

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – № 120»

СОГЛАСОВАНО:

старший воспитатель ДОУ № 120

«30» августа 2023 г.

М.Н. Филова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая ДОУ № 120

«30» августа 2023 г.

М.В. Василенко



Программа  
дополнительного образования дошкольников  
«Группа здоровья для мальчиков»

Автор: Подобаев Виталий Сергеевич

педагог дополнительного образования

место работы: НП «Сибирская Федерация Есинкан Айкидо»

должность: старший инструктор

Новосибирск  
2023 г.

## Пояснительная записка

### Направленность программы: физкультурно-спортивная

Восточные единоборства в настоящее время представляют собой интегрированные системы обучения двигательным действиям и воспитания физических и морально-этических качеств человека. Сущность современных видов восточных единоборств заключается в разноплановом формировании личности человека. Тренировка является основной формой организации занятий по Ёсинкан Айкидо. Преимущество заключается в том, что руководящая роль принадлежит инструктору, который обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путём планирования работы в соответствии с научно обоснованным расписанием тренировочного процесса, физиологически обоснованными методами тренировки определённых качеств человека с опорой на сензитивные периоды онтогенеза. В процессе тренировок формируются, как физические качества человека (силовые, скоростные способности, выносливость, гибкость, двигательно-координационные), так и моральные (ответственность, дисциплинированность, порядочность, пунктуальность и т.д.). Ёсинкан Айкидо, как один из лучших видов современных боевых искусств, является эффективным средством формирования социально ценной личности. Выполнение разных объёмов тренировочной нагрузки формирует трудолюбие, коллективизм, другие необходимые в современном социуме качества, способствующие улучшению социальной адаптивности, что особенно необходимо детям дошкольного, школьного, подросткового и юношеского возрастов. Занятия Ёсинкан Айкидо выполняют социально-политическую функцию, способствуя международным контактам между представителями Ёсинкан Айкидо других государств. Занятия Ёсинкан Айкидо способствуют формированию популяции людей, более устойчивых к проблемам современного общества: гиподинамии, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, заболеваниям ЦНС и т.д. Ёсинкан Айкидо помогает сформировать физически и морально здоровую молодёжь, роль которой заключается в защите Родины, а также в рождении и воспитании здорового потомства. Главнейшей задачей Ёсинкан Айкидо является укрепление здоровья учеников. Здоровье – способность организма противодействовать изменениям условий окружающей среды - во многом формируется посредством занятий физическими упражнениями. Овладение сложной техникой Ёсинкан Айкидо при изменяющихся внешних условиях связано с непрерывными корректировками во взаимодействии организма и среды.

### *Гармония Айкидо и мышление*

Основная аксиома Айкидо состоит в том, что физически слабый может победить сильного за счет изучения техники. Однако, Айкидо это более чем просто физическая подготовка. Для координации с учетом движения и силы противника ум, как и тело, должен быть гибким. Другими словами, для выгодного использования движений противника нужна тонкость и гибкость ума. Если смотреть глубже, это означает, что айкидока должен понимать своего противника и разделять его чувства, поэтому конечная цель состоит не в том, чтобы нанести повреждение противнику, а в стремлении к состоянию гармонии с ним.

Соревнование, которое ведет к развитию мании величия и комплекса неполноценности, исключается в тренировках по Айкидо, и приемы успешно изучаются в форме ката, то есть при работе с партнером каждое движение повторяют до тех пор, пока оно полностью не усвоится и не станет рефлексивным. Айкидо - это не только взаимодействие людей, оно предусматривает форму тренировки, за счет которой айкидока учится достижению гармонии с природой в процессе отработки приемов, основанных на естественных движениях.

Правильно выполняемый прием Айкидо не требует особых усилий. Более того, ни один прием Айкидо не требует силы, превышающей норму; сила любого, кто может поднять около 5 кг, достаточна. Если же в какой-то момент для выполнения приема требуется большая затрата силы, можно смело сделать вывод о плохом исполнении. Таким образом, поскольку Айкидо допускает отработку приемов как со значительными, так и с минимальными

затратами энергии, оно может успешно изучаться людьми обоих полов и любого возраста. Более того, Айкидо одновременно служит для улучшения здоровья, самообороны, развития мышления и, что важно для женщин, для увеличения красоты за счет улучшения фигуры.

Ёсинкан Айкидо в Японии и во многих других странах является ведущей системой подготовки представителей силовых ведомств (полиции и армии).

