

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЕЖДУНАРОДНОМ СОЮЗЕ «КИОКУШИН ПРОФИ»

ВСТУПЛЕНИЕ

Додзе Кун в Каратэ Киокушинкай является алгоритмом действий для тренера-преподавателя в обучении и воспитании учеников.

Основная цель боевых искусств – воспитание духовности и развитие сознательности (осознанности) ученика, соблюдение основных принципов человеческих взаимоотношений, заложенных в различных религиозных конфессиях: «Не убей», «Не укради», «Поделись с ближним», «Уважай старших и труд человека».

Боевое искусство придает человеку силы и уверенности в себе только тогда, когда эта сила полезна для общества и её обладателей. В этом случае можно говорить, что мы ведём ученика к постижению истинного смысла воинского искусства.

РАЗДЕЛ 1

*«Мы будем тренировать наши сердца и тела
для достижения твердого и непоколебимого духа»*

Сердце – один из основных органов человека. Оно не только обеспечивает работу всех систем организма. Традиционно, с ним связывают и многие чувства: милосердие, сострадание, готовность помогать ближнему, любовь.

Тело также участвует в процессе становления нравственных качеств. Развитие интеллекта, трудолюбие происходит через физическое совершенствование. В младенчестве – бессознательно, в детстве – посредством игр, далее – через осознанность и необходимость. Тренер-преподаватель совместно с родителем должен создавать ребенку условия для понимания (владения) и осознанности занятий боевым искусством каратэ.

Необходимость занятий появляется с возрастом, в моменте, когда ученик начинает осознавать свое превосходство перед другими, чувствует уверенность в себе, благодаря занятиям каратэ. И здесь, как никогда, важна роль тренера-преподавателя. Его задача не только познакомить спортсмена с основами единоборства и совершенствовать его физические качества, но и воспитать духовно. Через тело он должен развить сердце ученика, как сказано в Додзе Куне, чтобы такие понятия, как «милосердие» и «добропорядочность» не были пустым звуком.

С физиологической точки зрения, как уже говорилось, сердце – один из основных органов человека, который создает условия для его жизни и функционирования. Успех спортсмена и его конкурентоспособность зависят

от здоровья и натренированности этого жизненно важного органа. Поэтому работа тренера-преподавателя должна проходить под лозунгом «Не навредить: лучше не догнуть, чем перегнуть». Он должен быть квалифицированным специалистом в области теории и методики физического воспитания, грамотно и профессионально вести тренировочные занятия, учитывая возрастные и физиологические возможности учеников, развивать их физические способности в соответствии с исходными данными.

Стремления тренера-преподавателя не должны сводиться лишь к покорению его учеником новых спортивных вершин. Важно, чтобы спортсмен укрепил свое здоровье, получил те знания и навыки, которые позволят ему быть конкурентным в обществе. Чтобы, пройдя школу физического и духовного воспитания сам, в будущем он привел бы в этот спорт и своих детей.

РАЗДЕЛ 2

*«Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути,
чтобы наши чувства всегда были наготове»*

В человеческом обществе принято проводить параллель высшего понимания происходящего процесса через чувства (чувствительный, тонкий специалист; чувствительный отзывчивый человек).

Через чувства тренер-преподаватель должен развивать понимание боевого искусства. В первую очередь, это чувство партнёра, которое развивается упорными и грамотными тренировочными занятиями, дающими ученику преимущества в поединках для достижения победы. Также ученику необходимо привить чувство меры в применении боевых навыков как в кумитэ, так и в тренировочных занятиях. Очень важным является и понимание того, что использовать в обществе боевые навыки следует только в случае защиты и предотвращения противоправных действий.

Три слагаемых успеха во всех сферах деятельности человека – это дисциплина, трудолюбие и ответственность. Задача тренера-преподавателя и родителя развивать совместными и согласованными действиями эти три качества.

Для занятий боевым искусством дисциплина ученика – это, в первую очередь, его выдержка и упорство в достижении поставленных целей. В тренировочных занятиях – это физическое совершенствование. В учебе – это получение фундаментальных знаний, что в дальнейшем будет давать «зелёный свет» в профессиональной деятельности.

