Здесь вы узнаете многое о таком виде спорта, как карате. Я думаю, вам будет интересно узнать о достижениях секции нашей школы. В этом выпуске вы познакомитесь с несколькими каратистами нашей школы и прочтаете их высказывания и мнения.

Услышите много новых слов из мира карате, и, возможно, из этого что-то покажется вам знакомым. Вы многое узнаете о тренере Хасанове Александре Раисовиче, о том человеке, который воспитывает своих учеников.

Я надеюсь, что этот выпуск вам понравится и вы, возможно, захотите даже записаться в эту секцию, а пока читайте нашу газету. Пока!

Нашу газету в печатном варианте вы можете прочитать на информационном стенде второго этажа школы, а на сайте «45 минут»

<http://filolog41.ucoz.ru> или

<https://vk.com/public131289971> увидите её в электронном виде.

Аня Бурлакова

Колонка редактора

Спорт- это жизнь. Пожалуй, все знают эту фразу. Но каждый ли над ней задумывался? Хм, спорт... Хоккей и футбол, дзюдо и волейбол, катание на коньках и лыжах... Спорт, действительно, даёт нам жизнь, силы и упорство, важные для нас.

А кто знает, что такое карате? Признаюсь, сама сначала представляла это так: сильные мальчишки в белом одеянии подходят к бетонному блоку и разбивают его, крича: "Кия-я-я!". Согласитесь, довольно наивное представление? «Википедия» гласит: "Карате - это японское боевое искусство, система защиты и нападения. С 2020 года - Олимпийский вид спорта".

Но что же чувствую я? Какие же мысли у меня связаны с этим видом спорта? Карате - это так здорово! Оно развивает силу воли и терпение, решимость и мужество. Все ребята, занимающиеся этим видом спорта, сильные. Но возникает вопрос: а может ли сильный спортивный каратист ударить младшего? Защитит ли он в случае опасности того, кто слабее? Карате- это добро! Истинный ученик японского вида спорта никогда и ни за что не сможет поднять руку на беззащитного и невиновного. Наоборот, поможет встать и защититься... И наставник наших каратистов- Александр Раисович, в первую очередь, учит именно этому.

Но я, как человек, попробовавший себя в роли каратиста, скажу вам, что это сложно! Приходит в черном балетном костюме девочка к маленьким мальчишкам в белых кимоно на тренировку заниматься. До сих пор помню лицо Александра Раисовича и его вопрос: "Тебе ведь с маленькими будет скучно заниматься и слишком легко?". Как бы ни так! Представьте картину: я пробую садиться на шпагат, нужно продержаться 30 секунд. Вопрос звучит из моих уст: "И маленькие детки могут столько продержаться?!". А в ответ я слышу: "Нет, они 1 минуту так стоят, я просто тебе немного занимаю ". Вот так вот... Думаю, детишкам 6-ти лет сложно продержаться... Но они терпят. Сквозь боль, сквозь непреодолимую боль... Но потом, когда видишь радостное лицо мальчишки, которому удалось это... Ведь он достиг цели! И понимаешь, что та боль- удовольствие...

50 учащихся нашей школы выбрали карате. И никто из них не пожалел о своём решении. Нет, наоборот... Карате стало частичкой их жизни..

Самый главный редактор «ГаZеты.41»
Карина Якубжанова

Карате – это...



Карате – это спорт для сильных парней и девушек. / Артём Нуриев, 9а класс/

Карате – это путь, по которому многие идут всю жизнь. / Ксения Беспалова, 6в класс/

Карате – это нелёгкий вид спорта. Он требует постоянного упорства и тяжёлого физического труда.

Карате- это свой стиль жизни, это трудный путь сильного человека. / Вячеслав Бунаков /

Карате - это жизнь, это мир, в котором я живу и буду продолжать жить! / Кристина Холкина, 9а класс/

Секции «Карате» - дальнейшего процветания!