Если учесть, что до войны Айкидо занимались лишь отдельные люди и специальные группы армии и флота в Японии, распространение и популярность этого искусства по всему миру и, в частности, в России в настоящее время удивительны. Объяснением может служить то, что данное боевое искусство, как было описано выше, позволяет привить здоровый интерес к физическим и координационным упражнениям, развивает навыки ведения диалога, как со сверстниками, так и с людьми других возрастных категорий и навыки самообороны в сложной ситуации, что является актуальным в различных субъектах Российской Федерации, в частности Новосибирском Академгородке. Однако для столь быстрого развития требуются квалифицированные учителя, и дальнейшее развитие Айкидо будет определяться возможностями подготовки тренеров, способных поддерживать высокие стандарты этого искусства.

Программа предусматривает:

- Количество детей в группе: 16 человек
- Форма занятий: урочная (спортивно-тренировочные уроки)

Данная программа рассчитана на детей 5-14 лет с разделением на группы с учетом возрастных особенностей детского организма (5-7 и 8-14 лет).

Программа подразумевает 3 этапа подготовки:

- 1 этап – спортивно-оздоровительный, из расчета 144 часа в год;
- 2 этап – учебно-тренировочная подготовка, 216 часов в год;
- 3 этап – учебно-тренировочная подготовка, 288 часов в год.

#### **Цель:**

Создание условий для развития физических данных и морально-волевых качеств подростков и молодежи через занятия Ёсинкан Айкидо.

#### **Задачи:**

##### *ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:*

1. Обучить основным техникам Ёсинкан Айкидо: удержаниям, броскам, ударным техникам
2. Обучить правильному выбору передвижений и приёмов в зависимости от ситуации
3. Обучить правильному применению терминологии Ёсинкан Айкидо

##### *РАЗВИВАЮЩИЕ:*

1. Способствовать развитию физических качеств: силовых способностей, выносливости.
2. Развивать ловкость, силу и координацию движений.
3. Совершенствовать гибкость и пластичность тела.
4. Способствовать развитию правильной осанки воспитанников.
5. Способствовать развитию мышления при самообороне.

##### *ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:*

1. Воспитывать чувство коллективизма, ответственности, дисциплины.
2. Воспитывать морально-волевые качества и уважение к сопернику.
3. Воспитывать соблюдение правил безопасности при ведении поединка.

### **Ожидаемые результаты по завершении данной программы:**

Знание обучаемыми базовых передвижений Ёсинкан Айкидо, выполняемых как без партнера, так и в парах. Уверенное владение начальным техническим арсеналом Ёсинкан Айкидо и умение применять его при слитной отработке техник и их комбинаций.

В программе Айкидо выработана система аттестационных мероприятий, на которых ученики могут показать приобретенные умения и навыки. Аттестационные мероприятия проводятся в среднем три раза в год, что позволяет осуществлять постоянный контроль за каждым обучающимся.

По итогам проведенных экзаменов присваиваются очередные ученические степени, которые обозначаются ношением цветных поясов, и являются стимулом для дальнейшего развития в Айкидо.

Личные достижения каждого ученика позволяют ему участвовать в показательных выступлениях, в ставшем традиционным Сибирском Фестивале Айкидо, который организуется Федерациями и клубами Айкидо как Новосибирска, так и других городов Сибирского региона, а также в ежегодных международных семинарах Ёсинкан Айкидо, проходящих под руководством специально приглашенных мастеров из Японии – родины современного Айкидо.

### **Методы обучения:**

Передача и усвоение знаний и умений на тренировке Ёсинкан Айкидо происходит в словесной и наглядной форме с использованием интерактивного метода обучения. При передаче учебного материала инструктор рассказывает и показывает основные нюансы выполнения техник и передвижений, при этом все участники учебного процесса постоянно взаимодействуют друг с другом: работа в парах, постоянная смена партнера, комбинирование парной и обще-групповой работы под непосредственным руководством инструктора.

### **Принципы обучения:**

- Принцип сознательности: использование языкового мышления учащихся, осознание стоящих перед ними задач, опора на самостоятельный поиск решений и логическое мышление, включение знаний в содержание обучения.

- Принцип наглядности: постоянная демонстрация передвижений, техник и принципов Ёсинкан Айкидо.

- Принцип систематичности: систематичность проявляется в организации и последовательной подаче материала («от легкого к трудному») и обеспечивает доступность и посильность обучения.