Трудолюбие в изучении боевого искусства – это основа. Каждое движение, комбинация должны быть доведены до совершенства. Только тогда это принесёт успех, и это можно назвать искусным владением своего тела. В обществе важны количественные факторы. В любой профессии это даст вам возможность быть успешными. Без трудолюбия этого не добиться.

Ответственность можно отнести к философскому понятию в изучении боевого искусства. Ученик через наставления тренера-преподавателя должен понять, что применять свои навыки необходимо по назначению: на тренировках, турнирах и в качестве защиты при чрезвычайных обстоятельствах. Спортсмен должен осознавать ответственность за результат. Это участие в соревнованиях, совершенство своих физических и духовных навыков, а также стремление становится каждый день лучше. Ответственность перед родителями заключается в прилежной учебе, помощи в ведении домашнего хозяйства.

РАЗДЕЛ 3

*«С истинным рвением мы будем стремиться
культивировать дух самоотрицания»*

Рвение – высшая степень старания.

Тренеру-преподавателю в построении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности психики и физические возможности каждого ученика. Это будет способствовать постановке правильных, реальных целей.

Цели должны быть как на конкретное учебно-тренировочное занятие, так и на получение результата на кю-тесте и соревнованиях.

В целеполагании главное не лозунги и высокие показатели, которых никто не добьется по итогу и получит разочарование и негативный опыт. Тренер-преподаватель, исходя из реалий и возможностей ученика, должен поставить ему достижимую цель. Каждая из них осуществима в том случае, если есть план по её достижению.

Таким образом, тренер-преподаватель, индивидуально подходя к каждому ученику, формирует у него истинное рвение к достижению поставленной цели. В этом и заключается педагогический талант тренера-преподавателя.

Самоотрицание – это борьба с самим собой, со своим эгоизмом, гордыней, завистью и другими препятствиями на пути духовного совершенствования.

В учебно-тренировочном процессе должен присутствовать анализ полученных знаний и навыков. Тренер-преподаватель пошагово строит систему оценки своей деятельности в сочетании ее с педагогической работой с учеником, делая сознательный разбор каждого достижения – будь это кю-тест, соревнования, либо разучивание нового ката.

Ученик и тренер-преподаватель должны в реальных системах координат выявлять как положительные, так и отрицательные моменты в достижениях ученика. От этого процесса будут приобретать все: ученик увидит, что он освоил на отлично, а над чем стоит поработать; тренер-преподаватель сделает

выводы, какие учебно-методические процессы нужно изменить, чтобы достичь лучшего результата.

Вся эта система будет работать по принципу «кайдзен», и мы будем стремиться только к совершенствованию, не останавливаясь на промежуточных успехах.

РАЗДЕЛ 4

«Мы будем соблюдать правила этикета, уважения к старшим и воздерживаться от насилия»

Этикет – это правила поведения в обществе, раскрывающие понятие об обществе по его представителям и манере их поведения.

Этикет учеников – это, в первую очередь, лицо школы. Тренер-преподаватель должен на постоянной основе объяснять правила поведения ученикам школы каратэ киокушинкай. Уважать старших, помогать младшим, не сквернословить, невежам показывать личным примером основы поведения в обществе. Быть сдержанным в эмоциях и действиях, даже если тебя намеренно провоцируют. Обладать сильным духом и харизмой, о которую разобьются все невежи и пустословы.

Надо помнить, что самый лучший поединок – это несостоявшийся по причине отказа твоего соперника.

Применение насилия, будь то физическое, либо духовное – участь незрелых слабых людей. Боевое искусство даёт человеку физическую силу и высокий нравственный дух.

Боевые искусства, как и все другие виды искусства, развивают в человеке лучшие его качества. В первую очередь, это милосердие, сострадание и готовность протянуть руку помощи любому нуждающемуся, а также готовность встать на защиту слабых и униженных. Все эти качества тренер-преподаватель в педагогических беседах с учеником должен проговаривать и разбирать.

Учебно-тренировочный процесс способствует развитию нравственных качеств. Работая в парах с младшими учениками необходимо проявлять чувство меры в применении своей силы. Бережно относиться к инвентарю в спортивном зале. После занятий с младшими учениками наводить порядок в спортивном зале. Входя или покидая спортивный зал, выполнять ритуал боевого этикета и по необходимости объяснять другим важность этого ритуала.