Секция «Карате» в нашей школе №41 впервые приняла своих воспитанников в 2010 году. Их было тогда 35 детей. Надо сказать честно: тогда мало кто верил в успех этого дела. Посудите сами, тренер Хасанов А.Р.,

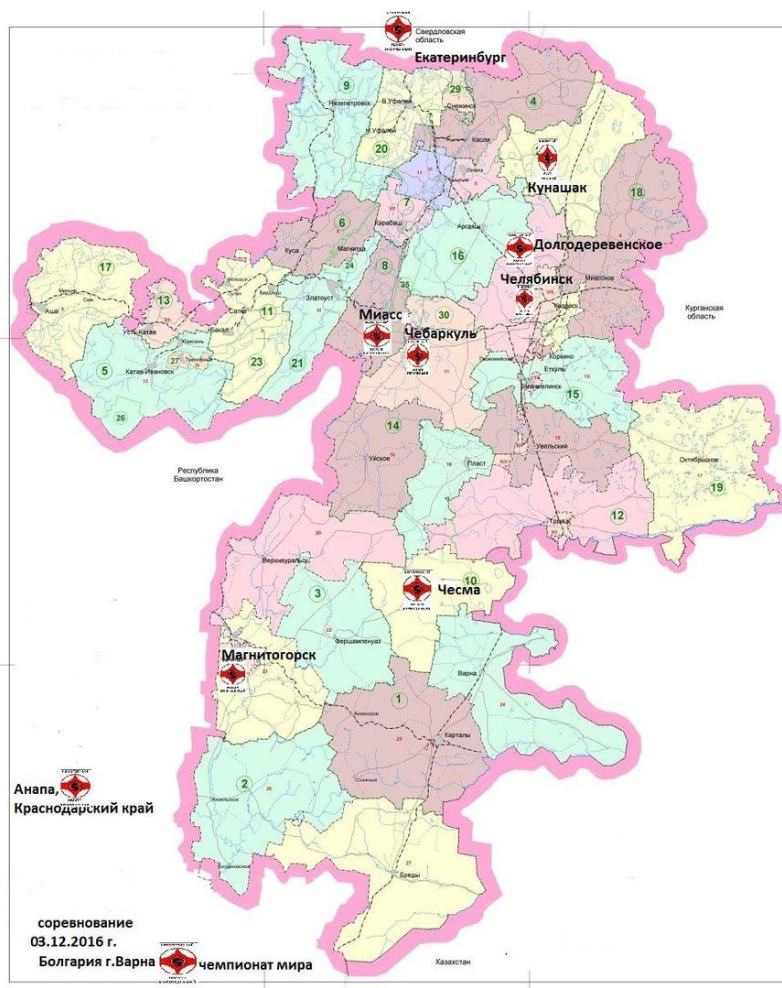
живёт в г. Миасс, должен приезжать 3 раза в неделю на тренировки в вечернее время: не каждый может жертвовать ради других детей и своим личным временем, и интересами семьи. Александр Раисович тренирует ребят шесть лет. За это время количество воспитанников в секции не снизилось, а, наоборот, возросло: сегодня карате занимаются более 50 детей в возрасте от 5 до 16 лет. Не просто занимаются, а укрепляют характер, боевой дух и показывают на региональных, зональных соревнованиях высокие результаты. Ежегодно принимают участие в более 20 соревнований и всегда возвращаются домой победителями и призёрами. Ниже вы можете увидеть карту Челябинской области, на которой Игнатий Бунаков отметил

населённые пункты, где в разное время проходили соревнования по карате и участниками были наши ребята. За 6 лет примерно 180 соревнований: на карте не хватило бы места, чтобы отметить каждое из них. А некоторым воспитанникам уже недостаточно выступать только на региональных соревнованиях: в 2014 году мы все поздравляли Карымова Романа, ставшего призёром всероссийских соревнований в г.Анапа. Скоро будем болеть за наших ребят Бунакова Игната, ба класс, Карымова Романа, 9а класс,- участников международных соревнований по карате в г. Варна (Болгария).

