

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ-ДО ПРИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ В ОТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

**Калинин А.Н.**

*Россия, Одинцовский район Московской области, Дубковская средняя общеобразовательная школа «Дружба»*

**Резюме.** Одним из значимых аспектов современного образования является социально-педагогическая деятельность по профилактике конфликтов в образовательной среде. В статье представлен опыт такой деятельности на базе МБОУ Дубковской СОШ «Дружба» Одинцовского муниципального района Московской области. В общеобразовательной организации разработана программа профилактики конфликтов, которая включает в себя диагностику конфликтности подростков и социально-педагогический проект по применению тренировочной системы традиционного карате-до с целью профилактики конфликтов в подростковой среде.

**Ключевые слова.** Типология конфликтов, конфликты в образовательной среде, дополнительное образование, профилактика конфликтных ситуаций, Традиционное карате-до.

## **APPLYING TRADITIONAL KARATE-DO METHODS TO CONFLICTS BETWEEN COEVALS IN AN EDUCATIONAL ORGANIZATION**

**Kalinin A.N.**

*Russia, Moscow Region, Municipal Budgetary General Education Institution Dubki Secondary General School "Druzhba" of Odintsovo Municipal District*

**Summary.** Social-pedagogical measures for preventing of conflicts in educational environment is one of significant aspects of modern education. The article presents an experience of such measures in Municipal Budgetary General Education Institution Dubki Secondary General School "Druzhba" of Odintsovo Municipal District, Moscow Region. A program for conflicts preventing has been launched, including diagnostics of teenagers' proneness to conflicts and a social-pedagogical project of applying traditional karate-do training system for preventing of conflicts among teenagers.

**Keywords.** Conflict typology, conflicts in educational environment, supplementary education, preventing of conflicts, traditional karate-do.

Большое значение для полноценного развития личности имеет ее духовное, физическое и социальное благополучие. Стремительный рост социальных противоречий неизбежно вызывает межличностные, групповые и структурные конфликты и усиливает их влияние на правовые, организационные и мировоззренческие основы общества.

В последние годы значительно повысилось внимание гражданского общества к проблемам создания благоприятной, гуманной и безопасной среды для развития и социализации детей. При этом все в большей степени эти функции возлагаются на образовательные организации.

В настоящее время мировой опыт свидетельствует о том, что при помощи образовательных технологий можно своевременно разрешать социальные конфликты, осуществлять адекватную общественным вызовам профилактику разнообразных форм социальных девиаций.

Межличностные и межгрупповые конфликты негативно сказываются на всех процессах жизнедеятельности школы. Заниматься своевременной диагностикой и профилактикой конфликтов в школьных коллективах крайне необходимо. Во-первых, профилактика конфликтов, несомненно, будет способствовать повышению качества учебного процесса. Ученики и учителя станут тратить интеллектуальные и нравственные силы не на борьбу с оппонентами, а на свою основную деятельность. Во-вторых, конфликты оказывают заметное отрицательное влияние на психическое состояние и настроение конфликтующих. Поэтому своевременные профилактические меры должны положительно влиять на психологическое и физическое здоровье обучающихся и преподавателей. В-третьих, именно в школе у подростка формируются навыки разрешения противоречий в межличностном взаимодействии, которые случаются в жизни каждого человека.

Предупредить конфликт гораздо легче, чем конструктивно разрешить его. Профилактика конфликтов, несомненно, важна, она требует меньших затрат сил, средств и времени и предупреждает даже те минимальные деструктивные последствия, которые имеет любой конструктивно разрешенный конфликт. Подростковый и юношеский возраст – этап формирования самосознания и собственного мировоззрения. Стремление доказать независимость сопровождается типичными поведенческими реакциями: пренебрежительное отношение к советам старших, недоверие к критике, иногда даже открытое противодействие. В такой ситуации подросток вынужден опираться на моральную поддержку ровесников, что приводит к повышенной подверженности групповому влиянию, которая обуславливает единство вкусов, стилей поведения, норм морали. Разнообразие взаимоотношений подростков и юношей с окружающим миром порождает сложную систему взаимообусловленных конфликтов.

