

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ»

K  
A  
R  
A  
T  
E

精神力

**PROFI**  
KYOKUSHIN



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

# Особенности возрастной психологии и физиологии

## **РЕЦЕНЗЕНТЫ**

Спортивный психолог ГАУ АО «Спортивная школа олимпийского резерва»

**О. И. Варда**

Председатель Международного Союза «Киокушин Профи», черный пояс (VI дан)

**А. В. Фесенко**

## **Частное учреждение «Спортивная школа боевых искусств Киокусинкай каратэ»**

*Киокусинкай каратэ. Методическое пособие: Особенности возрастной психологии и физиологии.*

Благовещенск. ООО «ИПК «ОДЕОН». 2020. - 24 стр.

Методическое пособие обсуждено и одобрено на заседании методического совета ЧУ «Спортивная школа боевых искусств Киокусинкай каратэ» (протокол № 3, от 25.05.2020 года).

Разработано коллективом авторов:

Фесенко А. В. – директор, ген. директор ООО «Амурская Региональная Корпорация Киокушинкай-Кан»,

Кондратьев А. Н. – директор ЧУ «Спортивная школа боевых искусств Киокусинкай каратэ»,

Шелпаков О. Ю. – директор ГАУ АО «Спортивная школа олимпийского резерва».

**Киокусинкай каратэ** – сильнейший вид восточных единоборств, отличающийся силой, простотой и эффективностью приемов. Это наука и философия боевого искусства, предельное развитие духовных и физических возможностей человека, это и спорт, и жизненный путь. В пособии представлена специфика возрастных особенностей психологического и физического развития, качества, которые необходимо развивать в каждом возрастном периоде.

**МЫ БЛАГОДАРНЫ ВАМ ЗА ТО,  
ЧТО ДОВЕРЯЕТЕ НАМ САМОЕ ДОРОГОЕ –  
ВОСПИТАНИЕ СВОИХ ДЕТЕЙ.**

# ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

**Этап психического развития  
от 3 до 6-7 лет.**

**Выделяют три периода:**

- **младший дошкольный возраст (3-4 года);**
- **средний дошкольный возраст (4-5 лет);**
- **старший дошкольный возраст (5-7 лет);**



# СПЕЦИФИКА ВОЗРАСТА

Характеризуется тем, что **ведущей деятельностью является ИГРА.**

**Имеет чрезвычайно важное значение для формирования личности ребенка, так как в рамках игровой деятельности происходит усвоение основных приемов орудийной деятельности и норм социального поведения.**



# ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Существенным в формировании личности становится то, **что мотивы и желания ребенка начинают согласовываться друг с другом**, выделяются более и менее значимые, за счет чего происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к опосредованному каким-то правилом или образцом.



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Главная задача в этот период – **подготовка обширного фундамента**, основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы.

Акцент на развитие физических качеств - преимущественно **быстроты и выносливости**. Большое место займет и силовая тренировка. Однако, скоростная и силовая подготовка, равно как и воспитание выносливости не должны быть самоцелью физической подготовки детей этого возраста.

5-6-летние дети находятся в преддверии всплеска интенсивного развития **координационных способностей**, который произойдет у них на следующий год. Подготовка к этому очень ответственному моменту в развитии моторики человека составляет основу целевой программы физического воспитания детей 6 лет.



# НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ

*В этот период необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур, а также **начать целенаправленное воспитание физических качеств – ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.***



# МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

---

*Возраст 6-10 лет.*





## СПЕЦИФИКА ВОЗРАСТА

В младшем школьном возрасте у ребенка формируется **учебная деятельность**, которая является для него ведущей деятельностью. Младший школьник **переходит от игры к учению** как основному способу усвоения человеческого опыта, выраженного в форме научного знания. Будучи переходным, младший школьный возраст обладает глубокими потенциальными возможностями физического и духовного развития ребенка.



# ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

---

*Наблюдается большее, чем у дошкольников, **равновесие процессов возбуждения и торможения**, хотя склонность к возбуждению у младших школьников еще велика (непоседливость и некоторые др. черты поведения). Все эти изменения создают **благоприятные анатомо-физиологические предпосылки для вхождения ребенка в учебную деятельность**, требующую не только умственного напряжения, но и физической выносливости.*

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

---

*В этом возрасте происходят существенные изменения в органах и тканях тела. Формируются изгибы позвоночника, хотя окостенение скелета еще не заканчивается. Отсюда **большая подвижность и гибкость костей**. У младших школьников крепнут мышцы и связки (растет их объем, увеличивается сила). **Крупные мышцы развиваются раньше мелких**, дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем движения, требующие точности. **Интенсивно растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца**, увеличивается его выносливость. Благодаря сравнительно большому диаметру сонных артерий головной мозг хорошо снабжается кровью, что является важным условием его работоспособности.*

# НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ

*Возрастной интервал **7-10 лет** наиболее благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека: **подвижные игры, эстафеты; изучение ката (участие в соревнованиях по ката) додзёкун, этикета, умения работать коллективно в группе, с 8 лет участие в кумитэ.***



# ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

*Возраст 11 - 14 лет.*

*Период онтогенеза, переходный между  
детством и взрослостью.*



## СПЕЦИФИКА ВОЗРАСТА

---

*Подростковый возраст характеризуется резкими, качественными изменениями, затрагивающими все стороны развития. Биологически он относится к этапу полового созревания и непосредственно предшествующему ему времени интенсивного, неравномерного развития и роста организма. Это определяет **неравномерность и значительную индивидуальную вариативность темпов развития** (временные различия у мальчиков и девочек, акселерация и ретардация), оказывает существенное влияние на психофизиологические особенности, функциональные состояния подростка (**повышенная возбудимость, импульсивность**), вызывает половое влечение (часто неосознанное) и связанные с этим новые переживания, потребности, интересы.*

# ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

---

*Центральным фактором психологического развития подросткового возраста, его важнейшим новообразованием является становление нового уровня самосознания, изменение Я-концепции, определяющиеся **стремлением понять себя, свои возможности и особенности**, как объединяющие подростка с другими людьми, группами людей, так и отличающие его от них, делающие его уникальным и неповторимым. **С этим связаны резкие колебания в отношении к себе, неустойчивость самооценки.***

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Возраст **11-14 лет** совпадает с периодом завершения биологического созревания организма, окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков **характерно ухудшение двигательных координаций при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств.** В сфере психики идет сложный процесс **становления характера,** формирования интересов, склонностей и вкусов.





# КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ

---

В возрасте **11-14 лет** наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение **уровня скоростных и скоростно-силовых способностей**.

При этом базовым элементом всего комплекса физических качеств является **быстрота**. Наибольшее внимание при физической подготовке подростка нужно уделять тренировке **скоростных качеств** в начале и середине подросткового периода и скоростно-силовых - в конце этого периода.

В возрасте **15-17 лет** отмечаются наиболее интенсивный рост **силовых показателей, выносливости** и совершенствование двигательных координаций.

# ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ

*Период жизни человека между  
подростковым возрастом  
и взрослостью.*

***17-21 год** – для юношей.*

***16-20 лет** – для девушек.*



# СПЕЦИФИКА ВОЗРАСТА

*Главный конституирующий момент социальной ситуации развития в юношеском возрасте составляет то, что юноша **находится на пороге вступления в самостоятельную жизнь.***



# ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

---

*Переход от подросткового к юношескому возрасту связан с **резкой сменой внутренней позиции**, когда **обращенность в будущее** становится основной **направленностью личности и проблемы выбора профессии**, дальнейшего жизненного пути, **самоопределения**, обретения своей идентичности превращаются в «аффективный центр» жизненной ситуации, вокруг которого начинают вращаться вся деятельность, все интересы подростка.*

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

---

*В юношеском возрасте в основном **завершается физическое развитие организма**, заканчивается половое созревание, замедляется темп роста тела, **заметно нарастает мышечная сила и работоспособность**, заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов. В этом периоде (молодой возраст) человек **сохраняет высокий уровень тренированности двигательной функции**, особенно ее силовых проявлений и работоспособности.*

# КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ

---

*Развитие силы и выносливости, овладение умениями и **навыками оперативного мышления** в сложных игровых ситуациях - основные направления спортивной подготовки и физкультурных знаний.*

- **развитие силовых возможностей организма;**
- **определить специализацию спортсмена: ката или кумитэ.**

# ПРОЕКТ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## Цель:

### - Объединение восточных и европейских методик воспитания;

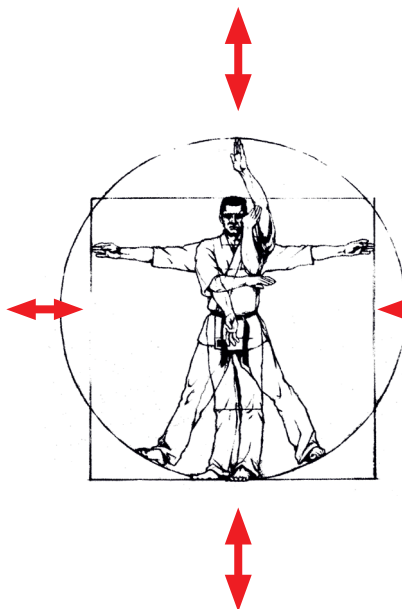
Для создания гармоничной воспитательной системы молодого подрастающего поколения, основанной на духовности, нравственности, физической гармонии духа и тела, а также воспитание лидерских качеств зрелого гражданина.