У секции появилась традиция – проводить региональные соревнования по карате «Кубок Новичка» на своей территории – в школе №41: в ноябре уже в четвёртый раз жители Новогорного могут увидеть, легко ли юным спортсменам побеждать и принимать неудачи.

Мы пожелаем секции –дальнейшего процветания, Александру Раисовичу – реализации новых планов, воспитанникам – победы не только на соревнованиях, но и над собой, а родителям продолжать быть надёжной опорой тренеру и самыми незаменимыми болельщиками.

Л.А. Беляева,
заместитель директора МБОУ «СОШ №41»





«Дела давно минувших дней...»

Выпускники секции «Карате» рассказывают о своём увлечении спортом.

Занятие карате для меня - это способ расслабиться, очень полезный способ провести время и поддерживать своё тело в отличной форме. Я начал заниматься карате, не осознавая, зачем оно мне надо. После



первого занятия с трудом мог дышать от усталости, так продолжалось еще пару занятий, а уже через месяц любая тренировка была мне в удовольствие. Свои первые соревнования я проиграл, но всё то, что произошло, повергло меня просто в неопишимый восторг. Благодаря карате, я начал иначе ощущать себя и окружающих меня людей. Я занимал призовые места, и то

чувство, когда ты стоишь на пьедестале с кубком и медалью, понимаешь, что ты чего-то стоишь, - это одни из счастливых моментов моей жизни.

Киокусинкайкарате - очень жесткий стиль: с 18 лет мужчины бьются совсем без защиты, и это очень травмоопасно, но это закаляет. Я никогда не жалел, что занимаюсь этим видом спорта, и буду им заниматься до тех пор, пока у меня хватает здоровья.

Андрей Бунаков, выпускник 2010 года

В секцию карате я пришел в 2010 году, когда секция только открылась в поселке. Начинали тогда мы еще в маленьком зале ЦДО «Дружба». Места было мало, но, несмотря на это, мне было интересно. Позже нам дали уже спортзал в школе, где активно начали готовиться к соревнованиям и выходить на областной уровень. На первые соревнования я поехал спустя 6 месяцев. Занял 2 место по г. Миасс. Первые соревнования для меня были целым испытанием. Во-первых, никогда не испытывал такого чувства страха и ожидания. Во-вторых, неизвестный город. После данных соревнований и последующих нашел много друзей из других городов и областей. И мне начало это нравиться. Начал ездить на спортивные сборы в другие города, где весь твой день - сплошные тренировки. Занимался карате более 3 лет, благодаря чему воспитал в себе организованность, силу воли и другие подобные качества, которые помогли мне в карьере. Всё это во мне развил наш тренер Хасанов Александр Раисович. Данный тренер стал известным своими физически-силовыми тренировками, которые отличались от тактики тренеров остальных городов, и спортсмены с других городов это замечали, что вызывало гордость. После 9 класса перевелся в секцию г. Челябинск по месту учёбы. И если честно, мне не нравились тренировки в этом городе, так как у каждого тренера своя методика, и я не смог к этому привыкнуть. Занимался учебой. За весь срок тренировок я дошел до 7кю. Я считаю, что данным спортом должны заниматься не только мальчики, но и девочки, так как данный спорт развивает не только бойцовские навыки,

но и другие качества характера, а также в секции и на соревнованиях можно найти друзей по интересам.

Александр Михайлов, воспитанник секции «Карате» 2010-2012 гг.

В карате я пришёл поздно, в 9 классе. Самое трудное на соревнованиях - это овладеть собой, понять и продумать свой бой и... перестать нервничать. Александру Раисовичу хотел бы сказать огромное спасибо за воспитание меня и других детей, кто ходил в секцию, за такую возможность тренироваться: ведь несколько раз в неделю на тренировки тренер приезжал к нам из Миасса. Всем нынешним спортсменам желаю упорства в тренировках и желания



совершенствоваться.

