**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

| | |
|---|---|
| Название образовательной практики | «Формирование устойчивой самооценки и навыков неагрессивной самообороны через занятия корейским боевым искусством Чой Кван До» |
| Номинация | «Практика внедрения нового содержания и технологий по приоритетным направлениям» |
| Автор (ы)-разработчики (ФИО полностью, должности, контакты) | Глушков Виктор Валерьевич, педагог дополнительного образования МБУ ДО «ДЮЦ», 89199051603<br>Вечтомова Наталья Григорьевна, методист МБУ ДО «ДЮЦ» 89508224955 |
| Наименование образовательной организации (ссылка) | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеский центр» г. Сарапул УР (https://ciur.ru/srp/srp_duc/) |
| Дополнительная общеобразовательная программа (наименование и ссылка на официальный сайт) | «Чой Кван До (144/216)_ДЮЦ52138»<br><br>https://clck.ru/3RnL3G |
| Возраст обучающихся | 8 — 15 лет<br>Срок реализации:2 года (360 часов) |
| Категории обучающихся | обучающиеся, демонстрирующие высокие и/или низкие образовательные результаты; |

| Вопросы для анкеты | |
|---|---|
| Название образовательной практики | «Формирование устойчивой самооценки и навыков неагрессивной самообороны через занятия корейским боевым искусством Чой Кван До» |
| Номинация | «Практика внедрения нового содержания и технологий по приоритетным направлениям»<br>Направление программно-методических разработок: физкультурно-спортивная направленность - олимпийские, неолимпийские, паралимпийские, сурдлимпийские виды спорта; |
| Соответствие полученных результатов запланированным целям | Полученные результаты соответствуют заявленной цели практики: учащиеся обрели устойчивую уверенность в себе, снизили уровень тревожности в новых ситуациях, освоили алгоритм неагрессивного поведения в конфликте, применяя изученные приёмы и техники Чой Кван ДО исключительно для самообороны и как меру защиты. |
| Какие ресурсы потребовались? (материально-технические, информационные, интеллектуальные, организационные, кадровые) | *Материально – технические ресурсы: спортивный зал площадью 55,5 кв.м с оборудованием: спортивные маты, макивары, щиты тренировочные, защитное снаряжение<br>*Информационные ресурсы: сайт МБУ ДО «ДЮЦ», группа в ВК, «Школьное телевидение» |

| | |
|---|---|
| | *Педагог дополнительного образования, сертифицированный инструктор по Чой Кван ДО, 2 дан (черный пояс) |
| Опыт повторного внедрения с разными группами детей? | Представленная практика полностью воспроизводима в учреждениях дополнительного образования при наличии стандартного спортивного зала с амортизирующим покрытием, педагога, прошедшего обучение по программе Чой Кван До (минимум 1 дан или сертификат инструктора), минимального набора инвентаря (маты, макивары, щиты) и соблюдения принципа возрастной дифференциации содержания при единой философско-воспитательной основе «сила — во благо». |
| На какие научно-педагогические и методические подходы опирались? | Практика опирается личностно-ориентированный подход, обеспечивающий индивидуальную траекторию роста каждого ребёнка; деятельностный подход, при котором нравственные качества формируются не через наставления, а через отработку защитных техник с партнёром, преодоление физических и волевых барьеров; культурологический подход, погружающий учащихся в традиции корейской культуры через язык терминов, исторические примеры мастеров и соблюдение этикета доджана. В совокупности эти подходы создают целостную педагогическую среду, где физическое освоение техник самообороны неразрывно связано с воспитанием внутренней силы, самодисциплины и уважительного отношения к себе и другим. |
| На какие традиции опирались, какой опыт был изучен? | Практика опирается на традиции корейской школы Чой Кван До, заложенные основателем Чой Юн Хи, который трактует «до» не как спортивное соревнование, а как путь гармоничного развития личности через дисциплину тела и духа, уважение к партнёру и этическое применение силы. В методологическую основу интегрированы отечественные педагогические традиции: система П.Ф. Лесгафта, рассматривающая физическое воспитание как средство формирования нравственной личности через культуру движения, и педагогика А.С. Макаренко с её принципами коллективной ответственности, преемственности поколений и воспитания достоинства через участие в общем деле. Дополнительно изучен и адаптирован российский и зарубежный опыт использования восточных единоборств в профилактике агрессивного поведения и буллинга, где эффективность достигается не запретами, а созданием среды, в которой уважение, самоконтроль и защита слабого становятся нормой повседневного взаимодействия., ответственность за общее дело и педагогику достоинства. |

