

Муниципальное автономное нетиповое образовательное учреждение  
«Центр дополнительного образования»

**Методическая разработка**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

Румянцева Елена Викторовна  
педагог дополнительного образования  
Румянцев Павел Александрович  
педагог дополнительного образования

## Аннотация

В современном мире спорт — не просто сфера физической активности и состязаний, но и значимый социальный институт, оказывающий глубокое влияние на формирование личности. Особенно это касается единоборств, где приобретаемые навыки (сила, техника, выносливость) сопряжены с высокой ответственностью за их применение. В этой связи **духовно-нравственное воспитание спортсменов** выходит на первый план как необходимое условие гармоничного развития личности и профилактики асоциального поведения.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ Киокушин «К совершенству духа и тела» для детей в возрасте от 5 до 17 лет направлена не только на формирование двигательных умений и навыков, но и на духовно-нравственное воспитание спортсменов. Для более глубокого погружения в тему в рамках раздела, посвященного духовно-нравственному воспитанию, был разработан краткосрочный проект, посвященный данной теме. За основу была выбрана тема «Духовно-нравственное воспитание спортсменов».

Проект нацелен на формирование целостной личности спортсмена в рамках традиции киокушина — боевого искусства, которое изначально задумывалось не только как система физической подготовки, но и как путь духовного самосовершенствования. В рамках проекта у детей формируются воспитание уважения к сопернику, тренеру и традициям, развитие честности и ответственности за свои действия, освоение норм этикета в додзё и за его пределами, осознание недопустимости применения силы вне татами. Проект направлен не на изолированное «нравственное обучение», а на естественную интеграцию духовных и этических принципов в ежедневный тренировочный процесс и образ жизни спортсмена. Это позволяет воспитать не просто сильного бойца, но и зрелую, социально ответственную личность, способную использовать свои навыки во благо себе и окружающим.

Новизна проекта заключается в создании целостной воспитательной системы, где киокушин становится не только средством физического развития, но и инструментом формирования зрелой, ответственной личности. Это позволяет преодолеть разрыв между спортивной результативностью и нравственной культурой.

### **Проблема, реализуемая в ходе проекта:**

Разрыв между традицией и современностью

- аутентичные ценности киокушина (самосовершенствование, служение) не адаптированы к реалиям XXI века;
- молодые спортсмены воспринимают философию боевого искусства как архаичную формальность.
- владение боевыми навыками при отсутствии нравственных ориентиров повышает вероятность: применения силы в бытовых

конфликтах; формирования агрессивной субкультуры среди спортсменов;

### **Доминирование соревновательной мотивации**

- приоритет результата над процессом ведёт к:
  - обесцениванию принципов уважения и честности;
  - агрессивному поведению на татами и вне его;
  - неспособности достойно принимать поражение.

**Цель:** сформировать у спортсменов киокушин целостную систему духовно-нравственных ценностей, обеспечивающую гармоничное развитие личности и социально ответственное поведение как в спортивной, так и в повседневной жизни.

Формирование понимания взаимосвязи между физической подготовкой и нравственным развитием. Развитие самоконтроля и эмоциональной регуляции. Сочетание физической подготовки с этическим воспитанием. Духовно-нравственное воспитание спортсмена через ритуалы формирует дисциплину, патриотизм, уважение, способствует сплочению коллектива.

**Задачи:** Для достижения поставленной цели проект решает комплекс взаимосвязанных задач в трёх ключевых плоскостях: когнитивной, поведенческой и личностной.

#### **ознавательные** (освоение ценностно-смыслового ядра киокушина)

- раскрыть смысл ключевых понятий: самосовершенствование, уважение, скромность, ответственность, воздержание от насилия;
  - показать связь традиций киокушина с современными этическими нормами и гражданской позицией.
  - познакомить спортсменов с философскими основами киокушина.
2. **Поведенческие** (формирование этических навыков и привычек)
- научить корректно выражать эмоции в конфликтных и стрессовых ситуациях (на татами и вне его);
  - сформировать навык уважительного отношения к сопернику, судье, тренеру независимо от результата поединка;
  - предотвратить использование боевых навыков в агрессивных или противоправных целях
3. **Личностные** (развитие морально-психологических качеств)

- воспитать самоконтроль и эмоциональную регуляцию (управление страхом, гневом, азартом);
- сформировать скромность при победе и достоинство при поражении;
- укрепить чувство ответственности за свои действия и их последствия;

#### **4. Социально-ориентированные**

- наладить взаимодействие с родителями для поддержки воспитательного процесса вне додзё;
- создать условия для наставничества старших учеников над младшими.

#### **5. Оценочные (мониторинг результатов)**

- внедрить инструменты рефлексии: постсоревновательные разборы, групповые обсуждения;

### **Вид проекта**

По времени реализации проект «Духовно-нравственное воспитание спортсменов» является краткосрочным. Данный проект был реализован на базе МОУ «Яльгелевский образовательный центр» в период с 22.09.2025 по 26.12.2025 г.

По количеству участников данный проект групповой (коллективный), в нем принимали участие обучающиеся программы «Каратэ Киокушин «К совершенству духа и тела».

По профилю знаний – социально-педагогическое с ярко выраженной воспитательной и ценностно-ориентирующей направленностью.

По характеру результата - личностно-развивающий (направлен на качественные изменения в ценностной сфере спортсмена, а не только на приобретение знаний и навыков).

В проекте «Духовно-нравственное воспитание спортсменов киокушин» системно применяются инновационные педагогические технологии, обеспечивающие интеграцию традиционных ценностей киокушина с актуальными методами воспитания и обучения.

личностно-ориентированное обучение

Учёт индивидуальных особенностей спортсменов (возраст, уровень подготовки, психотип)

Здоровьесберегающая технология.

- дыхательные практики (контроль эмоций, концентрация);
- медитативные техники перед выходами на татами;
- методы психоэмоциональной разгрузки после соревнований.