- Принцип доступности и посильности: деление учебного материала на этапы и в подаче его небольшими дозами, соответственно возрастным особенностям.

## Условия реализации программы Ёсинкан Айкидо

### 1. Материально-техническое обеспечение

В состав технического оснащения учебных занятий входит вентилируемое помещение (тренировочный зал или «Додзё») с мягким покрытием. В качестве покрытия могут служить мягкие маты, однако традиционно используются татами – листы циновки в прошлом и полимерного материала в настоящее время размером 1\*2 метра (0.9\*1.8 метра – стандартные японские татами). Кроме этого в помещении необходимо обустройство раздевалки с делением на женскую и мужскую половины.

В качестве тренировочной одежды используется доги – традиционная форма для занятий японскими боевыми искусствами, состоящая из свободных штанов, куртки и пояса.

### 2. Методическое обеспечение

В состав методического обеспечения входят:

- методическая литература по тематике Ёсинкан Айкидо (см. Литература);
- организация учебно-тренировочного процесса, разработка игровой работы для вовлечения учеников тренировочные задания;

- наглядные демонстрации основ поведения, этикета, техник и принципов Ёсинкан Айкидо как инструктором, так и Мастеров боевого искусства при помощи фото- и видеоматериалов, а также на специально устраиваемых семинарах с приглашением оных

В задачу учеников входят обязанности по уборке помещения перед и после тренировки, что очень важно для становления правил морали и дисциплины у детей: занятия должны проходить в чистом зале не только по прихоти инструктора, но, что самое главное, для того, чтобы поддерживать порядок в Додзё и приучать детей к правилам гигиены.

Структура занятий иерархическая – основными помощниками инструктора служат «старшие пояса» - ученики, занимающиеся длительное время, на которых ориентируются новички. Старшие ученики организуют наведение порядка в Додзё, к ним подходят с вопросами, что, как и когда можно делать в процессе тренировки.

Также организуются занятия, которые инструктор проводит на свежем воздухе. Несмотря на ограничение по техникам (естественные поверхности, например трава или почва являются более жесткими по сравнению с татами), на таких тренировках в обязательном порядке организуется выполнение техник и передвижений в аэробном режиме, что значительно улучшает работу сердечно-сосудистой системы, помогает избежать заболеваний дыхательной системы, укрепляет здоровье.

Кроме основного метода проведения занятий необходимо постоянно учитывать возрастные характеристики детей. Современное детское поколение является гиперактивным, поэтому необходимо постоянно находить выход энергии ребенка. С этой целью организуются специальные игровые занятия либо игровое исполнение базовых передвижений и техник. В качестве них можно привести следующие примеры:

- **Конкурс «А ну-ка кувыркнись!»**

Содержание конкурса: участники соревнуются, выполняя кувырки в длину и высоту. За лучшие результаты присуждаются баллы.

- **Эстафета «Попробуй догони!»**

Содержание конкурса: участники разделяются на команды по 3 человека. Преодолевается определенная дистанция. Способ преодоления дистанции: передвижение на коленях (шикко хо яп.) лицом вперед, спиной вперед, с разворотами. За лучшие результаты присуждаются баллы.

- **Конкурс «Побросайка»**

Содержание конкурса: участники разделяются на команды по 2 человека. По очереди выполняют демонстрацию техник бросков и удержаний по заданию инструктора. За лучшие результаты присуждаются баллы.

Для развития взаимодействия детей и их социальной адаптивности периодически проводятся занятия с другими группами Ёсинкан Айкидо, а также с другими организациями, представляющими Айкидо в регионе. Эти занятия также могут проходить в качестве игровых, в виде семинаров, бесед, конкурсов. Для повышения уровня информативности ребенка необходимо проводить лекционные часы с фото- и видеообеспечением, показывая им техники Мастеров искусства. Это служит огромным стимулом для развития ребенка, не позволяет ему заикнуться на вредных привычках, которые, к великому сожалению, распространены в современном обществе.

Дополнительным толчком к развитию служат аттестационные мероприятия, проводящиеся в группе несколько раз в год. На них ученики показывают свои успехи в изучении Ёсинкан Айкидо и, как результат, получают сертификаты на ученические степени и следующие пояса, что является подтверждением их достижений и позволяет в свое время успешно аттестоваться на мастерскую степень и получить её свидетельство – черный пояс Ёсинкан Айкидо.