| | |
|---|---|
| Какие методы и технологии использовались? | Методы: Наглядный (показ упражнения педагогом), Практический (многократное выполнение упражнений с постепенным усложнением); Словесный (объяснение, беседа, инструктаж, рефлексия); Соревновательный (здоровое соперничества без акцента на победе); Наставничество (старшие обучают младших).<br>Технологии: Технология поэтапного формирования действий(объяснение- показ- совместное выполнение- самостоятельная отработка -автоматизация в стрессовой ситуации) Технология уровневой дифференциации(группы формируются по уровню подготовки); Технология коллективных творческих дел (подготовка к церемонии повышения поясов, показательным выступлениям как общее значимое событие коллектива); Технология педагогической поддержки (поддержка и одобрение успехов ребёнка относительно его прежних результатов); |
| В чем новизна подхода для образовательной организации ? | Новизна подхода заключается в трансформации традиционной секции восточных единоборств в востребованное образовательное направление: вместо обучения боевым приёмам и участия в соревнованиях мы помогаем ребёнку обрести внутреннюю уверенность и освоить навыки спокойного, достойного выхода из конфликтных ситуаций. Для ДЮЦа это означает снижение оттока учащихся, рост рекомендаций от семей и укрепление репутации как учреждения допобразования , которое эффективно помогает современным школьникам справиться с тревожностью, буллингом и неуверенностью в себе. |
| Место и назначение образовательной практики для образовательной организации и для ребенка/семьи | Для ДЮЦа практика становится востребованным направлением, которое укрепляет её репутацию как площадки решения реальных запросов семей : снижения тревожности, буллинга и неуверенности у детей. Дети через освоение техник и философии Чой Кван ДО учатся защищать себя без агрессии, спокойно выходить из конфликтов и верить в свои силы. Для семьи это возможность наблюдать позитивные изменения в поведении ребёнка, что укрепляет доверие к учреждению. |
| В чем новизна методик, технологий обучения и воспитания? | Отказ от соревновательной модели, только путь личностного роста через систему поясов, где каждый ребёнок соревнуется только с собой. Техники самообороны преподаются не для победы над противником, а для деэскалации конфликта. Используемые ритуалы и рефлексия превращают физическую тренировку в инструмент воспитания уважения, самоконтроля и внутренней опоры. |
| В чем отличительные особенности практики? | Отличительная особенность практики Чой кван До- в изменение самого смысла соревнования, когда подросток соревнуется не с другими, а с самим собой. |