Информационно-коммуникационные технологии.

Эта педагогическая технология подразумевает использование специальных программных и технических средств для доступа к различным информационным источникам и инструментам совместной деятельности, для получения конкретного результата. При разработке данного проекта использовались видео материалы для анализа поединков, обсуждения поведения спортсменов;

### **Проект разработан на основе следующих принципов**

- лично-ориентированного подхода, учёт возрастных, психологических и индивидуальных особенностей спортсменов;
- принцип системности и последовательности, непрерывность воспитательного процесса (подготовительный, соревновательный, постсоревновательный периоды);
- деятельностная воспитание через практику: этические нормы закрепляются в реальных действиях (на татами и вне его);
- рефлексивность и самоанализ, регулярное осмысление собственных поступков, анализ эмоций.

Участники данного проекта – обучающиеся дополнительной общеразвивающей программы Каратэ Киокушин «К совершенству духа и тела» в возрасте 5 - 17 лет. В рамках реализации проекта «Духовно-нравственное воспитание спортсменов» были использованы следующие формы работы с родителями: формирование у родителей понимания философии киокушин, выработка единой воспитательной стратегии семьи и тренера, создание поддерживающей среды, боевое искусство, часть повседневной жизни ребенка.

### **Формы реализации проекта**

- Беседы
- Изучение первоисточников
- Обсуждение личных достижений и трудностей с тренером
- Совместные тренировки родителей и детей

## Участники проекта и их роль.

- **Спортсмены (ученики).**

**Роль:** активные участники воспитательного процесса. Они осваивают технические навыки, одновременно впитывая нравственные ценности через тренировки, соревнования и взаимодействие с тренером и коллективом.

**Задачи:** соблюдать правила этикета додзё, развивать самодисциплину, учиться уважать соперников и товарищей, применять полученные знания и навыки в повседневной жизни.

- **Тренер (сэнсей)**

**Роль:** наставник, педагог и проводник духовных принципов киокушин. Он не только обучает технике, но и формирует морально-нравственные ориентиры учеников.

**Задачи:** проводить беседы о нравственности, демонстрировать пример правильного поведения, использовать методы убеждения, поощрения и порицания, создавать воспитывающие ситуации, направлять развитие личностных качеств.

- **Родители.**

**Роль:** союзники тренера в воспитательном процессе. Их поддержка и участие способствуют закреплению навыков, полученных на тренировках.

**Задачи:** поддерживать интерес ребёнка к занятиям, обсуждать с ним события в секции, помогать в соблюдении режима тренировок, участвовать в родительских собраниях и совместных мероприятиях.

## Продукт проекта.

Продукт духовно-нравственного воспитания спортсменов в каратэ киокушин — формирование личности с развитым духовно-нравственным потенциалом. Это происходит в процессе тренировок, которые сочетают развитие физических качеств, формирование личностных особенностей и воспитание нравственных качеств. Основатель киокусинкай Масутацу Ояма расценивал каратэ как средство совершенствования характера и саморазвития в физическом и духовном смысле.

## Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование, Учебно-методическая база (тексты Додзё Кун), Цифровые и мультимедийные средства (мессенджеры и чаты для оперативного взаимодействия с родителями и спортсменами, ноутбук/компьютер с аудиосистемой), Фото- и видеотехника — для документирования мероприятий и анализа поединков. Материально-техническое обеспечение создаёт целостную среду для духовно-нравственного воспитания. Система взаимодействия с родителями.

Данный продукт проекта представляет собой целостную систему, направленную на формирование духовно-нравственных качеств спортсменов через синтез физической подготовки и этического воспитания.

## **Ожидаемые результаты проекта**

- понимание смысла ключевых понятий киокушин;
- знание традиций киокушина с современными этическими нормами и гражданской позицией.
- корректное выражение эмоций;
- соблюдение правил поведения на тренировке и соревнованиях;
- умение анализировать свои действия;
- знание основ здорового образа жизни (режим дня, питание, режим тренировок, внешний вид спортсмена);
- умение анализировать ход поединка, делать выводы.

Проект призван обеспечить необратимые позитивные изменения в личности спортсмена — от формального знания этических норм до их естественного проявления в поведении, от узкоспортивной мотивации до осознания социальной ответственности. Это создаёт основу для воспитания не только сильного бойца, но и зрелого, нравственно устойчивого члена общества.

## **Жизнеспособность проекта**

Главным преимуществом данного проекта является тот факт, что его реализация не требует особых финансовых затрат. Успешность проекта зависит от грамотного выстроенного взаимодействия всех участников проектной деятельности (педагога, родителей, обучающихся) и целеустремленности каждого участника проекта.

## Стратегии реализации проекта

Основная стратегия базируется на системном подходе к духовно-нравственному воспитанию через:

интеграцию воспитания в тренировочный процесс

Основные направления интеграции:

*Ритуальная составляющая:*

ежедневные поклоны и приветствия,  
церемонии начала и окончания тренировки,  
облюдение этикета додзё.

*Практическая интеграция:*

включение этических бесед в разминку,  
анализ поединков с точки зрения спортивного поведения,  
обсуждение правил честной борьбы.

*Методическая работа:*

разработка специальных тренировочных заданий,  
создание воспитывающих ситуаций,  
использование видеоматериалов для разбора поведения.

поэтапное формирование нравственных качеств.

*Первый этап — базовый:*

формирование первичных представлений о ценностях киокушина,  
освоение правил поведения в додзё,  
развитие базовых навыков самоконтроля.

*Второй этап — развивающий:*

глубленное изучение философских основ,  
формирование устойчивых привычек поведения,  
развитие эмоционального интеллекта.

*Третий этап — закрепляющий:*

применение нравственных принципов в соревнованиях,  
самостоятельное принятие этических решений,  
наставничество младших спортсменов.

комплексное воздействие на личность спортсмена.

*Физические аспекты:*

развитие силы и выносливости,  
формирование правильной техники,  
укрепление здоровья.

*Психологические компоненты:*

работа над концентрацией внимания,  
развитие волевых качеств,  
управление эмоциями.

*Духовно-нравственные элементы:*

формирование системы ценностей,  
развитие уважения к сопернику,

оспитание честности и справедливости.

механизмы реализации

*Педагогические инструменты:*

личностно-ориентированный подход,  
здоровьесберегающие технологии,  
информационно-коммуникационные средства.

*Организационные формы:*

групповые тренировки,  
индивидуальные занятия,  
совместные мероприятия.

*Методы контроля:*

наблюдение за поведением,  
анализ соревновательной деятельности,  
оценка уровня самоконтроля.

## Календарь мероприятий

№ п/п	Наименование события	Дата	Ссылка на итоги проведения
1.	Всемирный день каратэ	06.10.2025 г.	<a href="https://vk.com/wall-24337573_4279">https://vk.com/wall-24337573_4279</a>
2.	Районный фестиваль по Киокушин, посвященный празднованию Всемирного дня каратэ	18.10.2025 г.	<a href="https://vk.com/wall-24337573_4330">https://vk.com/wall-24337573_4330</a>
3.	День матери	26.11.2025 г.	
4.	Чемпионат и Первенство Ленинградской области по ушу-саньда	07.12.2025 г.	<a href="https://vk.com/wall-24337573_4600">https://vk.com/wall-24337573_4600</a>
5.	Первенстве Ленинградской области по киокушин каратэ	20-21.12.2025 г.	<a href="https://vk.com/wall-24337573_4654">https://vk.com/wall-24337573_4654</a>
6.	Новогодняя тренировка «Ёлка в кроссовках»	22.12.2025 г.	

## Этапы реализации проекта

### одготовительный этап:

- Определение темы проекта.
- Формулировка цели и задач.
- Составление плана основного этапа проекта.
- Привлечение родителей обучающихся.
- Подбор наглядно – дидактических пособий, демонстрационного материала, составление бесед для родителей.

### СНОВНОЙ ЭТАП

Тема занятия	Порядок проведения занятия	Дозировка
1. Занятие «Ритуал как смысл»  24.09.2025 г.	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему проекта. Ходьба, бег в колонне друг за другом. 2. Комплекс ОРУ 3. Отработка поклона, обращения к сенсею, входа/выхода из зала. 4. обсуждение: «Почему мы делаем это? Что стоит за каждым движением?» 5. ОФП	10 мин          30 мин 15 мин       15 мин 15 мин
2. Семинар «Додзё Кун: не правила, а выбор»  Всемирный день каратэ  <a href="https://vk.com/wall-24337573_4279">https://vk.com/wall-24337573_4279</a>  06.10.2025 г.	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему семинара «Додзё Кун: не правила, а выбор». 2. Ходьба с ударами руками и ногами, бег на ускорение, работа в парах. 3. Комплекс ОРУ. 4. Беседа с детьми, разбор каждого пункта Додзё Кун 5. Ответы на вопросы «Как это работает в	10 мин          20 мин  20 мин  15 мин       15 мин

	школе?», «Как это влияет на дружбу?» 6. ОФП	15 мин
3. Тренировка «Самоконтроль в спарринге»  05.04.2025 г.	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему «Самоконтроль в спарринге». Ходьба с ударами руками и ногами, бег на ускорение, прыжки в длину. 2. Комплекс ОРУ 3. Задания: «не отвечать на провокацию», «остановиться по сигналу» 4. разбор: что мешало сдержаться? как удалось взять себя в руки? 5. ОФП	10 мин  15 мин 30 мин  15 мин  10 мин  15 мин
4. Совместное занятие обучающихся с родителями, посвященное Дню матери  26.11.2025 г.	План-конспект занятия см. Приложение №1	
5. Разбор поединка «За пределами счёта»  10.12.2025 г.	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему «За пределами счета». Разбор поединков. 2. Ходьба с ударами руками и ногами, бег на ускорение, работа в парах Комплекс ОРУ. 3. Демонстрация видеозаписи спарринга. Ответы на вопросы. Разбор ошибок, оценка не только техники, но и этики. 4. ОФП	5 мин   20 мин  40 мин  15 мин

<p>5. Интерактивно-игровое занятие</p> <p>22.12.2025 г.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступительная часть. Построение. Приветствие.</li> <li>2. Ходьба с ударами руками и ногами, бег на ускорение, работа в парах</li> <li>3. Комплекс ОРУ.</li> <li>4. Ролевая игра «Судья, спортсмен, тренер». «спорный удар», «несогласие с решением».</li> <li>5. ОФП</li> </ol>	<p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>15 мин</p> <p>20 мин</p> <p>15 мин</p>
<p>6. Круглый стол «Воспитание без крика»</p> <p>24.12.2025 г.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обсуждения, дискуссии с родителями.</li> <li>2. Обмен опытом «Как мотивировать спортсмена», «как реагировать на агрессию».</li> </ol>	<p>30 мин</p>

### **Формы работы с детьми**

ассматривание тематических картинок (см. Приложение №2).

еседы с обучающимися, разборы поединков (см. Приложение №3).

нтерактивно-ролевые игры. (см. Приложение №4).

еседы с родителями (см. Приложение №5), проведение совместных тренировок.

арта фиксации результатов (см. Приложение №6).

тог реализации проекта (см. Приложение №7).

### **аключительный этап**

Проект доказал свою эффективность как инструмент гармоничного развития личности через синтез физической подготовки, этического воспитания и социальной активности. Он создал устойчивую среду для формирования духовно зрелых, ответственных и целеустремлённых спортсменов, способных транслировать ценности киокушина в общество.