Конфликт интересов внутри группы зачастую требует выявления состава группы, наличия неформальных лидеров, их установок и ценностных ориентаций, мотивов поведения, и здесь без солидного арсенала методов персонотрии и социометрии не обойтись. Целесообразен мониторинг по совместимости участников группы, методам принятия решений по отношению к сверстникам,

удовлетворенности взаимоотношениями, причастности, мотивации поведения в коллективе, социально-психологическому климату. В диагностике конфликтности школьников применяется социометрия Джорджа Морено. Социометрический метод – это метод опроса, направляемый на выявление межличностных отношений путем фиксации взаимных оценок среди членов группы (в учебном коллективе). При помощи данной методики выявляются обучающиеся, имеющие социальные роли: лидеры, аутсайдеры, учащиеся с нереализованной социальной активностью, негативисты. Цель замера: получить информацию о существующей на данный момент системе межличностных взаимоотношений обучающихся.

В мониторинге, проводившемся в 2016/17 учебном году, принимали участие 110 обучающихся из 2-5 классов (по одному классу из 2, 3, 4, 5 параллели). Анализ результатов диагностического исследования, проводившегося в начале учебного года, показал, что в классных коллективах присутствует напряженность в эмоциональных отношениях между сверстниками, наиболее распространенные способы реагирования в конфликтных ситуациях – это соперничество и приспособление, каждый старается отстоять свою точку зрения, свое видение ситуации. Наиболее распространенный тип восприятия подростками своей группы – это прагматический тип, для которого класс является лишь средством достижения индивидуальных целей. Подростки часто демонстрируют чувство превосходства над теми, кто более слаб, проявляют несдержанность и импульсивность.

По результатам проведенного диагностического исследования были выявлены подростки, показатели результатов которых были ниже допустимой нормы. 30% обучающихся испытывают проблемы с адаптацией в коллективе. В рамках уточнения информации проведено дополнительное диагностическое тестирование «Поведение в конфликтных ситуациях». Цель замера: получить информацию о способах реагирования обучающегося в конфликтных ситуациях. Результаты диагностического исследования показали, что подростки испытывают трудности в обучении и воспитании, для них характерны частые конфликты с окружающими и проявление агрессивности в поведении. 15% подростков, участвовавших в тестировании, выбрали деструктивные стратегии поведения. С учетом результатов проведенной диагностики был разработан и апробирован социально-педагогический проект, направленный на снижение уровня конфликтности подростков в условиях общеобразовательной школы.

Профилактика конфликтов – это их предупреждение в широком смысле слова. Цель профилактики конфликтов – создание таких условий деятельности и взаимодействия подростков, которые минимизировали бы вероятность возникновения или деструктивного развития противоречий между ними. Наиболее эффективной формой предупреждения конфликта является устранение его причин.

В этом плане дополнительное образование обучающихся представляет собой реальную социальную силу. Исходя из своего своеобразия, дополнительное образование органически сочетает разнообразные виды организации содержательного досуга с различными формами образовательной деятельности и, как следствие, сокращает пространство девиантного поведения.

В МБОУ Дубковской СОШ «Дружба» в рамках социально-педагогического проекта, направленного на снижение уровня конфликтности подростков, разработана система дополнительного образования, целью которой является привлечение обучающихся в творческие кружки и спортивные секции (Приложение 1, рис. 1). Новым и наиболее эффективным методом в социально-педагогической профилактике конфликтов подростков в условиях общеобразовательной школы стало привлечение обучающихся с согласия родителей в школьную спортивную секцию Традиционного карате-до.

Организация дополнительного образования в Дубковской школе строится на основе тесного взаимодействия с учреждениями дополнительного образования. В рамках сетевого взаимодействия в школе работают тренеры из детских юношеских спортивных школ (ДЮСШ) Одинцовского района. Данная модель организации дополнительного образования решает проблему дефицита высокопрофессиональных кадров, педагогов системы дополнительного образования.