Дмитрий Коротин, выпускник 2014 года

В карате я пошел в 12 лет. Для Новогорного это было что-то новое, поэтому и пошел в этот вид спорта. В самом начале тренировки для меня были вроде увлечения, чуть постарше уже осознавал всю серьезность и важность того, чем я занимался. За

все то время, что я тренировался, развил выносливость, силу, упорство. Тренировки были трудны лишь тем, что давали очень



серьезную физическую нагрузку, а на соревнованиях самое трудное было собраться и сосредоточиться, ведь весь этот стресс и страх перед боем давит со всех сторон, и, самое главное, не сломаться. Победа для меня - это добиться успеха, оправдать собственные ожидания, ожидания тренера и всех, кто смотрит на тебя. Это испытание, которое ты должен пройти достойно. Я участвовал во многих соревнованиях, где занимал 1, 2 и 3 места. Иногда вообще не стоял на пьедестале. У меня 6-кю (желтый пояс). Девочкам и всем остальным не нужно бояться карате. В нашей секции есть девчонки, которые занимают призовые места на многих соревнованиях. Александр Раисович воспитывает в нас мужественных людей, которые могут и способны дойти до конца, победить и взять свое. Я благодарен ему за это. Его тренировки позволили мне превзойти мои собственные возможности. Я никогда даже не думал, что смогу занять призовое место в каких-нибудь соревнованиях. И я знаю, как тяжело быть тренером, потому что иногда сам проводил тренировки. Сейчас я учусь в университете и занимаюсь другим видом боевых искусств, поэтому карате дало мне превосходную базу для моего будущего.

Карате - это жизнь. Ведь благодаря всем этим соревнованиям, аттестациям я встретил много новых друзей из других городов, с которыми я до сих пор общаюсь. Если кто-то хочет перешагнуть через свои ограничения, стать физически более развитым, завести новые знакомства, доказать, что вы лучший, то, не задумываясь, пусть идут в эту секцию.

Михаил Восканян, выпускник 2016 год

«Мы спрашивали: вы отвечали!»



-Здравствуйте, Александр Раисович. Можно задать вам пару вопросов?

- Здравствуйте, конечно.

-А как давно Вы работаете тренером?

-Тренером работаю больше десяти лет, точно я не могу вам сказать, потому что помимо того, что я работаю в поселке Новогорный, я работал и в Миассе, и в Чебаркуле, то есть в общей сложности у меня стажбольше 10

лет.

-Ого, это достаточно много! А Вы с детства, как и многие дети, хотели стать тренером?

- Начнём с того, что я, во-первых, начал заниматься не с детства. Я об этом ещё даже не знал и не мечтал, но думал, что такая секция есть. Я начал заниматься с 15 лет, но по истечении некоторого времени меня попросили тренировать, и мне эта работа понравилась.

-А чем же?

-Во-первых, тем, что занимаюсь воспитанием детей, стараюсь, чтобы они были сильными, мужественными. Просто передаю свой опыт другим ребятам.

-Здорово! А как вы воспитываете своих учеников? Какими?

-Сильными, мужественными, чтобы добивались успехов.

-Это достойно уважения. А трудно ли быть тренером?

-Сначала да, потом привыкаешь.

-А в чём именно трудности?

-Трудности? Они зависят от возраста детей:, чем меньше ребёнок, тем чаще он балуется, то есть с ними сложнее. Ребёнок взрослеет, начинает больше слушаться и по-другому относиться к тренировкам.

-Хорошо! А сколько времени вы тратите на карате?

- Много!

-Но зато, наверное, с пользой! Мы с Аней восхищаемся Вами. А какой вид спорта Вам ещё нравится?

-У меня второй разряд по пулевой стрельбе. Раньше я ещё и стрельбой занимался. Тоже участвовал на соревнованиях.

-Вы очень разносторонний человек.

-Да, я люблю разные виды спорта. Мне нравится хоккей, люблю его смотреть. Люблю играть в баскетбол, настольный теннис. И по возможности посещаю старую секцию-стреляю из винтовки.

-Это хорошо, потому что вы все - таки развиваетесь и не останавливаетесь на достигнутом. А какая самая запоминающаяся победа была в Вашей жизни или жизни Ваших учеников?

-Для меня самая запоминающаяся победа была в 2000 году, в городе Челябинске- региональный турнир центральной России, я занял там 3 место.

-Ого! Да, это такая хорошая все - таки победа. А были ли случаи, когда после боя каратисты попадали в больницу? Можете привести пример?

-Да, были. В Екатеринбурге юниор сломал ногу, его с травмой увезли в больницу, был открытый перелом.

-Сожалеем. А вот Ваши дети, они продолжили Вашу деятельность, занялись карате или вообще каким-нибудь видом спорта?

-Мои дети, к сожалению, по моим стопам не пошли. У меня две дочери. Старшая дочь занимается рисованием, очень хорошо рисует, а младшая дочь у меня увлекается музыкой, на фортепиано играет.

-Это тоже очень здорово! И я уверена, что вот эти сейчас маленькие, ещё не подростки ребяташки, они смогут продолжить ваше дело.

-Будем надеяться.

-А какое образование Вы имеете?

-Я заканчиваю ЧГПУ, специальность - физическая культура.

-А почему Вы выбрали именно карате?

-Просто понравилось!

-А вот такой вопрос, который нас интересует: кто изображен на баннере, на фоне которого все фотографируются.

-С левой стороны - я, а вот с правой стороны - Масутацу Ояма.

-А это кто такой?

-Это основатель карате.

-Спасибо Вам, Александр Раисович, за интервью и за достойные победы Ваших воспитанников!



«Мы спрашивали: вы отвечали!»

-Здравствуйте. Давайте познакомимся. Меня зовут Карина.

-Очень приятно.

-Мне тоже. Это Аня, а это Кристина. Мы журналисты газеты под названием "ГаЗета. 41". И наш выпуск следующий будет посвящён секции карате. А как Вас зовут?

-Екатерина Андреевна, сын Александр Балабаев.

-Хорошо, очень приятно с Вами познакомиться.

-Взаимно.

-Итак, а чья была инициатива отправить ребенка в направление этого вида спорта?

-Так как ребенок ходил в детский сад, то я сама была инициатором, ему понравилось.

-Здорово, что Александр такой разносторонний. А Вы замечали, как помогает ребенку карате?

-Сила воли, меньше болеет, уверенность в себе, усидчивость.

-Хорошо, так как это такие замечательные качества человека. Екатерина Андреевна, а Вам нравится этот вид спорта?

-Да, очень.

-А чем именно?

-Сейчас такая жизнь тяжелая, и дети очень неуправляемыми стали. И теперь я уверена, что когда мой ребенок выходит на улицу, он сможет постоять за себя.

-Хорошо. А как Вы думаете, каким характером должен обладать каратист?

-Целеустремлённостью, волей к победе.

-Это правильно. И вот сейчас, находясь здесь, я вижу, что все ученики обладают этим качеством.

-Еще ребенок знает, куда применить свою силу, никогда не обидит младшего по возрасту и заступится за девочек.

-Это очень здорово. А Вы болеете за своих детей на соревнованиях?

-Очень сильно.

-То есть у детей есть такая вот моральная поддержка. А после боя Вам не хотелось, чтобы ребенок перестал ходить на карате?

-Никогда. Я не показываю ребенку свою жалость после боя, потому что он может потерять веру в себя.

-Это очень правильное решение, я полностью согласна с Вами. А какой Ваш личный вклад в развитие карате нашей школы?

-Родители выпустили стенд, теперь видят не только моего ребенка, но и всех, кто занимается в секции карате.

-Здорово.

-И теперь наша секция вышла на другой уровень: мы теперь ездим не только по Челябинской области, но и в Свердловскую область, в Краснодарский край, это Анапа. И 3 декабря мы едим в Болгарию, а в апреле- в Астану.

-Это так замечательно, что ваши дети не останавливаются за стенами школы, что они достигают огромных успехов. И сейчас, наблюдая за ними, то, как они это делают, с какой уверенностью, я в восхищении. Огромное спасибо Вам, что поддерживаете детей и этот вид спорта, спасибо за интервью.



Карате для нашей школы - это огромное достижение, ведь не все имеют такую возможность - заниматься карате. И нашим детям повезло, что такой человек, как наш тренер, уже седьмой спортивный сезон ездит к нам. Во многом мы стараемся ему оказывать поддержку. Родители не остаются в стороне и оказывают помощь тренеру. Дети на соревнованиях ведут себя дружно, болеют за всех без исключения. Атмосфера на соревнованиях очень напряженная, это доказывает, что наши спортсмены дружные ... Мы очень благодарны тренеру, а он нам, родителям, за помощь. Я рад, что мой ребенок дорожит этой секцией и ходит на тренировки с удовольствием.

Вячеслав Бунаков

О самых маленьких воспитанниках...

Трудно писать о чём-то, когда не видел этого своими глазами, поэтому мы решили сходить на тренировку в младшую группу (от 4 до 9 лет). Перед нами появились маленькие детишки в белом кимоно, босиком. Мы думали, если это младшая группа, то нам покажутся лёгкими их занятия, ведь мы сами шестой год ходим на танцы и понимаем, что такое настоящая физическая нагрузка. Но как бы ни так... Нас поразила их терпение, сила воли, упорство, настойчивость. Но несмотря на то, что у этих юных каратистов была и разминка, и основное занятие, у них хватало сил поиграть в догонялки. Но что особенного может быть в этой вроде бы обычной игре? А оказалось, может: когда тебя запятнают, ты должен отжаться 10 раз. Это очень классный тренерский приём, так как дети выполняют упражнение, но в то же время они играют, что доставляет им удовольствие. Хочется отметить, что никаких скидок на их возраст не делают, и это хорошо, потому что с самого детства в них воспитывается чувство



ответственности. Маленькие дети не обходятся без своих маленьких шалостей. Например, когда тренер отвернётся, они могут расслабиться, но это ненадолго, ведь тренер всегда бдителен и внимателен. Александр Раисович в будущем планирует участие воспитанников младшей группы в соревнованиях. Первая кандидатура - Глеб Малинин. Мы желаем маленьким каратистам продолжать это дело, добиваться высоких результатов и достичь своей цели.

За маленькими каратистами наблюдали Аня Бурлакова, Кристина Аверкиева, Екатерина Щурова, Карина Якубжанова

А ещё маленьким каратистам очень нравилось отвечать на наши вопросы:

-Привет. Меня зовут Карина.

-Привет. Меня зовут Федя.

-Очень приятно познакомиться. Федя, а ты давно начал заниматься карате?

- Еще тем летом.

- Молодец, уже давно занимаешься! А кто решил отправить тебя на карате?

- Мне интересно самому, а ещё папа решил.

-Твой папа-молодец, правильно поступил. А нравится ли тебе заниматься этим видом спорта?

-Да, интересно.

- Что ж, Федя, спасибо тебе большое. Было очень приятно познакомиться, желаю тебе не бросать это дело.

-Спасибо.



Я и карате



Всё началось с того, что в детстве я очень часто болел. Родители решили меня отдать в спорт, чтобы я стал более выносливым и закалённым. Для занятий мне купили специальную форму – кимоно. У всех ребят кимоно белого цвета, а пояса – разные. Цвет пояса зависит от уровня подготовки. Самый высокий уровень – чёрный пояс. О таком

поясе мечтают все каратисты. Чтобы заслужить его, надо очень много тренироваться и побеждать на соревнованиях. А у меня, как и у всех новичков, пояс был белый. И всё равно, когда я надел кимоно и завязывал пояс, я почувствовал себя уверенным. Через пол года тренировок, я прошел аттестацию и получил сразу оранжевый пояс. После этой аттестации у меня прошёл страх и я стал более уверенным, я поверил в себя. Мой тренер Александр Раисович на тренировке всегда говорит, чтоб стать профессиональным бойцом, надо десять тысяч часов упорно тренироваться. Тренировки у нас проходят очень интересные. После разминки мы выполняем специальные комплексы упражнений, а потом «дерёмся в парах» - это называется «кумитэ». Тренировки проходят не только в зале, но и на улице. Каждый год у нас бывают соревнования, по результатам которых присваивается квалификация. Самая низшая – 10-кю. Сейчас мне присвоена квалификация 7-кю. А это значит, что теперь у меня не белый, а синий пояс с жёлтой полоской. В этом году прошёл, отборочные соревнования и мне выпала честь поехать на чемпионат мира в Болгарию. Теперь я тренируюсь каждый день, езжу в Челябинск и здесь в школе. Конечно, после тренировок приезжаю домой усталым. Зато теперь я чувствую себя сильным и уверенным. Я понял, что упорным трудом можно добиться любых результатов. А ещё я стал выносливым: научился терпеть боль и справляться с усталостью. Родители конечно очень рады, что я поеду на чемпионат. Но я в учёбе стал не успевать, но я дал себе слово, выиграю чемпионат мира, и подтяну свою учёбу.

Игнатий Бунаков, 6а класс

Пришёл в секцию карате в 7 лет, потому что так решил папа. Секция меня научила многому: храбрости, выносливости и умения постоять за себя. Сейчас у меня 7 кю. На первых соревнованиях я плакал, но потом папа научил меня преодолевать боль. Самое главное на соревнованиях – это справиться с



Карате я начала заниматься в 12 лет. Мне очень нравится заниматься карате, так как карате- это такой вид спорта, который закаляет силу воли, характер, боевой дух. Занимаясь карате на протяжении нескольких лет, я стала по-другому относиться к сверстникам, одноклассникам, родителям, друзьям. Много ездим на соревнования и в спортивные лагеря. В поездках мы много нового узнаем, знакомимся с новыми людьми. Мне очень нравится выступать на соревнованиях. Я иногда выигрываю, иногда проигрываю. Но, даже разочаровавшись после проигрыша, остается удовольствие после участия в соревнованиях. После неудач на соревнованиях появляется азарт и стремление заниматься больше и лучше. Каждая тренировка приносит мне пользу. Я думаю, что девочкам нужно заниматься карате, т.к этот вид спорта учит терпеть боль, не бояться трудностей.

Кристина Холкина, 9а класс.

волнением, и ещё очень нужно, чтобы на соревнованиях были родные, потому что поддержка близких очень важна – это преодоление страха перед боем, а даётся эта победа очень трудно. И ещё – у меня есть одна заветная мечта – стать призёром Европы.



Александр Цыбульский, 7а класс



Карате- очень интересный и увлекательный вид спорта. Я пошла в секцию карате в 1 классе, на тот момент мне было 6 лет. Мне захотелось заняться боевым искусством и я узнала, что у нас в поселке есть секция карате. Очень увлек меня этот вид спорта. Карате дало мне силу и знания боевого искусства. Секция научила меня постоять за себя при нападении. На тренировках самое трудное- это

изучить новый приём. На соревнованиях трудно применить нужный приём. У меня синий пояс с жёлтой полоской (7 кю). Для меня победа значит успех в спортивном бою. Победа всегда по-разному даётся. Когда меня больно ударяют, то я стараюсь перетерпеть эту боль. Мои родственники относятся к моим занятиям положительно. Мне очень важно, чтобы на соревнованиях присутствовали мои болельщики. У меня достижений очень много. Я выиграла 17 медалей. Некоторые из них давались очень трудно.

Ксения Беспалова, 6в класс

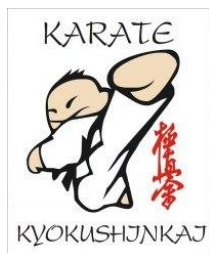
В секцию я пришёл в 13 лет. Я хотел узнать что такое карате и попробовать позаниматься. Секция дала мне много сил, терпения. Она научила меня быть мужественным. Труднее всего на тренировках физические нагрузки. Пояс у меня оранжевый с синей полоской. Победа это достижение, которое ты завоевал своим трудом.



Достается она трудно. У меня 5 побед из которых одно золото, одно серебро и три бронзы. Я буду продолжать заниматься карате. Я думаю девочкам нужно заниматься карате. Я терплю боли и преодолеваю себя. Александру Раисовичу я благодарен тем, что он нас тренирует это стоит огромного терпения и труда. Он дает нам новые познания в карате. Тренером быть трудно. Навыки пригодились в жизни.

Артём Нуриев, 9а класс

Интересное о карате рассказывает Игнатий Бунаков



Карате или карате?

Это слово испытывало колебания в написании, когда осваивалось в языке. Сейчас правильно только **карате**. /См.: Русский орфографический словарь РАН / Под ред. В. В. Лопатина,

О. Е. Ивановой. – 4-е изд., испр. и доп. – М., 2012./

Каратист или каратеист?

Оба варианта допустимы. Слово **каратист** нормативно, его употребление не является ошибкой с точки зрения литературного языка. Но, как отмечают словари, в профессиональной среде используется также нормативный вариант – **каратеист**.

Спортивная экипировка

Кимоно традиционно считается основным элементом экипировки любого спортсмена.

Защитная экипировка

Защита всегда являлась неотъемлемым элементом тренировки в восточных единоборствах. Благодаря этому аксессуару, спортсмен может избежать травм и лучше отрабатывать технику своих ударов. Защита разных частей тела будет амортизировать болезненные удары противника, и даст возможность сосредоточиться на своих.

Паховый протектор

Защита голени
и стопы



Шлем

Перчатки-шингарды

Что означают разные цвета поясов спортсменов?

Пояс, этот спортивный атрибут, является первым и главным индикатором умений и навыков каратиста. В карате есть система степеней, каждой из которых соответствует пояс определенного цвета. Система предполагает белый пояс для начинающего спортсмена, и в дальнейшем цвет пояса изменяется в соответствии с мастерством. Черный пояс является высшей степенью мастерства.

Белый пояс - уровень чистоты и потенциала.
Оранжевый пояс (десятый и девятый кю) - уровень стабильности.
Голубой пояс (8 и 7 кю) - уровень изменчивости, способности к приспособлению.
Желтый пояс (6 и 5 кю) - Уровень утверждения.
Цвета высоких уровней:
Зеленый пояс (4-й и 3-й кю) - уровень эмоций/чувствительности.
Коричневый пояс (2-й и 1-й кю) - Практический/Творческий уровень.
ЧЕРНЫЙ ПОЯС-мудрость.



22 октября 2016 года наши ребята приняли участие в открытом первенстве Челябинской области по карате. Поздравляем победителей и призёров:

1 место
Бунаков Игнатий, Устьянцев Евгений, Балабаев Александр, Беспалов Алексей, Ляпин Дмитрий, Абдалов Максим
2 место
Идрисов Роман, Холкина Кристина, Малинин Глеб
3 место

Цыбульский Александр, Нуриев Артем, Ахатов Рафаэль, Миронов Антон, Шипунова Мария, Киреев Альберт.

А 12 ноября школа №41 принимает спортсменов Челябинской области. Болеем за наших!

Открытое Первенство Озерского городского округа п. Новогорный!
среди юношей и девушек, по карате Киокусинкай

Начало в **11:00**

Спортзал Школы №41, ул. 8 марта, 6

12 ноября 2016

Вход Бесплатный

Читайте все новости <https://vk.com/club59011434>
Читайте «ГаZету.41» <https://vk.com/public131289971>

Издательство «Азбука журналистики»
«ГаZета.41» выпуск №2
31 октября 2016 года