## Учебно – тематический план первого года обучения

В задачи первого года обучения входят:

- знакомство с понятиями и терминами Ёсинкан Айкидо.
- знакомство со стилистикой движений Ёсинкан Айкидо.
- формирование необходимого набора двигательных умений и навыков.
- содействие гармоничному формированию организма.
- освоение начальных движений и приёмов.
- привитие интереса к занятиям Ёсинкан Айкидо.

Учебный материал	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
<i>Подготовительная часть</i>			
Техника безопасности, правила поведения в Додзё	2	-	2
История развития Айкидо и стиля Ёсинкан	2	-	2
ОРУ	-	10	10
СФП (ОФП)	-	10	10
Укеми ваза (техники группировок)	6	25	31
Атэми ваза (ударные техники)	2	9	11
<i>Основная часть</i>			
Кихон доса (базовые передвижения)	6	25	31
Кихон осаэ ваза (техники удержаний)	4	12	16
Кихон нагэ ваза (техники бросков)	4	12	16
<i>Заключительная часть</i>			
Оё ваза (техники, выполняемые слитно)	-	15	15
Итого:			144

### *Краткое содержание программы первого года обучения*

#### 1. Техника безопасности, правила поведения в Додзё.

Этикет в восточных боевых искусствах, правила поведения в Додзё (тренировочный зал) и техника безопасности тесно связаны между собой. Ученикам объясняется, какую роль играет Рэй (поклон), в какие моменты им разрешено входить в Додзё и в какие – покидать его, для чего необходимы ритуалы начала и окончания тренировки, какова особенность выполнения техник Ёсинкан Айкидо, принципы болевых воздействий и методы сигнализирования во избежание травмирования мышц и связок, проводится ознакомление и изучение терминологии.

#### 2. История развития Айкидо и стиля Ёсинкан

Исторические события, способствующие появлению Айкидо и его направления – Ёсинкан Айкидо.

#### 3. ОРУ, СФП (ОФП)

Основа общеразвивающих упражнений, общая разминка для прогрева мышц и связок перед тренировкой, упражнения на растяжку и развитие гибкости суставов.

#### 4. Укеми ваза

Основные виды группировок, представленных в базе Ёсинкан Айкидо, необходимые для правильного ассистирования своему партнеру при освоении техник первого года обучения:

- Кохо укеми
- Зэмпо укеми

- Зэмпо укеми 1,2
- Кататэ кохо укеми
- Ёко укеми
- Зэмпо кайтэн укеми
- Кохо кайтэн укеми
- Риотэ кохо укеми

Также желательно освоение Зэмпо хияку укеми – группировки вперед с выпрыгиванием и переворотом в воздухе. Несмотря на то, что в программу обучения первого года не входят техники, в которых при ассистировании используется данная группировка, в программу первой аттестации обязательно входит это укеми. Плюс ученикам полезно знакомиться с техниками, изучение которых им предстоит в будущем.

#### 5. Атэми ваза

Ударные техники – необходимым элементом обучения. Необходимы для правильного ассистирования своему партнеру, для ознакомления с динамикой основных ударов, используемых при атаке, и соответственно – правильного реагирования на нападение. Плюс к этому атэми в Айкидо применяются при выполнении техник и служат в качестве отвлекающих и расслабляющих ударов.

В программу входят:

- Шомэн учи – верхний рубящий удар,
- Ёкомэн учи – боковой рубящий удар,
- Шомэн цуки – прямой удар кулаком с шагом.

Помимо этого, идет ознакомление с ударной техникой ног:

- Маэ гери – прямой удар
- Маваши гери – круговой удар
- Ура маваши гери – круговой удар пяткой изнутри
- Ёко гери – боковой удар
- Хиза гери – удар коленом.

#### 6. Кихон доса.

В программу входят все базовые передвижения, описанные выше. Ученикам преподаются основы передвижений и их технические особенности. Задача – обучить группу внешней форме Кихон доса и принципам ассистирования своему партнеру при выполнении передвижений.

#### 7. Кихон осаэ ваза.

Техники удержаний, в основном изучаемые в первом году – различные варианты Иккадзё осаэ – «первого способа контроля», техники, выполняемой с болевым воздействием ладонью на локтевой сустав. Иккадзё осаэ – техника, являющаяся динамическим эскизом для выполнения и любого другого удержания (никадзё осаэ – второй способ контроля, санкадзё осаэ – третий и т.д.).

#### 8. Кихон нагэ ваза

Бросковые техники первого года обучения – вариации шихонагэ – «броска на четыре стороны», плюс ознакомление с другими бросками, такими как котэгаэши, шомэн иримиангэ и др.