## Духовное воспитание

1. В боевых искусствах самосозерцание порождает мудрость.
2. Необходимо тренировать сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа.
3. Необходимо с истинным рвением стремиться культивировать дух самоотрицания.
4. Мы будем следовать нашим Богам, и никогда не забудем истинную добродетель скромности.

## Нравственное воспитание

1. Путь боевых искусств начинается и заканчивается учтивостью. Будь всегда пристойным и искренним в своей учтивости.
2. Даже в боевых искусствах вопрос денег не может быть оставлен без внимания. Тем не менее, следует быть осторожным, чтобы не попасть в зависимость от денег.
3. Помни всегда: в боевых искусствах награды уверенному в себе и имеющему большое сердце, по-настоящему богаты.
4. Необходимо соблюдать правила этикета, уважения к старшим и воздерживаться от насилия.



## Физическое воспитание

1. Путь воина начинается после тысячи дней и совершенствуется спустя десять тысяч дней тренировок.
2. Суть и цель пути воина - универсальны. Все личные желания должны быть сожжены в горячем огне тренировок.
3. Необходимо стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.

## Лидерские позиции

1. Следовать путем воина – все равно, что без отдыха взбираться по отвесной скале. Этот путь требует полной и безусловной отдачи.
2. Стремиться проявить инициативу во всем, всегда выступая против действий, происходящих из эгоизма, враждебности и глупости.
3. Путь воина сосредоточен в позиции. Стремись сохранять правильную позицию.
4. Путь боевых искусств начинается точкой и заканчивается кругом. Прямые линии исходят из этого же принципа.
5. Истинная сущность боевых искусств может быть осознана через личный опыт. Зная это, учись не бояться требований этого пути.
6. Необходимо следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы чувства все время были наготове.
7. Вся жизнь через изучение каратэ необходимо стремиться выполнить истинное предназначение пути воина.

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОЮЗ «КИОКУШИН ПРОФИ»

*Уважаемые родители, ученики и сторонники боевых искусств!*

*Основатель Киокушин Карате Масутацу Ояма говорил так: «Основная цель Киокушин Карате состоит не в победах и поражениях, но прежде всего в становлении характера личности».*

*Воспитание – один из сложнейших социальных процессов. Его сложность – в бесконечной многогранности, в постоянном взаимодействии управляемого и стихийного.*

*В процессе своего становления как личности ребёнок испытывает взаимодействия со стороны школы, семьи, сверстников, средств массовой информации и т.д.*

*Боевые искусства делают человека способным ставить перед собой цели и шаг за шагом, преодолевая трудности, добиваться успеха, делая это с достоинством и благодарностью.*

*Как правило, личный пример является неотъемлемой частью обучения. Не случайно тренер в карате носит название учителя – «Сэнсэй», и это напрямую обязывает его не только к знанию прикладных методик, но прежде всего к образованности, наличию гражданской позиции, критического мышления и анализа.*

*Цель спортивной школы Киокусинкай карате – создание гармоничной воспитательной системы молодого подрастающего поколения, основанной на духовности, нравственности, физической гармонии духа и тела, а также воспитание лидерских качеств зрелого гражданина.*

*Мы – большая спортивная семья и будем рады, если вы станете её частью. Мы благодарны вам за то, что доверяете нам самое главное – воспитание своих детей!*

Директор  
Частного учреждения «Спортивная школа боевых искусств  
Киокусинкай карате»  
А.Н. Кондратьев

### **ЛУЧШИЕ УЧАТСЯ У ЛУЧШИХ**

Амурская область, г. Благовещенск, ул. Горького, 233/1

тел. 8 (4162) 512404

[www.kyokushinprofi.com](http://www.kyokushinprofi.com)

@kyokushin\_profi

e-mail: [arokk@inbox.ru](mailto:arokk@inbox.ru)