Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

ТЕМА: «КИКБОКСИНГ»

 Автор работы:

 Папаян Артем Леванович

 9«А» класс.

 Научный руководитель:

 Юнусова Наталья Александровна,

 Учитель математики

г. Таганрог

2024 г.

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………………….....................стр. 3

Основная часть………………………………………………………………………….. стр. 4

* 1. Систематизация материалов………………………………………………….....стр. 4
	2. Работа с текстом………………………………………………………………… стр. 4
	3. Подготовка продукта проектной работы.. …………………………………….. стр. 5
	4. Оформление буклета…………………………………………………………….стр. 6

Заключение……………………………………………………………………………….стр. 6

Список литературы……………………………………………………………………....стр. 6

**Введение**

**Актуальность работы:** На наш взгляд, кикбоксинг – это очень интересный и популярный вид спорта, помогающий подростку найти свой путь в жизни. Нам хочется подробней рассказать о нем, а также объяснить, что такой вид спорта, очень интересный и полезный для здоровья.

**Цель работы**

Создание буклета, отражающего тему моего проекта.

**Задачи**

1. Узнать историю кикбоксинга;
2. Выяснить какие бывают стили кикбоксинга;
3. Проанализировать полученный материал;
4. Узнать о способах изготовления буклета;
5. Оформить буклет.

**Объект проектной деятельности**

Объектом проектной деятельности был выбран кикбоксинг.

**Предмет проектной деятельности** виды Кикбоксинга.

М**етоды проектирования**

 Для решения поставленных задач, мы использовали следующие методы проектирования:

1. Изучение истории.
2. Изучение стилей кикбоксинга.
3. Систематизация материалов.
4. Моделирование.

 **Материалы проектирования**

В то время как отдельные компоненты, составляющие этот вид спорта, могут прослеживать свою историю на протяжении сотен лет, кикбоксинг в том виде, в каком мы его знаем, можно рассматривать как начинающийся в 1950-х годах. Соревнования часто приводили к разработке новых техник (достаточно взглянуть на MMA), и первые шаги были сделаны японским каратистом Тацу Ямадой, который разработал систему, сочетающую каратэ и Муай-тай. Ямада интересовался Муай-тай, потому что в то время контакт был немыслим на соревнованиях по каратэ, и он был заинтересован в разработке поединков по каратэ, которые включали бы полный контакт. В ноябре 1959 года он предложил создать новый вид спорта, который он назвал "Каратэ-бокс", и к февралю 1963 года были проведены соревнования между бойцами Муай тай и практикующими каратэ – три каратиста из того, что в конечном итоге стало киокусинкай додзе, отправились в Таиланд, чтобы соревноваться на легендарном стадионе Лумпини. [1]

**Практическая значимость**

Практическая значимость данной проектной работы заключается в том, что она поможет нам рассказать учащимся лицея о таком увлекательном и серьезном виде спорта. Лицеисты смогут понять, подходят ли такие занятия для них.

**Основная часть**

* 1. **Систематизация материалов**

Одним из увлекательных аспектов кикбоксинга являются различные стили кикбоксинга, которые развивались с течением времени. Давайте рассмотрим некоторые из самых популярных стилей и узнаем, что делает их уникальными. Правило полуконтактного боя - это разновидность американского кикбоксинга. Оно также известно как точечный бой и очень похоже на соревнования по каратэ. Акцент делается на легкий контакт и набирание очков быстрыми и точными ударами, вместо того, чтобы стремиться к нокауту мощными ударами. Все бойцы мужского пола должны носить рубашку, брюки, а также щитки для голени, ботинки и головной убор.

Далее у нас есть японский кикбоксинг, также известный как К-1. В этом стиле кикбоксинга особое внимание уделяется технике нанесения ударов и использованию легкого контакта. Японский кикбоксинг позволяет использовать удары руками, ногами, коленом и локтем, что делает его одним из самых универсальных стилей кикбоксинга. Бойцы этого вида кикбоксинга известны своими техническими навыками и точными ударами.