| | |
|---|---|
| | Именно это ежедневное преодоление собственных страхов, лени и неуверенности даёт ему то, чего особенно не хватает в подростковом возрасте, а именно: внутреннюю опору, которая позволяет сохранять спокойствие в конфликте, отказаться от драки не из слабости, а из силы, и обрести подлинное уважение сверстников через достоинство, а не через доминирование. |
| Используемые методы оценки эффективности образовательной практики | * «обратная связь» от учащихся, родителей, что позволяет корректировать и совершенствовать методику;<br>* «техническая диагностика» -сдача нормативов по техникам и формам (пумсэ) при переходе на следующий пояс;<br>* «показательные выступления»-публичная демонстрация мастерства |
| В чем образовательный результат практики? | Подростки овладели практическими навыками самообороны, умение сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, достойно выходить из конфликтов без агрессии, регулировать эмоции и действовать осознанно, превращая физическую силу не в инструмент нападения, а в средство защиты себя и других. |
| В чем социальный эффект и социальное воздействие образовательной практики? | Подростки становятся спокойнее, реже дерутся и учатся защищать себя без агрессии, находят в объединении хороших друзей и интересное дело, что отвлекает от уличных компаний и вредных привычек. Родители видят позитивные изменения в поведении ребёнка и начинают более доверять ДЮЦу, рекомендуя его знакомым. |
| В чем воспитательный эффект образовательной практики? | Развитие дисциплины, ответственности и умения работать в команде, формирование уверенности в себе и уважения к другим, а также способности адаптироваться к изменениям, что помогает ребёнку уверенно преодолевать жизненные вызовы и расти как личность. контролировать свои эмоции и действия, брать ответственность за свои поступки, проявлять скромность в победах и достоинство в поражениях, понимать, что сила нужна не для агрессии, а для защиты слабых и самосовершенствования. |
| Какое соотношение затрат к результату? | Через показатели эффективности внедрения образовательной практики:<br>Наполняемость групп и сохранность контингента - 100% (АИС Навигатор)<br>Достижение цели задач ДООП – по результатам итогового контроля - высокий уровень освоения программы<br>Степень удовлетворённости учащихся – высокая (опросы, анкеты, наблюдение) |

Региональный конкурс лучших практик в системе дополнительного образования

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Сарапул УР»

# «ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ САМООЦЕНКИ И НАВЫКОВ НЕАГРЕССИВНОЙ САМООБОРОНЫ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ КОРЕЙСКИМ БОЕВЫМ ИСКУССТВОМ»

# ЧОЙ КВАН ДО

**Номинация: Практика внедрения нового содержания и технологий**

**Авторы:**
Глушков В.В.- педагог дополнительного образования, сертифицированный инструктор, 2 дан (черный пояс)
Вечтомова Н.Г.- методист высшей квалификационной категории

# ЧОЙ КВАН ДО – ЭТО ???

- Современное корейское боевое искусство
- Сила не для победы над другими, а для защиты слабых и саморазвития
- Не искусство боя, а путь личностного роста через дисциплину тела и ума
- Безопасная практика самообороны




***Школа, где приобретенные боевые техники и физическая подготовка у подростков становятся основой для воспитания, характера, самоконтроля и умения использовать силу во благо***

# ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО СЕГОДНЯ



## Современные подростки сталкиваются с:

**Высокая тревожность**
постоянное беспокойство, страх неудачи и эмоциональная нестабильность

**Буллинг**
травля, психологическое давление и агрессия со стороны сверстников

**Отсутствие опоры**
неумение справляться с конфликтами и защищать свои границы

**Поиск самоутверждения**
попытки доказать свою значимость через агрессию или уход в себя

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**ЦЕЛЬ:**

**Формирование у подростков устойчивой самооценки и навыков неагрессивной самообороны**

## ЗАДАЧИ

1. **Развить уверенность**
   через преодоление собственных границ
2. **Научить деэскалации**
   конфликтов и защите границ без агрессии
3. **Воспитать уважение**
   к себе и другим через ритуалы и практику
4. **Создать среду**
   где сила служит защите, а не доминированию

# МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА

**Традиции школы**
**Чой Кван До**

**Педагогика**
**П.Ф. Лесгафта**







**Принципы**
**А.С. Макаренко**

**Современный опыт**
**профилактики буллинга**

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

| МЕТОДЫ | ТЕХНОЛОГИИ |
| --- | --- |
| **НАГЛЯДНЫЙ**<br>(демонстрация техник педагогом, работа у зеркала) | **ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ДЕЙСТВИЙ**<br>(объяснение → показ → совместное выполнение → автоматизация) |
| **ПРАКТИЧЕСКИЙ**<br>(многократная отработка с постепенным усложнением) | **УРОВНЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ**<br>(группы формируются по поясам) |
| **СЛОВЕСНЫЙ**<br>(инструктаж, беседа, рефлексия) | **КОЛЛЕКТИВНЫХ ТВОРЧЕСКИХ ДЕЛ**<br>(подготовка к церемониям повышения поясов) |
| **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ**<br>(спарринги без акцента на победе) | **ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ**<br>(оценка прогресса относительно прежних результатов) |
| **НАСТАВНИЧЕСТВО**<br>(старший пояс помогает младшему) | **РИТУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ**<br>(поклоны, приветствие, церемонии поясов) |

# ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕХНИКИ








**Пумсэ**
отработка форм и координации

**Хосинсул**
техники неагрессивной самообороны

**Кихап**
дыхание и концентрация

**Базовые удары**
удары и блоки с партнёром

**Ритуалы**
поклоны и построения

**Спарринг**
контролируемый для деэскалации

# ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Отказ от соревнований




Самооборона без агрессии



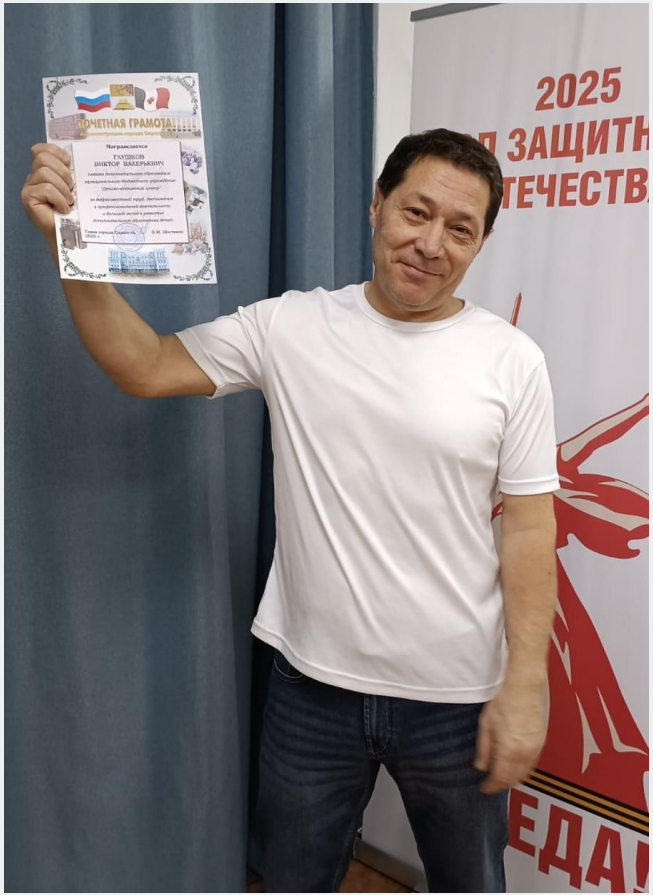
Ритуалы как инструмент



Преодоление себя

# РОЛЬ ПЕДАГОГА

Постепенное усложнение техник с учётом воэможностей ребёнка




Соэдание безопасной и под,держивающей атмосферы

Под,держка каждого шага вперёд, без сравнения с другими

Оценка не только точности движений, но и усилия, смелости и роста характера

# РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРАКТИКИ

1 **Снижение тревожности**
умение сохранять спокойствие и контролировать эмоции в стрессовых ситуациях

2 **Уверенность в себе**
внутренняя сила и самоуважение без необходимости проявлять агрессию

3 **Навыки деэскалации**
умение предотвращать конфликты, защищать себя и вставать на защиту слабых

4 **Рост ответственности**
развитие самодисциплины, самоконтроля и уважительного отношения к окружающим

*Объединение Чой Кван До – единственное в Удмуртской Республике*