#### 9. Оё ваза

Слитное исполнение техник плюс комбинирование их с ранее изученными, что является основой для дзю ваза – свободного исполнения техник от определенного нападения.

### ***Ожидаемые результаты по окончании первого учебного года***

Освоение терминологии, правил поведения и этикета, основных исторических данных о развитии Айкидо и стиля Ёсинкан, начальных приемов Ёсинкан Айкидо. По успешным результатам обучения проводятся первые три аттестации на начальные ученические степени, на которых ученики демонстрируют своё знание базовых движений и начальных техник.



## Учебно – тематический план второго года обучения

В задачи второго года обучения входят:

- обеспечение всесторонней физической подготовки.
- углубление изучения базовых техник.
- увеличение времени парной работы, техническое усложнение материала.

Учебный материал	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
<i>Подготовительная часть</i>			
Техника безопасности, правила поведения в Додзё	4	-	4
История развития Айкидо и стиля Ёсинкан	6	-	6
ОРУ	-	16	16
СФП (ОФП)	-	16	16
Укеми ваза (техники группировок)	8	30	38
Атэми ваза (ударные техники)	4	12	16
<i>Основная часть</i>			
Кихон доса (базовые передвижения)	10	30	40
Кихон осаэ ваза (техники удержаний)	5	15	20
Кихон нагэ ваза (техники бросков)	5	15	20
<i>Заключительная часть</i>			
Оё ваза (техники, выполняемые слитно)	4	16	20
Дзю ваза (свободные техники)	4	16	20
Итого:			216

### *Краткое содержание программы второго года обучения*

1. Техника безопасности, правила поведения в Додзё, повторение терминологии
2. История развития Айкидо и стиля Ёсинкан.

Углубленное ознакомление с историческими событиями, закрепление основных дат развития направления Ёсинкан, изучение иерархической структуры современной организации Aikido Yoshinkai Foundation (Организация Айкидо Ёсинкан).

3. ОРУ, СФП (ОФП)

Основа общеразвивающих упражнений, общая разминка для прогрева мышц и связок перед тренировкой, упражнения на растяжку и развитие гибкости суставов.

6. Укеми ваза

Углубленное изучение базовых группировок Ёсинкан Айкидо, постоянное повторение изученных укеми, подробное ознакомление с зэмпо хияку укеми и кохо хияку укеми – группировок с выпрыгиванием вперед и назад соответственно.

7. Атэми ваза

Углубленное изучение ударных техник, постановка мощности и сфокусированности атэми.

8. Кихон доса

Подробное изучение шести базовых передвижений, увеличение по времени сотай доса – парной работы. Подробное объяснение и отработка принципов работы ситэ – выполняющего технику (движение) и уке – ассистирующего.

#### 9. Кихон ваза

Повторение изученных техник, изучение уже знакомых техник при их выполнении от новых нападений. Ввод в программу обучения новых вариантов контролей: никадзё осаэ (второй способ контроля) и санкадзё осаэ (третий способ контроля), и новых бросковых техник: шомэн иримиангэ (бросок встречным входом) и сокумэн иримиангэ (бросок боковым входом).

#### 10. Оё ваза

Слитное исполнение изученных техник при использовании различных вариантов входов на нападение: ирими (вхождение) и кайтэн (разворот).

#### 11. Дзю ваза

Ознакомление с принципами выполнения приемов при дзю ваза – свободных техниках, комбинирование изученных техник в слитные связки от конкретного нападения, построение и отработка определенного тактического рисунка дзю ваза.

### ***Ожидаемые результаты по окончании второго учебного года***

Углубленные навыки парной работы – сотай доса при выполнении Кихон доса – базовых передвижений, освоение новых техник и начальных умений комбинирования приёмов при выполнении дзю ваза. В зависимости от степени изучения материала, ученики к концу второго года обучения могут подойти к аттестации на желтый пояс – 5 кю степень, первый цветной пояс в программе обучения.

## Учебно – тематический план третьего года обучения

В задачи третьего года обучения входят:

- обеспечение всесторонней физической подготовки.
- углубление изучения базовых техник.
- техническое усложнение материала.

Учебный материал	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
<i>Подготовительная часть</i>			
Техника безопасности, правила поведения в Додзё	4	-	4
ОРУ	-	24	24
СФП (ОФП)	-	24	24
Укеми ваза (техники группировок)	4	28	32
Атэми ваза (ударные техники)	4	20	24
<i>Основная часть</i>			
Кихон доса (базовые передвижения)	14	34	48
Кихон осаэ ваза (техники удержаний)	12	26	38
Кихон нагэ ваза (техники бросков)	12	26	38
<i>Заключительная часть</i>			
Оё ваза (техники, выполняемые слитно)	6	22	28
Дзю ваза (свободные техники)	6	22	28
Итого:			288

### *Краткое содержание программы третьего года обучения*

1. Техника безопасности, правила поведения в Додзё, повторение терминологии.
2. ОРУ, СФП (ОФП).  
 Основа общеразвивающих упражнений, общая разминка для прогрева мышц и связок перед тренировкой, упражнения на растяжку и развитие гибкости суставов.
3. Укеми ваза.  
 Повторение базовых укеми, отработка укеми сотай доса – в парах.
4. Атэми ваза.  
 Отработка атэми ваза в парах при использовании макивара – мягких и упругих мешков для постановки ударов.
5. Кихон доса.  
 Подробное изучение шести базовых передвижений, отработка их сотай доса – в парах. Подробное объяснение и отработка принципов работы ситэ – выполняющего технику (движение) и уке – ассистирующего.
6. Кихон ваза.  
 Повторение изученных техник, изучение уже знакомых техник при их выполнении от новых нападений. Ввод в программу обучения новых вариантов контролей: ёнкадзё осаэ (четвертый способ контроля), хиджи симэ осаэ (контроль с воздействием на локоть), и новых бросковых техник: котэгаеши (бросок со скручиванием кисти наружу), тэнчинагэ (бросок «Небо-Земля»), ознакомление с техниками кокю-хо на примере кокю-хо ичи («первый метод

дыхания»). Закрепление изученных техник, построение общей схемы выполнения каждой техники от различных способов нападения.

7. Оё ваза.

Слитное исполнение изученных техник при использовании различных вариантов входов на нападение: ирими (вхождение) и кайтэн (разворот).

8. Дзю ваза.

Углубленное изучение тактического рисунка движений при выполнении дзю ваза от простых способов нападения: шомэн учи (верхний рубящий удар), шомэн цуки (прямой удар кулаком с шагом), ёкомэн учи (боковой рубящий удар). Краткое ознакомление с методикой дзю ваза от различных захватов.

### ***Ожидаемые результаты по окончании третьего учебного года***

Углубленное освоение парной работы при выполнении Кихон доса – базовых передвижений, техническое усвоение нового материала и правильное техническое исполнение начальных техник Ёсинкан Айкидо, уверенное исполнение дзю ваза от начальных способов нападения.

### ***Краткий словарь использованных терминов***

- Айкидо – «путь гармонии жизненной силы».
- Ёсинкан – «Дворец развития духа», направление Айкидо.
- Айкидока – ученик в Айкидо, занимающийся.
- Айки-дзюцу – дословно «Искусство гармонии духа», предтеча Айкидо.
- Дан – японское название Мастерской степени в боевых искусствах, обозначается ношением черного пояса.
- Кю – японское название ученической степени в боевых искусствах, обозначается ношением цветных поясов.

## Литература

1. Годзо Сиода. «Динамика Айкидо». ИТД «Гранд», Москва, 1999 г.
2. Годзо Сиода, Ясухиса Сиода. «Айкидо. Мастер-курс». Издательство «София», Киев, 2001 г.
3. Yoshinkan Aikido. Introduction to Basic Techniques, Vol.1. Yoshinkan Instructors' Staff. Under the supervisor of Kyoichi Inoue, 2004.
4. Yoshinkan Aikido. Introduction to Basic Techniques, Vol.2. Yoshinkan Instructors' Staff. Under the supervisor of Kyoichi Inoue, 2004.
5. Тосисиро Обата. «Айки-дзюцу самураев». ИТД «Гранд», Москва, 1999 г.
6. Yasuhisa Shioda. «Aikido of Gozo Shioda». Tokyo, Japan, 2005.
7. Yasuhisa Shioda. «Aikido. The Complete Basic Techniques». Tokyo, Japan. 2006.
8. Gozo Shioda. «Aikido Shugyo. Harmony in confrontation». 1991 by Gozo Shioda & Jiromaru Akio. 2002 translated by Jacques Payet & Christopher Johnston. Shindokan Books, Toronto, Canada.

## Приложение 1. Краткая история развития Айкидо

Айкидо – боевое искусство, корни которого уходят в средневековую Японию. Старинные документы говорят нам, что предтеча Айкидо - Айки-дзюцу - было исходно разработано в XI веке Минамото-но Ёсимицу, третьим сыном Минамото-но Ёриёси, который был потомком императора Сэйва в пятом поколении. В то время семья Минамото была одним из главных правящих кланов Японии, и из нее вышли многие известные бойцы и правители. Хотя история приписывает создание Айки-дзюцу Ёсимицу и его старшему брату Ёсииэ, более вероятно, что эта боевая система ранее уже разрабатывалась внутри клана и сформировала основы, которые были усовершенствованы братьями.

В старых документах говорится, что развитию Айки-дзюцу способствовало проводившееся Ёсимицу и его братом исследование строения костей и функционирования тела человека. Многие считают, что основой разрабатывавшейся техники были результаты вскрытия трупов с целью анализа работы костей и связанных с ними тканей. Безусловно, оба героя часто показывали себя великими воинами. Минамото-но Хатимантаро Ёсииэ был мастером стрельбы из лука, а Минамото-но Ёсимицу владел со-дзюцу (применение копья), то-хо (владение мечом) и тай-дзюцу (позднее оно было названо дзюдзюцу) так же хорошо, как и стрелял из лука.

Старший сын Ёсимицу – Ёсикиё, переехав в район, известный под названием Кай, основал новую ветвь семьи, которая с того времени стала называться “Кай-Гэндзи Такэда” (Кай - название местности, Гэндзи - исходное коренное имя семьи, и Такэда - новое имя). Семья Такэда развивала свои собственные уникальные формы боевых искусств, в том числе стрельбу из лука, искусство езды на лошади, приемы боя мечом и копьем и Айки-дзюцу. Они дополнили свою эффективную систему ведения боя, в целом называемую “хэйхо”, эффективными элементами системы “гунпо” (полевой стратегии), включающей методы запруживания рек (с целью затопить лагерь врагов или оставить их без воды) и рытья туннелей (для добычи золота или проникновения во вражеский замок через подкоп под стеной).

Из поколения в поколение искусство Айкидзюцу передавалось в клане Такэда – потомков императоров Минамото. На стыке XIX и XX веков один из ярчайших представителей клана – Соаку Такэда (1860-1943) начал широко распространять своё боевое искусство по всей Японии, обучив по некоторым данным за всю свою жизнь около 30000 учеников.

Одним из его лучших учеников являлся Морихэи Уэсиба (1883-1969), который в дальнейшем в процессе самопознания и долгих физических и духовных тренировок пришел к созданию новой системы, которой в 1942 году было официально дано название Айкидо, за что его ещё при жизни называли О-Сэнсэй (Великий Учитель).

Термин Айки означает «Гармония духа». Если отвлечься от поэзии японского языка, то можно понять, что из себя представляет данное единоборство: для победы над противником необходимо объединиться с его «духом». То есть, объединившись с нападающим движением вашего противника, перенаправить его в нужную вам сторону.

Ёсинкан Айкидо – направление Айкидо, созданное лучшим учеником Уэсибы Сэнсэя - Годзо Сиодой (1915-1994). Не разделяя религиозных воззрений Основателя, Сиода Сэнсэй в 50х годах XX века основал свою школу, которую назвал Ёсинкан, что в переводе с японского означает «Дворец развития духа».

Особенностью Ёсинкан Айкидо является четкая методология обучения, основанная на определенных базовых движениях и принципах, позволяющая обучать людей с любыми физическими данными. Изначально данная система была разработана для того, чтобы обучать большое количество человек (полиция и армия Японии).

## Приложение 2. Основа тренировочного занятия Ёсинкан Айкидо

В основу тренировочного занятия обязательно входят три раздела:

- Подготовительная часть
- Основная часть
- Заключительная часть

Кроме этого, на тренировках в обязательном порядке разъясняются правила поведения в Додзё, проводятся тематические лекции по истории и техническим особенностям Ёсинкан Айкидо.

### *Подготовительная часть*

1. **ОРУ** – общеразвивающие упражнения, в основном входящие в программу общей разминки на тренировке (разминка шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника, плечевых, локтевых, кистевых, коленных суставов) и подготавливающие мышцы и связки ребенка к нагрузкам.

2. **СФЦ(ОФП)** – специальная физическая и общефизическая подготовка. В процессе выполнения развивается мышечный корсет организма ребенка (приседания, отжимания, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и т.д.).