Одним из основных партнеров Дубковской школы «Дружба» в реализации системы дополнительного образования является Одинцовская школа традиционного карате-до «Мечта», которой руководит Черноусов Павел Валентинович, президент Объединенной Федерации Традиционного Карате России, 5 Дан WTKF.

В рамках этого сотрудничества в Дубковской школе с 2014 года действует школьная спортивная секция Традиционного карате-до, тренером которой является автор статьи, директор школы (Приложение, рис. 2). Школьная секция «Традиционное карате-до» – это спортивно-оздоровительный учебный курс, в основе которого лежит идея физического и духовного развития личности с помощью методов тренировочной системы традиционного карате-до.

Тренировочная система традиционного карате-до в ее современном виде была сформирована в течение последних десятилетий мастерами Международной Федерации Традиционного Карате (ITKF) и основывается на многовековом опыте изучения и преподавания боевого искусства карате-до, а также совокупности воинских искусств Японии под общим названием «Будо». Центральная идея, которая объединяет все многообразие боевых практик и находит свое воплощение в тренировочной системе традиционного карате-до, состоит в постоянном и гармоничном саморазвитии человека через совершенствование своих физических, ментальных и умственных способностей посредством изучения боевого искусства. В России тренировочная система традиционного карате-до развивается в рамках Объединенной Федерации Традиционного Карате России (ОФТКР) и Института Традиционного Карате (ИТК). Под техническим руководством последнего и осуществляет свою деятельность школьная секция Традиционного карате-до.

Традиционное карате-до – боевое искусство, основанное на концепции «Будо». Будо – это настолько глубокий поиск в боевых искусствах, что практикующий карате не только обучается исполнению технических приемов и совершенствует их силу, но и учится находить правильный момент для их исполнения, развивает способность отслеживать любое изменение ситуации, а на высоком уровне мастерства – способность предвидеть это изменение, оставаясь при этом спокойным и готовым к адекватной реакции, при этом в мастерстве нет конечной ступени, а есть постоянное, непрерывающееся движение вперед. Изучая различные ситуации, практикующий анализирует свое поведение в них, изучает таким образом самого себя, понимает свою реакцию, добивается ее изменения и улучшает контроль над ней. Это очень важные качества, воплощающиеся не только в умении быстро принимать правильные решения, предугадывая развитие ситуации, но и в стремлении непрерывно улучшать свои способности. Они позволяют становиться успешнее и в других делах, не связанных непосредственно с боевыми искусствами. Фактически, такой подход к изучению карате-до коренным образом меняет характер человека и его поведение.

Практика показала, что методами традиционного карате-до создаются условия, препятствующие возникновению противоречий и уменьшению вероятности их появления. К объективным внешним условиям в профилактической работе посредством тренировочной системы традиционного карате-до относятся: организация оптимальных физических характеристик рабочей среды тренировочного процесса; социальная поддержка окружения и поощрения, создание положительного психологического микроклимата тренировочного процесса; детальная разработка регулирующих отношения норм, правил и допустимых форм общения.

Основными профилактическими действиями в рамках занятий традиционным карате-до являются: культивирование равенства в отношениях, поддержание оптимального баланса зависимости/независимости спортсменов друг от друга (индивидуальная работа, работа в парах, в группах, кумитэ, индивидуальное и командное ката, бункай, эн-бу); организация отношений, позволяющих выстроить тренировочный процесс с разделением функционала между спортсменами и регулирующим уровнем социально-психологической комфортности (демонстрация ката учеником; разминка, проводимая учеником, демонстрация кумитэ и т.д.); осторожное использование наказаний, рациональная и бесконфликтная критика со стороны сэнсэя; создание критериев для максимально справедливой оценки деятельности спортсменов и для их самооценки, также для своевременной оценки результатов деятельности и внесения коррективов.