### **Список использованной литературы:**

1. Oosterling H. Budo Philosophy // Handbook of Spirituality and Business. — London: Palgrave Macmillan, 2011. — P. 103–110.
2. Анализирует философию Будо как систему взглядов, сформировавшуюся в японских боевых искусствах, и её связь с психологией и бизнес-культурой.
3. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств. — Минск: Харвест, 2005. — 432 с.
4. Исследует психологические аспекты подготовки единоборцев, включая методы саморегуляции и ментальной подготовки. research-journal.org +1
5. Мисакян М. А., Мисакян А., Мисакян А. Каратэ киокушин. — М.: Амрита, 2023. — 284 с.
6. Охватывает технику киокушинкай (стойки, удары, блоки, ката), методы дыхания, самозащиты и философские основы стиля.
7. Такуан С. Письма мастера дзэн мастеру фехтования // Книга Самурая. — М.-СПб.: Евразия; Книжный Клуб 36.6, 2008. — С. 5–79.
8. Раскрывает связь дзэн-буддизма с боевыми искусствами через переписку с мастером фехтования.
9. Херригель Е. Дзэн и искусство стрельбы из лука. — СПб.: Наука, 2005. — 264 с.
10. Показывает, как принципы дзэн применяются в боевых искусствах для достижения состояния «здесь и сейчас».
11. Масутацу Ояма. Киокушин-будо-каратэ. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
12. Основатель стиля описывает философию киокушинкай как путь развития духовных и физических возможностей человека.
13. Торчинов Е. А. Введение в буддизм. — СПб.: Питер, 2004.
14. Даёт основы буддийской философии, которая тесно связана с психологией боевых искусств.
15. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.

**План-конспект открытого занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ Киокушин «К совершенству духа и тела», посвященного Дню матери «Моя спортивная мама»**

Возрастная категория: 7-15 лет

Цель: укрепить эмоциональную связь детей с мамами через совместное занятие каратэ; сформировать уважительное отношение к матери; развить физические качества в игровой форме.

Задачи:

- образовательные — повторить базовые стойки и удары, освоить парные упражнения с мамой;
- развивающие — улучшить координацию, силу, ловкость, внимание;
- воспитательные — воспитать уважение к родителям, чувство благодарности, командный дух.

Инвентарь:

- кимоно для детей;
- мягкие накладки на руки и щитки на ноги (для безопасности);
- конусы и медболы (для эстафет);
- аудиосистема (фоновая музыка).
- Скакалки
- Теннисные мячи

Тип занятия:

- игровое, построено на основе игр-эстафет на закрепление двигательных навыков.

Форма занятия:

- тематическое, посвящено освоению парных упражнений с родителем.

Занятие проводится в формате тренировки и включает в себя выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений связанных с киокушин каратэ.

Ход занятия

### 1. Вводная часть (10 мин)

- Построение, приветствие.
- Дети выстраиваются в линию;
- тренер: «Отагай ни рэй!» (взаимный поклон);

Краткое слово о Дне матери: «Сегодня мы посвятим тренировку нашим мамам — самым дорогим людям. Давайте покажем им, как мы растём сильными и дисциплинированными!».

Разминка (в парах «ребёнок + мама»)

- ходьба на носках, пятках;
- круговые движения руками, наклоны;
- лёгкие растяжки (мама помогает ребёнку удерживать позу).

### 2. Основная часть (35 мин)

- Повторение базовой техники (кихон)
- стойки: фудо-дачи, дзэнкуцу-дачи (дети выполняют, мамы наблюдают и повторяют);
- удары руками: ой-цуки (прямой удар), гьяку-цуки (удар с поворотом);
- блоки: сото-укэ (внешний блок), гедан-барай (нижний блок).
- Формат: тренер показывает, дети повторяют, мамы пробуют вместе.

Парные упражнения «Мама и я»

- «Зеркало»: ребёнок показывает движение (удар/блок), мама повторяет. Затем меняются ролями.
- «Защита мамы»: мама медленно «атакует» лёгким касанием руки, ребёнок ставит блок.
- «Сила вдвоём»: синхронное выполнение ой-цуки в парах (руки соединены лентой).

Эстафеты с мамами

- «Передай пояс»: команды из 3 пар. Ребёнок делает мае-гери (удар ногой вперёд), затем передаёт пояс маме, которая бежит к финишу и возвращается.
- «Баланс»: мама держит ленту горизонтально, ребёнок проходит под ней, сохраняя стойку дзэнкуцу-дачи.
- «Скорость и точность»: попадание мячом в цель (корзину) после удара гьяку-цуки.

### 3. Заключительная часть (15 мин)

ата «Благодарность»

- дети и мамы встают в пары;
  - выполняют медленное ката под музыку, акцентируя плавные движения и зрительный контакт.
- ефлексия
- тренер: «Что было самым сложным? Что понравилось больше всего?»;
  - дети говорят мамам слова благодарности (например, «Спасибо за поддержку!»).







# ДОДЗЕ-КУН

**КЛЯНЕМСЯ!**

**МЫ БУДЕМ ТРЕНИРОВАТЬ НАШИ СЕРДЦА И ТЕЛА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ТВЕРДОГО НЕПОКОЛЕБИМОГО ДУХА.**

**КЛЯНЕМСЯ!**

**МЫ БУДЕМ СЛЕДОВАТЬ ИСТИННОМУ СМЫСЛУ ВОИНСКОГО ПУТИ, ЧТОБЫ НАШИ ЧУВСТВА ВСЕГДА БЫЛИ НАГОТОВЕ.**

**КЛЯНЕМСЯ!**

**МЫ БУДЕМ СТРЕМИТЬСЯ КУЛЬТИВИРОВАТЬ ДУХ САМООТРИЦАНИЯ.**

**КЛЯНЕМСЯ!**

**МЫ БУДЕМ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА, УВАЖАТЬ СТАРШИХ И ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ НАСИЛИЯ.**

**КЛЯНЕМСЯ!**

**МЫ БУДЕМ СТРЕМИТЬСЯ К МУДРОСТИ И СИЛЕ, НЕ ВЕДАЯ ДРУГИХ ЖЕЛАНИЙ.**

**КЛЯНЕМСЯ!**

**МЫ БУДЕМ СЛЕДОВАТЬ НАШИМ БОГАМ И ВОИНСКОМУ ПУТИ, И НИКОГДА НЕ ЗАБУДЕМ ИСТИННУЮ ДОБРОДЕТЕЛЬ — СКРОМНОСТЬ.**

**КЛЯНЕМСЯ!**

**ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ, ЧЕРЕЗ ИЗУЧЕНИЕ КАРАТЕ, МЫ БУДЕМ СТРЕМИТЬСЯ ВЫПОЛНИТЬ ИСТИННОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ПУТИ КЕКУСИНКАЙ.**

КУЗНЕЦОВ ДЮДЬКА

結び立ち  
MUSUBI-DACHI



閉足立ち  
HEISOKU-DACHI



平行立ち  
HEIKO-DACHI



八字立ち  
HACHIZI-DACHI



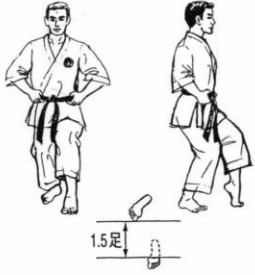
騎馬立ち  
KIBA-DACHI



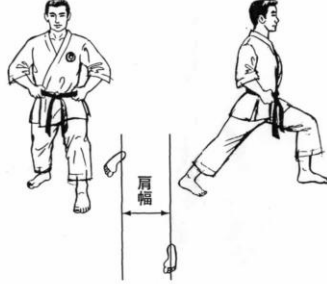
四股立ち  
SHIKO-DACHI



猫足立ち  
NEKOASHI-DACHI



前屈立ち  
ZENKUTU-DACHI



レの字立ち  
RENOZI-DACHI



三戦立ち  
SANCHIN-DACHI



### Беседа №1. Спортсмены: форма и экипировка

Форма для соревнований по Киокушин каратэ - чистое белое кимоно. Кимоно необходимо постирать и погладить перед соревнованиями. На левой стороне груди иероглиф “Киокушин”. На плече шеврон клуба или федерации. Кимоно по размеру: брюки до пола, резинка или завязки крепко держат брюки, не давая соскакивать. Рукава куртки до середины предплечья. Закатывать рукава и штанины не допускается.

Спортсменки надевают под куртку белую футболку без рисунка.

Пояс соответствует ученической степени “кю” или мастерской степени “Дан” данного спортсмена. Длина пояса до середины бедра. Пояс крепко завязан, узел можно зафиксировать специальным фиксатором, либо обычным пластырем или скотчем. Если пояс во время боя развязался - устное предупреждение “кейкоку”.

Сзади на поясе повязка: спортсмен “ака” повязывает красную ленту, спортсмен “широ” - белую, либо выходит без повязки. Первым на татами выходит спортсмен “широ” по левую руку рефери, вторым - “ака”, по правую руку рефери.

Стиль каратэ Киокушин славится своей жёсткостью: бойцы наносят удары голыми руками и ногами в полную силу. У взрослых спортсменов, старше 18 лет, из экипировки только защита паха у мужчин и защита груди у женщин. При этом Киокушин не “жестокый” вид единоборства: удары по голове руками запрещены.

Спортсмены до 17 лет включительно выступают в экипировке

щитки в виде чулка на ноги, надевается под брюки;

перчатки: кожаные, с открытыми пальцами;

шлем с защитой подбородка и верха головы;

у мальчиков ракушка на пах, надевается под брюки;

у девушек от 12 лет - нагрудник-маечка с чашками из специального полужёсткого материала;

все дети до 11 лет включительно надевают поверх кимоно жилет.

Вся экипировка белого цвета. Каждый элемент защиты желательно подписать, чтобы не перепутать, и можно было найти хозяина.

Перчатки можно замотать пластырем или скотчем, чтобы не расстёгивались. Если перчатки во время боя расстёгиваются - устное предупреждение “кейкоку”.

В первом круге соревнований у спортсменов не должно быть бинтов, тейпов и т.д. Во втором и далее кругах - только с печатью врача.

Обязательно снимать все украшения: серёжки, цепочки, крестики, кольца, часы и т.д.

У всех спортсменов ногти на руках и ногах должны быть аккуратно подстрижены.

Отдельные требования к девушкам: лак на ногтях должен быть телесного, либо другого не яркого цвета.

Нельзя заплетать длинные волосы в косу: вероятность болезненно попасть в глаза сопернице. Волосы должны быть собраны в "хвост" либо "пучок". До 17 лет включительно необходимо убирать волосы под шлем.

Кто носит брекеты - обязаны надевать капу.

Поправлять форму можно только во время остановки поединка. Спортсмен поворачивается лицом к тренеру, но не подходит к нему, заправляется самостоятельно.

Мандатная комиссия проверяет форму и экипировку перед соревнованиями. Перед поединком спортсмена проверяет судья при участниках. При входе на татами спортсмена оценивают боковые судьи, если видят нарушение - свистят. Бойцу даётся 1 минута, чтобы исправить нарушение.

## **Беседа №2. Поклоны и ритуал**

Каратэ начинается и заканчивается поклоном. Со стороны может показаться, что в Киокушин поклонов слишком много. Каждый поклон имеет свой смысл. Спортсмен должен понимать: когда, зачем и кому делать поклон.

Как правильно делать поклон: принять положение “фудо-дачи”, скрестить руки у груди, затем развести в стороны и сделать поклон. Спину держать ровно, поклон делать примерно на 30 градусов от поясницы.

Каждый поклон сопровождается громким “Ос!”.

Спортсмен должен находиться в стойке “фудо-дачи”: до начала и после окончания поединка, а также во время остановки боя.

Выходить на татами спортсмен может только по команде рефери: “Широ!” или “Ака!”.

При входе и выходе на татами обязательно 2 поклона. При входе: сначала татами, потом столу главного судьи. При выходе: сначала столу, потом татами.

В начале и в конце поединка бойцы становятся лицом к столу главного судьи.

Спортсмены делают 3 поклона:

- “шомен ни рэй” - поклон вперёд, столу главного судьи, секретарю, секундометристу;
- “шушин ни рэй” - поклон рефери на татами;
- “отагай ни рэй” - поклон сопернику.

Все повороты на татами, когда нужно развернуться для поклона в другую сторону, делаются в стойке “фудо-дачи”, поворачиваясь всем телом вместе с ногами, а не только одним лишь торсом.

Команды:

- “камаэтэ” - занять боевое положение;
- “хаджиме” - начать бой;

- “ямэ” - остановится;

- “дзокко” - продолжить бой.

Во время остановки в течение боя, спортсмены должны занять положение “фудо-дачи”, лицом друг к другу.

Когда рефери выносит оценку или замечание, спортсмен должен показать, что понял рефери: сделать поклон и сказать “Ос!”.

Запрещено разговаривать во время поединка с судьями, соперником либо тренером, кроме случаев, когда рефери задаёт вопрос. Запрещено спорить с рефери. Разговоры на татами будут оцениваться как замечания "чуй".

В конце поединка спортсмены жмут друг другу обе руки одновременно.

Спортсмены не показывают своих эмоций: радости от победы, горечи поражения. Нельзя прыгать на татами от радости и кричать.

Спортсмен может попросить экстренно остановить поединок поднятием руки и взглядом к рефери. В этом случае судьям необходимо разобраться в ситуации и вынести решение. Если спортсмен сам остановился, чтобы, например, поправить экипировку, это оценивается как "чуй".

Если спортсмен нарушает этикет, делает поклон не правильно или вообще не делает, можно получить устное предупреждение “кейкоку” или официальное замечание “чуй”.

### **Беседа №3. Этикет в киокушин каратэ**

*"Воинский путь начинается с этикета и кончается этикетом."*

*Масутацу Ояма*

#### **Правила поведения в тренировочном зале (Додзё).**

✅ Ученики должны поклониться и сказать: "Ос" перед входом в здание школы, а также перед спортивным залом. Они кланяются и говорят "Ос", при входе в зал, повернувшись к передней части зала (зона "Шидзен"), а также могут приветствовать дополнительным поклоном учеников, находящихся в зале.

✅ Ученики обязаны вовремя приходить на тренировки. Опоздавший должен поклониться, сказать "Ос", затем сесть на колени (Сэйдза), закрыть глаза, опустить голову (Мокусю) и ждать разрешения присоединиться к остальным. Получив разрешение приступить к тренировке, нужно поклониться, сказать "Ос" или "Сицурэй Симас" ("извините за беспокойство"). Затем встать и занять положение позади группы и помнить о том, что нельзя проходить перед другими учениками, и тем более тех, кто выше по уровню.

✅ Ученики должны следить за своей формой: доги, щитками, перчатками и т.д. Всё это нужно содержать в чистоте и порядке и призывать к порядку других. Разрешается приходить на тренировки только в чистом белом доги. Официальная эмблема Киокушина

должна находиться слева на уровне груди. Не разрешается заниматься в порванной форме. Неопрятный внешний вид говорит о пренебрежительном отношении к окружающим и Додзё.

- ✔ Не поправляйте форму и не снимайте ничего во время тренировок без соответствующего на то разрешения. Поправлять доги нужно быстро, повернувшись к тыльной стороне зала.
- ✔ Нужно уважать всех старших по возрасту и рангу. Когда кто-то из обладателей чёрного пояса или старших учеников входит в зал, нужно встать и произнести "Осу".
- ✔ До того, как обратиться или поприветствовать старшего по рангу ученика или инструктора, необходимо сказать "Осу" и поклониться в их сторону. То же самое необходимо сделать при прощании. Эти правила должны соблюдаться и вне Додзё. Если неясно, какой пояс у другого ученика, нужно приветствовать его, как старшего.
- ✔ При встрече нужно пожимать не одну, а две руки и говорить "Осу". Этим вы высказываете большее доверие человеку. Вне Додзё приветствуйте друг друга так же, особенно старших по рангу.
- ✔ Во время тренировок каждый должен сконцентрировать всё внимание на технике исполнения упражнений, а не смотреть по сторонам и не думать о посторонних вещах. Ученики должны уважать и ценить своих тренеров и друг друга.
- ✔ Во время тренировок учащимся иногда разрешается сесть и расслабиться, что означает отдохнуть от позиции "Сэйдза" и сесть в позицию "Андза" (свободно). Но при этом запрещается разговаривать, ёрзать на месте и мешать продолжению занятий.
- ✔ Нельзя покидать тренировку, пока не получено на это соответствующее разрешение. Если вам срочно нужно выйти из зала, вежливо объясните причину своего ухода инструктору.
- ✔ Чтобы избежать возможных травм во время занятий, ученикам не следует надевать украшения, часы или иметь при себе острых и режущих предметов. Допускается носить очки, однако во время кумитэ их следует снимать или пользоваться контактными линзами. Кроме того во время кумитэ необходимо одевать щитки, перчатки, защиту на грудь и пах.
- ✔ Спортивный зал является почитаемым местом, поэтому ученики не должны носить головные уборы и сквернословить. Запрещается жевать жвачку, есть, и употреблять любые напитки. Нельзя заходить в зал в обуви.
- ✔ Все ученики принимают участие в уборке зала после занятий. Они должны содержать зал в чистоте и приходить сюда, как в особое, почитаемое место.
- ✔ Каждый должен поддерживать атмосферу братства в Додзё, нельзя омрачать её недостойным эгоистическим или обидным поведением. В бою необходимо воздерживаться от негативных эмоций, так как такие чувства приводят к повышенному травматизму.
- ✔ Не допускаются сплетни и оскорбительные замечания в адрес учеников, а также в адрес иных видов восточных единоборств.

✅ Ученикам запрещено применять технику каратэ для причинения целенаправленного вреда другому человеку, за исключением тех случаев, когда вашей жизни или жизни ваших близких угрожает реальная опасность.

✅ Учащиеся должны вести себя вежливо и уравновешенно, быть сдержанными, благоразумными и этичными во всех ситуациях, никогда не забывать суть Киокушина: "Держи голову низко (будь скромн), глаза высоко (будь честолюбив), будь сдержан в словах (следи за тем, что говоришь), будьте добросердечны (относись к людям с уважением). Будьте добры к окружающим, начните со своих родителей, любите и уважайте их.

*"Истинная цель искусства Киокушин каратэ - это не победа или поражение, а совершенствование характера человека".*

*Масутацу Ояма*

ролевая игра «Судья, спортсмен, тренер»

Сформировать у спортсменов навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в спорте, развить эмпатию и понимание разных ролей в соревновательном процессе.

Сценарий 1. «Спорный удар»

Ситуация: спортсмен считает, что нанес действительный удар, но судья его не засчитал.

Задачи участников:

спортсмен — спокойно запросить объяснение, не оспаривать решение агрессивно;

судья — чётко обосновать своё решение, ссылаясь на правила;

тренер — поддержать спортсмена, при необходимости вежливо уточнить детали у судьи.

Сценарий 2. «Несогласие с решением»

Ситуация: судья объявил о дисквалификации спортсмена за неспортивное поведение, но спортсмен и тренер считают это несправедливым.

Задачи участников:

спортсмен — выразить несогласие без оскорблений, выслушать аргументы;

судья — разъяснить, какие именно действия привели к дисквалификации;

тренер — предложить альтернативный взгляд, сохраняя уважительный тон.

Сценарий 3. «Ошибочное решение в пользу спортсмена»

Ситуация: судья ошибочно засчитал удар спортсмену, но тот понимает, что удар не был действительным.

Задачи участников:

спортсмен — добровольно признать ошибку, предложить отменить решение;

судья — принять признание, скорректировать счёт;

тренер — похвалить спортсмена за честность, обсудить важность принципов.

Групповой разбор:

Какие эмоции испытывали в каждой роли?

Что было сложнее всего: отстаивать свою позицию или принимать чужое решение?

Как можно было разрешить конфликт иначе?

Какие принципы кикокушина проявились в ситуациях?

## **Беседа №1. ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

Если Вы хотите, чтобы ребенок достиг определенного уровня в карате Киокушин надо следить за тем, чтобы он обязательно выполнял следующие требования:

Ежедневно заниматься дома хотя бы по 30 минут, так как тренировки в спортзале не могут быть достаточными. Утром и вечером проводить несильную растяжку, потягиваясь на носках. Во время утренней зарядки можно повторять не сложные дыхательные упражнения или кихон.

Обращать внимание на разминку суставов: в свободное время можно приседать или производить вращение в локтевых, кистевых, коленных и голеностопных суставах.

Больше работать над координацией движений (элементы акробатики, прыжки на скакалках), это позволит легче и лучше усваивать материал на тренировках и хорошо запоминать Кихон. Особенно полезно постоять на руках (или на голове) у стенки.

Занимаясь в тесном помещении, можно использовать стену в качестве тренажера в упражнениях на координацию с теннисным мячом, лова отскакивающий мяч.

Можно отрабатывать удары на «груше». Для отработки точности и хлёста в ударе, «грушу» можно заменить воланчиком или мячиком для большого тенниса. Удар может наноситься как в висящий предмет, так и в веревку, на которой он подвешен. При этом сам мяч не должен захлестывать ногу.

Повторять технику ударов и блоков перед зеркалом. Стараясь показывать свою технику как можно чаще: друзьям, знакомым, гостям чтобы преодолеть стеснительность и не уверенность. Но никогда не хвастать своими успехами и не доказывать своё превосходство с помощью силы.

Завтрак, обед и ужин должен быть не позднее чем за два часа до тренировки или не ранее чем через час после неё.

Регулярно принимать витамины, чем обеспечивать полноценное питание, особенно в весенний период.

Обязательно соблюдать личную гигиену: после тренировки обтереться, а затем переодеться и остыть, чтобы при выходе на улицу не простудиться.

Соблюдать режим дня, спать в проветренном помещении, чаще бывать на воздухе.

Выполняя все это, Ваш ребёнок сможет активно тренироваться и полноценно развиваться!

## **Беседа №2. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ МЕСТО РОДИТЕЛЯ В КОМАНДЕ:**

Вы со своим ребёнком-одна команда и вместе должны двигаться вперед, к победе.

Главный в вашей команде-тренер. Вы, как родитель, находитесь как бы сбоку, рядом со связкой тренер-ученик.

Имеете право голоса, но не имеете возможности вмешиваться в тренировочный процесс.

Ваша основная задача-обеспечить хорошие условия для достижения успеха.

### **ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ:**

Если тренер разрешит, можете находиться в зоне проведения соревнований, но это только в случае, если ребёнок маленький.

Вдохновлять и поддерживать спортсмена, только не лезьте с дурацкими советами. Прежде чем что-либо сказать вдохновляющее, подумайте уместно ли это сейчас?

Фотографировать и снимать на видео, не мешая проведению соревнований.

### **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ НА СОРЕВНОВАНИЯХ:**

Подсказывать своему ребёнку во время выступления, поединка. Это право тренера (не обязанность, а, именно, право). А двух тренеров для одного спортсмена многовато.

Когда тренер со спортсменом, то не нужно к ним подходить. Установка тренера часто носит индивидуальный характер и есть ритуалы, в которые вмешиваться не стоит.

### **ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НА СОРЕВНОВАНИЯХ:**

Выкрикивать оскорбления в адрес судей, тренеров и соперников.

Давать подсказки ребенку, типа: «Бей его», «Что ты смотришь, быстрее», «Ты — лучший», « В голову бей, в голову!», « Не стой-работай», «Бей сильнее», «Беги быстрее» и т.п. Такого рода подсказки смысловой нагрузки не несут, а только засоряют эфир и вызывают агрессию со стороны соперников на вашего спортсмена.

Выкрикивать что-либо в адрес судей.

Вы должны понимать, что любым словом или выражением Вы можете навредить результату.

Родительский вклад в развитие ребёнка, действительно, не оценим. Но, вместе с тем, отдав его в надёжные руки тренеров, не мешайте им. Вы же им доверяете.

Ваш маленький спортсмен — в первую очередь, ребёнок. И относитесь к нему, как к ребёнку.

**Карта фиксации результатов реализации проекта**

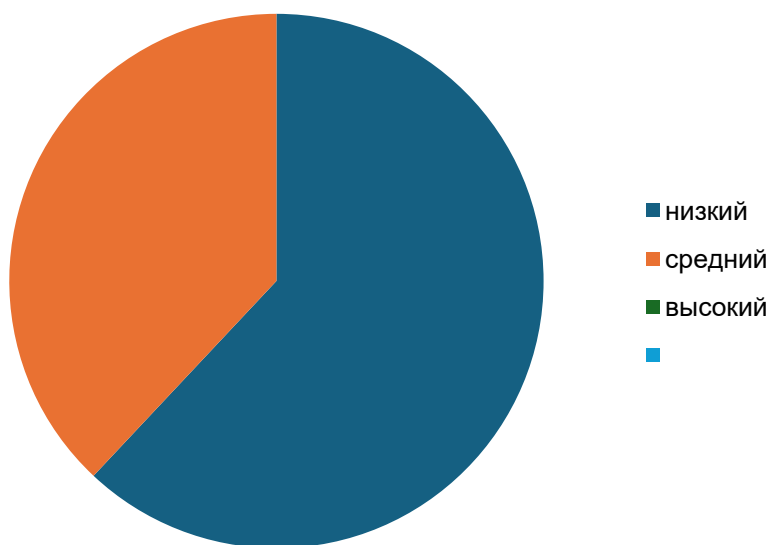
№	Показатели	Период	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	<b>Теоретическая часть</b> Освоение и принятие Додзё Кун: не правила, а выбор	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Представление о взаимодействии спортсмена и судьи, спортсмена и тренера, спортсмена и противника	На начало проекта			
		На конец проекта			
	<b>Практическая часть</b> повышение волевой устойчивости и целеустремлённости	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Самоконтроль в спарринге	На начало проекта			
		На конец проекта			
	изменения в поведении спортсменов (по оценкам тренеров и родителей)	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Итого	На начало проекта			
		На конец проекта			

- высокий уровень – от 8 до 10 баллов; средний уровень – от 5 до 7 баллов; низкий уровень – от 1 до 4 баллов.

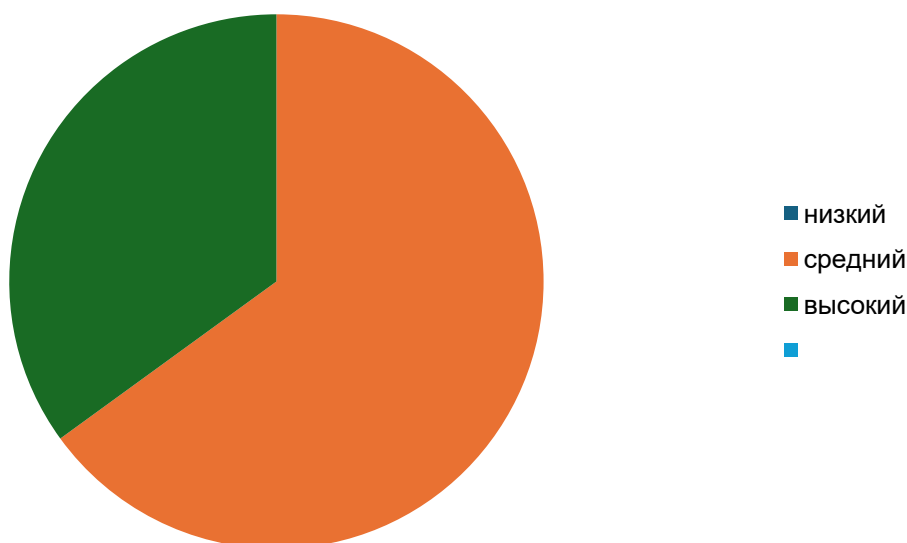
**Результаты реализации проекта группы «Ял\_Каратэ\_2025/1»**

№	Показатели	Период	Низкий уровень	Средний уровень(	Высокий уровень
	<b>Теоретическая часть</b> Освоение и принятие Додзё Кун: не правила, а выбор	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Представление о взаимодействии спортсмена и судьи, спортсмена и тренера, спортсмена и противника	На начало проекта			
		На конец проекта			
	<b>Практическая часть</b> повышение волевой устойчивости и целеустремлённости	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Самоконтроль в спарринге	На начало проекта			
		На конец проекта			
	изменения в поведении спортсменов (по оценкам тренеров и родителей)	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Итого	На начало проекта			
		На конец проекта			

### на начало проекта



### на конец проекта



Вывод: реализация проекта подтвердила, что киокушинкай — не только спорт, но и эффективная система воспитания целостной личности. Сочетание физической подготовки, этических принципов и рефлексивных практик позволяет формировать у спортсменов устойчивые нравственные ориентиры и социально значимые качества.

Проект доказал, что духовно-нравственное воспитание в киокушине — это системный, измеримый и масштабируемый процесс. Он создаёт устойчивую среду для формирования:

- сильной личности (воля, самодисциплина, целеустремлённость);
- этичного спортсмена (уважение, честность, ответственность);
- социально активного гражданина (готовность к помощи, лидерство, толерантность).

Результаты проекта могут служить основой для развития аналогичных инициатив в сфере спорта и образования, направленных на гармоничное воспитание подрастающего поколения.