Учебно-тренировочный процесс необходимо выстраивать таким образом, чтобы ученики, пошагово преодолевая нагрузки, осознанно приобретали технические и координационные навыки. В этом случае тренер-преподаватель будет соблюдать основной принцип обучения – от простого к сложному, формируя и улучшая в ученике его физические качества.

При грамотном подходе к учебно-тренировочным занятиям мы избежим насильственных методов воспитания. Через грамотное воспитание тела тренер-преподаватель разовьет в ученике все необходимые качества, которые будут способствовать искусству овладения своим телом, интеллектом и приобретению твердого непоколебимого духа.

РАЗДЕЛ 5

*«Мы будем следовать нашим Богам
и никогда не забудем истинную добродетель скромности»*

Понятие Бога сложно определить однозначно, так как оно варьируется от религиозных учений и направлений и может включать разные атрибуты и понятия, такие как всемогущество, вездесущность и абсолютное совершенство.

Боевое искусство ведет человека к абсолютному совершенству, так как человек, вставший на путь воина, должен каждый день тренировать свое тело, развивать свой интеллект и закалять дух.

Тренер-преподаватель в свои педагогические планы должен включать темы познания религий и их основное предназначение.

Каждая религия несет в своих трактатах основу человеческого бытия, человеколюбия, уважения семейных ценностей, сохранение окружающего мира и природы, постоянное совершенствование человека через труд.

Добродетель – философское и религиозное понятие, обозначающее положительные нравственные свойства характера отдельного человека, определяемое его волей и поступками. По Канту, добродетель заключается в моральной твердости в следовании своему долгу, которая никогда не становится привычкой, а вновь и вновь возникает сознательно и от души. Тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий должен включать объяснение добродетели на примерах из жизни и примерах успешных учеников. Только сильный и воспитанный человек проявляет добродетель в своих поступках. Он всегда сдержан и готов творить добро по отношению к слабым.

Скромность является формой осознания личностью своих обязанностей перед обществом и окружающими людьми. Поэтому скромный воспитанный человек по этикету боевых искусств всегда знает цену своим достижениям и кропотливо идет вперед от вершины к вершине, увлекая за собой своих друзей и учеников. Этим самым показывая, что нет предела совершенству и что наши достижения – это один из этапов на пути познания истинной сущности себя через боевые искусства.

РАЗДЕЛ 6

«Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний»

Мудрость – способность анализировать свои и чужие действия, извлекать из этого рациональное зерно и применять в своих делах.

Боевые искусства создают условия реальных опасностей в поединках, что заставляет наш мозг быстро и рационально мыслить и быстро принимать правильные безопасные для человека решения.

Тренер-преподаватель, выстраивая учебно-педагогический процесс должен обязательно включать анализ тренировочного и соревновательного процесса как в группе, так и индивидуально, разбирать причины побед и поражений, составлять новый план учебно-тренировочных занятий, опираясь на проведенный анализ, и выработать новые методы в учебно-тренировочном процессе.

В этом случае вы с вашими учениками каждый раз будете приобретать мудрость и наращивать силу ваших действий.

РАЗДЕЛ 7

«Всю нашу жизнь через изучение каратэ мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути киокушинкай»

Уважаемые тренеры-преподаватели, мы с вами выбрали одну из самых почетных и уважаемых профессий. Но также она требует полной самоотдачи и постоянного совершенствования своих навыков и знаний.

Боевое искусство – это дорога на всю жизнь. Она опасна, но в то же время этот путь полон открытий, в первую очередь, вы можете познать себя в экстремальной ситуации, укрепив при этом свой дух и разум.

Вы научитесь управлять своими эмоциями и страхами, становясь каждый раз сильнее. Все эти навыки и знания мы с вами будем передавать нашим ученикам и вместе с ними постигать науку побед.

На наших глазах ученики будут вырастать в зрелых и уверенных в себе людей. И тогда мы с Вами с полной уверенностью и ответственностью сможем сказать, что мы соратники и коллеги общества искателей абсолютной истины.

Ос!