Наконец, голландский кикбоксинг, также известный как кикбоксинг в голландском стиле или муай Тай. Этот стиль кикбоксинга известен своим упором на мощные удары руками и использование техники клинча. Голландский кикбоксинг допускает использование ударов руками, ногами, ударами коленями и локтями, а также использование ударов коленом во время боксерского клинча. Бойцы этого вида кикбоксинга известны своей выносливостью и способностью наносить сокрушительные удары своим противникам. [2]

* 1. **Работа с текстом**

И еще немного расскажем о том, какие тренировки и виды упражнений помогают добиться успеха в этом виде спорта. Кикбоксинг - это спорт высокой интенсивности, который требует сочетания кардио, силовых тренировок и технических упражнений для развития всесторонних навыков.

Сердечно-сосудистая выносливость является ключом к кикбоксингу, поскольку она помогает бойцам поддерживать свой уровень энергии во время боя. Бег, езда на велосипеде, плавание и прыжки со скакалкой - все это эффективные методы улучшения вашей кардиотренировки, которые, в свою очередь, помогут вам поддерживать работоспособность на ринге.

Силовые тренировки не менее важны в кикбоксинге, поскольку они помогают развить взрывную силу, необходимую для нанесения мощных ударов. Это может включать поднятие тяжестей, силовые тренировки и упражнения с собственным весом, такие как отжимания и приседания. Укрепление туловища и ног особенно важно, так как эти области часто подвергаются нагрузкам при ударах ногами и ногами. В дополнение к кардио и силовым тренировкам, технические упражнения необходимы для улучшения ваших навыков кикбоксера. Эти упражнения включают в себя отработку различных ударов, работы ногами и защитных приемов с партнером или ударной сумкой. Повторяя эти приемы несколько раз, вы сможете улучшить свою мышечную память и рефлексы, что позволит вам быстрее и эффективнее реагировать в реальной боевой ситуации.

Правильная тренировка и подготовка имеют решающее значение для успеха в кикбоксинге. Последовательные тренировки и стремление улучшить свою технику и уровень физической подготовки являются ключом к тому, чтобы полностью раскрыть свой потенциал кикбоксера. Также важно убедиться, что вы тренируетесь безопасно и эффективно. Поэтому может быть полезно получить консультацию и обучение у квалифицированного специалиста по кикбоксингу или тренера. [3]

* 1. **Подготовка продукта проектной работы.**

Выделив необходимую информацию из текстов интернет ресурсов, мы приступили к созданию буклета. Необходимую информацию о создании буклета мы нашли в интернете, выявили различные виды и способы оформления, складывания, мы решили, что самым подходящим вариантом будет продукта проектной работы будет буклет в два сложения. Таким образом, у нас получилось 6 страниц, на которых можно разместить информацию.

* 1. **Оформление буклета.**

Процесс оформления буклета мы начали с выбора цветовой палитры и шрифта. В ходе создания продукта подбирали необходимы понятия и картинки. На каждой странице, кроме титульной, мы расположили подходящую иллюстрацию. Сложность проявлялась в том, что не вся отобранная информация по теме проектной работы, умещалась на буклете.

Далее нужна была информация, где можно напечатать цветной вариант буклета и что для этого нужно. Узнали, что подобные услуги оказывает офис-клуб «Паутина». Там нам подсказали, какую лучше бумагу выбрать.

**Заключение**

Целью данной проектной работы являлось создание продукта, который был сформирован по средствам анализа и обобщения изученного материала по выбранной теме.

Нам удалось познакомиться с историей кикбоксинга и его ответвлениями в различные стили.

Далее мы выбрали необходимые и более интересные факты и стили.

После того как были готовы материалы работы, мы приступили к изготовлению буклет. Изначально мы узнали о возможных способах создания буклета, далее оформили его и распечатали.

Используя презентационный подход для иллюстрации необходимого материала, мы смогли познакомить с темой нашего проекта обучающихся и работников нашего лицея.

**Список литературы**

1. Что такое кикбоксинг [электронный ресурс] // Блог спортсмена URL: <https://blog.spartacus-mma.com/ru/> (дата обращения 22.11.2023)
2. Стили кикбоксинга [электронный ресурс] Боксерские игры // URL: <https://boxingacademynn.ru/blog/86-kikboksing-chto-eto-za-vid-sporta>. (дата обращения 24.11.2023)
3. Кикбоксинг [электронный ресурс] // История кикбоксинга URL: <https://martialarts.fandom.com/ru/wiki/> (дата обращения 28.12.2023)
4. Кикбоксинг [электронный ресурс] Википедия // URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> . (дата обращения 28.12.2023)