Инструментом оценивания служат правила соревнований по традиционному карате-до (WTKF), которые основываются на принципах Будо и Тодоме. Правила традиционного карате-до существуют множество лет, практически не меняясь, сохраняя истинную сущность этого боевого искусства, и являясь, по сути, учебником по карате-до.

Можно выделить следующие функции традиционного карате-до в учебно-воспитательной системе школы:

1) воспитательная – формирование культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров;

2) компенсаторная – освоение ребенком нового направления деятельности, создающего эмоционально значимый для ребенка фон гармоничного развития, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах деятельности;

3) рекреационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;

4) функция самореализации – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Приведенный перечень функций показывает, что тренировочная система традиционного карате-до обладает объективными свойствами, способствующими социализации обучающегося, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для самосовершенствования.

Занятия традиционным карате-до выстраиваются в соответствии с правилами Додзе Кун. «Додзе Кун» – это термин из области японских боевых искусств, буквально означающий «правила» (кун) «тренировочного зала» (додзе). Правила Додзе Кун представляют собой набор из пяти руководящих принципов, которые объясняют идею тренировочной системы традиционного карате-до в этическом контексте:

— **Совершенствуй себя.** Каждый человек должен стремиться к совершенству характера. Это означает никогда не останавливаться в обучении. Обучение в карате представляет собой непрерывный процесс роста и личностного совершенствования, процесс, который длится всю жизнь.

— **Будь искренним.** Человек прикладывает абсолютные усилия, постоянно и во всем. Человек должен быть честным по отношению к другим людям, быть честным с самим собой.

— **Старайся изо всех сил.** Независимо от того, что делает человек, будь то обучение или работа, у него есть внутренняя установка – отдавать этому делу себя на сто процентов. Не делать этого – значит обманывать себя и других.

— **Уважай других.** Каждый человек должен уважать других и правила этикета. Настоящий мастер боевых искусств всегда проявляет уважение к другим людям. Если человек проявляет уважение ко всему, он может более ясно видеть вещи, такими, какие они есть, и таким образом получить максимум жизненного опыта и знаний.

— **Воспитывай самообладание.** Необходимо сохранять спокойствие внутри, контролировать себя в любое время; избегать насильственных действий. Мастер боевых искусств всегда дол-

жен пребывать в состоянии всеобщего контроля, и это начинается с внутреннего спокойствия, с ощущения мира в сознании.

«Додзе Кун» провозглашает философские принципы карате-до, в соответствии с их основой, заложенной мастером Гитином Фунакоши, который считал, что для истинного каратеки «Додзе Кун» не может рассматриваться только лишь как свод правил поведения в додзе, но – как руководство во всей деятельности. Можно утверждать, что руководящие принципы традиционного карате-до формируют мировоззренческие принципы обучающихся. Именно правила этического поведения тренировочной системы традиционного карате-до легли в основу Кодекса ученика, действующего в Дубковской школе «Дружба»:

**Обучающиеся Дубковской школы «Дружба» стремятся быть...**

— **Исследователями** – их природная любознательность постоянно поддерживается и развивается. Они приобретают навыки, необходимые для исследования. Они активно и старательно обучаются, и их тяга к познаниям будет сопровождать их всю жизнь.

— **Мыслящими** – они самостоятельно учатся применять навыки критического мышления при рассмотрении сложных проблем, принимают обоснованные решения, основанные на принципах морали.

— **Принципиальными** – они честны, обладают чувством справедливости, уважают законы, права личности, коллектива и общества. Они несут ответственность за свои действия и их последствия.

— **Заботливыми** – они демонстрируют сочувствие, участие и понимание нужд и чувств других людей. Они оказывают помощь и прилагают усилия для изменения к лучшему в жизни других и в окружающей среде.

— **Гармонично развивающимися** – признают одинаковую важность физического, интеллектуального и духовного развития.

Кодекс ученика занимает значимую роль в учебно-воспитательном процессе школы. Является своего рода сводом руководящих принципов, которые становятся необходимыми составляющими в формировании мировоззрения обучающихся, их отношения к окружающим, стремления к развитию и самосовершенствованию.