3. **Укеми вадза** – техники кувырок и группировок. В их составе:

- Кохо укеми – падение назад на спину
- Зэмпо укеми – падение вперед на предплечья
- Ёко укеми – падение на бок
- Зэмпо укеми 1 и 2 – группировка вперед с выпрыгиванием на предплечья и ладони соответственно
- Кататэ кохо укеми – группировка от захвата за руку
- Зэмпо кайтэн укеми – кувырок вперед с прокатом по передней руке
- Зэмпо хияку укеми – выпрыгивание вперед с разворотом в воздухе
- Кохо кайтэн укеми – кувырок назад через плечо
- Риотэ кохо укеми – группировка падением назад с разворотом туловища на 180<sup>0</sup>
- Кохо хияку укеми – группировка назад с выпрыгиванием.

4. **Атэми ваза** – ударные техники.

### *Основная часть*

#### 1. **Кихон доса**

Базовые передвижения – основа Ёсинкан Айкидо, без которой очень трудно понять правила динамики искусства. В них входят:

- Камаэ – базовая стойка, позволяющая развивать центральную линию тела ребенка, то есть правильную осанку и контроль за ней.
- Сэйдза хо – способ посадки на колени. Данное упражнение развивает способность человека понижать свой центр тяжести без потери равновесия, что очень важно при работе с партнером.
- Шикко хо – способ передвижения на коленях. Служит для укрепления мышц и связок ног и поясничного отдела позвоночника.
- Шакко хо – диагональные передвижения с переносом веса с одной ноги на другую. Также укрепляют мышцы ног и позволяют научиться скользящим движениям по любой поверхности.
- Тай но хэнко 1 и 2 – смена положения тела первый (вхождение) и второй (разворот) варианты соответственно.

- Хирики но есей 1 и 2 – буквально: «сила локтя». В первом варианте отрабатывается принцип вхождения и смещения противника, во втором – принцип разворота и смещения.
- Сумацу доса 1 и 2 – упражнение после занятия, базовое передвижение для броска Сихонагэ («бросок на четыре стороны»).
- Нибан рэндзоку доса – передвижение с разворотом на две стороны. Базовое передвижение, входящее в состав многих техник.

## 2. Кихон вадза

Базовые техники – самый объемный раздел подготовки Ёсинкан Айкидо. В его состав входят 150 базовых бросков и удержаний от различных ударов и захватов. По своим особенностям разделяются на:

- Тачи ваза – техники, выполняемые в стойке
- Сувари ваза – техники, выполняемые в позиции на коленях
- Ханми хандачи ваза – техники, выполняемые когда один партнер сидит, а другой находится в стойке

Основной принцип: выполнение техник с остановкой в ключевых точках движения, что облегчает понимание передвижений и наглядно демонстрирует связь Кихон вадза с Кихон доса.

Основные техники:

- Шихонагэ – бросок на четыре стороны
- Иккадзё осаэ – первый способ контроля
- Никадзё осаэ – второй способ контроля
- Санкадзё осаэ – третий способ контроля
- Ёнкадзё осаэ – четвертый способ контроля
- Хиджисимэ осаэ – способ контроля локтя
- Шомэн иримиангэ – бросок встречным входом
- Сокумэн иримиангэ – бросок боковым входом
- Хиджи атэ кокюнагэ – бросок с ударом в локоть
- Котэгаеши – бросок скручиванием кисти наружу
- Тэнчинагэ – бросок «небо-земля»
- Кокю хо – «метод дыхания», то есть разбалансирование противника за счет ощущения его захвата (тянущее или толкающее движения, удержание с целью не дать пошевелиться).
- Кокюнагэ (Айкиангэ) – «бросок дыханием». Техника выполняется с использованием энергии и нападающего движения противника.

### *Заключительная часть*

К заключительной части тренировочного времени относятся следующие разделы:

- Оё-ваза – техники, выполняемые плавно и без остановок.
- Дзю-ваза – «гибкие техники», метод наработки отточенности техник и движений, когда партнер нападает на защищающегося постоянно, снова и снова. На начальном этапе дети только ознакамливаются с данными техниками, для продолжающих (второй год и далее) дзю вадза становятся одним из элементов подготовки. В процессе выполнения дзю вадза ребенок учится ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, когда его противник после выполнения броска встает и нападает снова, учится координировать свои движения с физиологическими особенностями организма для поддержания ритма выполнения техник в течение длительного времени.