Для анализа эффективности внедрения традиционного карате-до в систему дополнительного образования Дубковской школы «Дружба» была проведена повторная диагностика, которая показала, что процентное соотношение учащихся с деструктивной стратегией поведения понизилось с 15% до 3%. Также наблюдается повышение уровня адаптации у задействованных в тренировочной системе подростков с 70% до 96%. Таким образом, реализованный социально-педагогический проект по применению тренировочной системы традиционного карате-до способствовал снижению уровня конфликтного поведения у подростков, развитию у них коммуникативных способностей; подростки научились снимать эмоциональное напряжение. В классах установились более доверительные отношения, активное взаимодействие, подростки стали более общительными, чувствуют себя свободно и уверенно при обсуждении различных ситуаций. У обучающихся сформировалось осознанное восприятие эмоций и умение адекватно их выражать в коллективе.

Благодаря гибкой программе тренировочной системы в работе школьной секции «Традиционное карате-до» могут принимать участие школьники всех возрастов. Возрастная специфика учитывается при построении тренировок – но в основе своей тренировочная система традиционного карате-до является универсальной и дает положительные результаты на всех возрастных и технических уровнях. Внедрение традиционного карате-до в систему дополнительного образования Дубковской школы «Дружба» привело к существенному повышению уровня физического развития и здоровья обучающихся, наблюдается повышение концентрации, внимания, снижение конфликтности подростков, заметен рост сдержанности и уважения в отношениях со сверстниками и со старшими. Следовательно, можно говорить о положительной динамике, которая позволяет утверждать, что разработанный проект по применению тренировочной системы традиционного карате-до с целью профилактики конфликтов в подростковой среде является эффективным.

**Литература**

1. Спивак В.А. Управление персоналом: учебное пособие. М., 2010.
2. Здравомыслов А.Г. Социология конфликта: Россия на путях преодоления кризиса. М., 1995.
3. Вэттен Д. А., Камерон К. С. Развитие навыков менеджмента. СПб., 2004.
4. Фунакоши Г. Карате-До – мой образ жизни. Ростов-на-Дону, 1999.
5. Иванов А.А. Педагогические условия предупреждения конфликтов в подростковом возрасте: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2009.
6. Ефремова М. В. Социально-педагогическая профилактика конфликтов в подростковой среде // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(32). URL: [http://sibac.info/archive/guman/5\(32\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/5(32).pdf) (дата обращения: 16.04.2017).



Рис. 1. Система дополнительного образования в МБОУ Дубковской СОШ «Дружба»



Рис. 2. С 2014 года в Дубковской школе «Дружба» действует школьная спортивная секция Традиционного карате-до. Тренер секции – директор школы Калинин А.Н.

\*\*\*\*\*

УДК 796.011.1

### ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЕ КАК ВАРИАНТ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕТЬЕГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Беляев Н.Н.**

*Россия, г. Дмитров, Дмитровская средняя общеобразовательная школа № 1 имени В.И.Кузнецова*

**Резюме.** В статье представлен подход к организации вариативной части рабочей программы по физической культуре в образовательных организациях Московской области на материале традиционного карате.

**Ключевые слова.** Вариативная часть, базовая часть, традиционное карате, рабочая предметная программа по физической культуре, личностно-ориентированное развитие.

### TRADITIONAL KARATE AS A VARIANT OF THE THIRD LESSON IN PHYSICAL CULTURE

**Belyaev N.N.**

*Russia, Moscow region, Dmitrov, Dmitrov Secondary School № 1*

**Summary.** The paper presents an approach to the organization of the variative part of the work program on physical culture in educational organizations of the Moscow region which based on traditional karate.

**Keywords.** Variative part, basic part, traditional karate, working subject program on physical culture, personal-oriented development

Одним из наиболее важных вопросов в развитии системы физического воспитания в образовательных организациях на современном этапе является вопрос о построении и организации основной формы - урока. Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных организаций продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения