

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ  
РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ АЙКИДО**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа  
Педагогические технологии в физической культуре  
заочной формы обучения, группы 02011560  
Лашина Ивана Васильевича

Научный руководитель  
к.п.н. Малахов В.А.

Рецензент  
к.п.н., доцент  
заведующий кафедры  
физической культуры  
БУКЭП  
Щербин Д.В.

Белгород 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| Введение.....  | 3         |
| <b>ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование проблемы исследования.....</b>     | <b>7</b>  |
| 1.1. Краткий исторический экскурс о возникновении айкидо.....            | 7         |
| 1.2. Основные идеи айкидо как вида единоборства.....                     | 12        |
| 1.3. Обоснование проблемы исследования.....                              | 17        |
| <b>ГЛАВА 2. Методика и организация исследования.....</b>                 | <b>23</b> |
| 2.1. Методы исследования.....  | 23        |
| 2.2. Организация исследования.....                                       | 25        |
| <b>ГЛАВА 3. Исследование особенностей разных направлений айкидо.....</b> | <b>27</b> |
| 3.1. Специфика традиционного айкидо.....                                 | 27        |
| 3.2. Особенности соревновательного айкидо.....                           | 34        |
| 3.3. Особенности прикладного айкидо.....                                 | 50        |
| <b>ВЫВОДЫ.....</b>   | <b>59</b> |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>                                    | <b>61</b> |
| <b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>   | <b>62</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>   | <b>69</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В Японии борьба «айкидо» появилась довольно давно, но в России, особенно в провинции, стала развиваться в последние годы. Популярность айкидо растет достаточно быстро. По всей стране организуются федерации айкидо, открываются секции для лиц разного возраста и пола, проводятся соревнования и показательные выступления. Вряд ли можно сказать, что айкидо в ближайшей перспективе станет одним из видов летних Олимпийских игр, но это никак не повредит росту популярности и дальнейшему развитию айкидо по всей России. Возможно, растущий интерес к этому виду единоборства объясняется идеологией, философией, которая заложена в основу айкидо. Этим она очень отличается от других видов единоборства.

Трудно точно определить, с чем связана такая растущая популярность айкидо в России, но с этим фактом следует считаться. Российские специалисты с энтузиазмом восприняли старую японскую традицию в виде практики айкидо и можно уже констатировать, что они добиваются в овладении этим видом единоборства определенных результатов, в том числе, участвуя в разного рода спортивных соревнованиях по этому виду спорта и начинают теснить спортсменов из других стран, включая и самих представителей Японии.

Свидетельством того, что айкидо проникает в сферу теории и методики физической культуры в России, являются не только действующие секции, федерации, команды, спортивные соревнования и тренировки, но и опубликованные популярные статьи, статьи в научных журналах, методические пособия, книги и даже диссертационные работы. Так в ряде диссертаций, научных статей и книг рассматриваются вопросы влияния айкидо на формирование нравственности подростков [56, 57, 58], педагогические аспекты управления мотивационно-ценностными

направлениями деятельности детей, занимающихся айкидо [19], анализа психофизиологических и медико-биологических основ соревновательной деятельности квалифицированных айкидоистов [14].

В процессе развития айкидо, в том числе в России, стало происходить деление данного единоборства на три основных направления или течения: традиционное, спортивное, прикладное. Каждое из них имеет свою специфику и это деление все больше различает виды айкидо в методологии, в установках, в практической сфере. В результате складывается противоречие, суть которого состоит в том, что виды айкидо все больше отличаются друг от друга, но, с другой стороны, даже специалисты не всегда могут выделить четко границы этих отличий и учесть их в функционировании этих направлений.

Исходя из сказанного можно констатировать, что в настоящее время образовалась *проблема*, которая заключается в том, что в теории и на практике необходимо учитывать три течения айкидо, их особенности, выявленные на основе теоретико-методического анализа данного вида единоборства. Этим и объясняется **актуальность** настоящего диссертационного исследования.

**Цель** диссертационного исследования состоит в том, чтобы на основе теоретико-методического анализа выявить основные особенности и различия традиционного, спортивного, прикладного айкидо.

**Задачи** научного исследования:

1. Выявить теоретические особенности развития айкидо и его направлений.
2. Определить методические особенности традиционного, спортивного и прикладного айкидо и различия между ними.

3. Разработать практические рекомендации по результатам исследования.

**Объект** настоящего исследования – айкидо, как вид спорта.

**Предмет** научного исследования – теоретические и методические особенности и различия традиционного, спортивного и прикладного айкидо.

**Гипотеза** исследования: предполагалось, что в развитии современного айкидо наметилось три основных направления (течения) – традиционное, спортивное и прикладное. Их изучение позволит выявить основные различия, знания о которых будут полезны для дальнейшего развития теории и практики айкидо.

**Методы** исследования: в качестве методов исследования применялись анализ и обобщение данных специальной литературы, сравнение, индукция и дедукция полученных литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение.

**Теоретико-методологические основы исследования** – культурологический подход в сфере физической культуры (В.М. Выдрин, Ю.М. Николаев, Ф.И. Собянин), теория методика физической культуры (В.М. Выдрин, Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин), труды и идеи, высказанные в работах зарубежных (М. Уэсиба и другие) и отечественных специалистов по айкидо (А.Д. Чехонин, А.В. Камальдинова, Е.В. Елисеев и другие).

**Научная новизна** исследования заключается в получении новых данных об особенностях развития и функционирования традиционного, спортивного и прикладного направления айкидо на примере России и Белгородской области, выделении теоретических и методических различий между ними в теории и методике каждого из направлений современного айкидо.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в том, что полученные данные будут способствовать расширению теории развития айкидо на современном этапе во всем мире, а также истории развития айкидо в России и в Белгородской области, в частности. Новые положения, касающиеся различий между тремя видами (течениями) айкидо могут получить дальнейшее развитие в изучении как уже сложившихся течений данного единоборства, так и при выявлении новых возникающих направлений айкидо.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что полученные новые данные будут иметь определенную ценность для работы тренеров по айкидо, а также желающих заниматься айкидо при выборе подходящего направления этого единоборства. Полученные данные также могут использоваться в содержании учебных занятий на факультете физической культуры в Белгородском государственном университете, на факультетах физической культуры в других вузах, в Институтах развития образования, на курсах повышения квалификации тренеров, специалистов по восточным единоборствам.

**Апробация** магистерской диссертации проводилась на заседании кафедры теории и методики физической культуры ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», а также на региональной научно-практической конференции в Белгородском институте развития образования в ноябре 2017 года. В сборнике конференции опубликована статья автора.

**Структура и объем диссертации:** магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Общий объем диссертации составляет 72 страницы машинописного текста. В тексте диссертации также включено 10 таблиц, одно приложение. В списке литературы всего 77 источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1. Краткий исторический экскурс о возникновении айкидо

История возникновения айкидо связана с именем знаменитого японского мастера Морихея Уэсиба [73]. Биография мастера и основателя айкидо довольно часто встречается в печатных и электронных источниках. Если сравнивать их содержание, описывающее биографию М. Уэсиба, то можно сказать, что в целом они совпадают по главным позициям и сущности его характеристики жизненного пути. Имеются также все основания считать, что многие источники содержат вполне достоверные биографические данные, потому что некоторые из них основаны на свидетельстве прямых родственников мастера, либо пересказанных другими авторами сведениях от его родственников. В данной работе использованы источники электронных баз данных, в которых приводятся сведения по линии представителей его родственников.

Итак, Морихей Уэсиба родился в небольшом городке под названием Танабэ, относящемся к префектуре Вакаяма 14 декабря 1883 года. Нельзя сказать, что он родился в очень богатой семье. Вместе с тем, его семья не была бедной. Его отец был уважаемым в своем городке землевладельцем, имеющем в своем владении 2 гектара земли, а мать происходила из благородного и довольно обеспеченного семейства. Имея возможности для нормального вполне респектабельного образа жизни, родители растили четверых детей и Морихей среди детей был самым младшим по возрасту. Детей в семье воспитывали в духе буддизма [10, 31, 65].

Маленький Морихей рос очень впечатлительным и наблюдательным ребенком. В семь лет он начал посещать местный храм, где изучал классические труды конфуцианства и буддизма. На него эти работы производили очень сильное впечатление и ребенку по ночам стали сниться разные видения, которые не давали мальчику покоя. Тогда его для гармонизации воспитания духа и развития, укрепления организма стали обучать плаванию и японской борьбе сумо.

Морихей в своем родном городе закончил обучение в начальной школе и начал обучаться в средней школе, но там обучение его прервалось, потому что он поступил в Счетный институт и после его окончания работал налоговым инспектором. В 1902 году Морихей ушел с работы из налоговой службы и решил поехать в Токио, чтобы открыть собственную фирму по продаже канцелярских товаров. Одновременно он работал в фирме у родственников коммивояжером. Проработав совсем недолго, Морихей серьезно заболел и ему пришлось вернуться в свой городок Танабэ. Здесь он сразу вылечился и встретившись с Хацу Итокава, с которой дружил с самого детства, женился на ней [66, 73]..

В 1903 году по призыву пошел служить в армию, попал в четвертую дивизию, которая располагалась в городе Осака. В 1904 году Морихей участвовал в русско-японской войне и получил звание сержанта.

После возвращения из армии в 1907 году в родной город Морихей становится местным общественным активистом, даже возглавляет молодежную организацию. Работает в домашнем хозяйстве и никуда не выезжает.

Новый этап в жизни Морихей Уэсибы начался с 1910 года. Причина тут не только в том, что он стал отцом (в его семье родилась дочь), но и в том, что он очень заинтересовался планами правительства Японии в освоении острова Хоккайдо. После переговоров с местной администрацией



этого острова и добившись ее согласия на переселение, он вернулся в свой Танабэ, где начал уговаривать членов своей молодежной организации переселяться семьями вместе с ним на Хоккайдо. Уговоры увенчались успехом и надо отметить, что это свидетельствует о общественных и педагогических способностях Морихея, которые он проявлял в своей жизни довольно часто.

Наконец, после проведения основательной организационной работы весной в 1912 году Морихей вместе с семьей и еще более 80 человек из Танабэ начали переселяться на Хоккайдо в местечко Сиратаки, что находится недалеко от Йобецу. Примечательно, что Сиратаки сохранилось до нашего времени. Здесь, при активном руководстве Морихея Уэсибы переселенцы начали обживать и несмотря на бедную почти безжизненную почву, развивать местное сельское хозяйство, особенно молочное производство, зерноводство, выращивание мяты, коневодство. Причем с каждым годом отмечались новые достижения в этой хозяйственной деятельности [31, 65, 73].

Усилия Морихея, как организатора-хозяйственника, не были напрасными. Постепенно стала появляться деревообрабатывающая промышленность, строились новые дома, оживлялась местная торговля разными товарами. Однако, в мае 1917 года в Сиратаки случился очень сильный пожар, который уничтожил многие постройки и нанес колоссальный ущерб развивающемуся деревообрабатывающему производству. Морихею пришлось восстанавливать по возможности пострадавшую отрасль в Сиратаки.

В 1918 году намечается очередной новый этап в жизни Морихея. Сначала у него родился лето 1918 года первый сын, через год – второй сын. Когда Морихею исполнилось 32 года у него вдруг возникла необходимость выбора одного из двух путей для дальнейшей жизнедеятельности. Первый возможный путь – это дальнейшая фермерская деятельность, в которой он

явно преуспевал. Второй путь начал складываться совершенно незаметно – это путь систематических занятий боевыми искусствами. Но надо было выбирать что-то одно. И тогда Морихей выбрал для себя путь формирования мастера боевых единоборств.

Как не жалко было Морихею расставаться с Сиратаки, на которые он потратил почти 8 лет своей жизни, но узнав о тяжелой болезни своего отца, он решился вместе со своей семьей уехать из Сиратаки. Он остановился жить в Аябе в 1919 году, находящемся на юге Японии. Здесь он не только возобновил свое занятие сельским хозяйством, но и увлеченно осваивал единоборства. К сожалению, в первый же год жизни на новом месте Морихей со своей супругой потеряли сразу двоих своих сыновей [31, 65, 73].

Вместе с тем, Морихей, находясь в Аябе, общался с популяризатором нового учения об умиротворении тела и духа с помощью физических упражнений и медитации Онисабуро Дегучи и создал свою академию, в которой обучал основам японских боевых искусств подрастающую молодежь. Он одновременно изучал философию, увлекался учением о единстве формы и содержания, в недрах которой рождалась его будущая система единоборства [31, 66].

В 1924 году произошло событие, которое сильно потрясло Морихея и резко изменило его мировосприятие. Вместе с основателем и пропагандистом нового религиозного течения Онисабурой Дегучи, группой своих учеников Морихей Уэсиба решил перебраться в Монголию, чтобы там обрести новое удобное место для продолжения занятий религией и созданием новой системы единоборства. Но их группу задержали китайцы, осудили и хотели расстрелять. Только благодаря вмешательству японского консульства Морихея и его товарищей спасли от смертной казни через расстрел. После возвращения в 1925 году из Монголии Морихей очень сильно изменился и был глубоко потрясен случившимся. Его мысли были сосредоточены на новом учении и новом боевом искусстве.

С 1925 года Морихея Уэсибу начинают приглашать различные сановные чиновники, государственные деятели, министерства и ведомства для показательных выступлений и проведения учебных занятий, В конце концов его регулярное приглашение с этой целью в Токио привело к тому, что он решил перебраться в Токио, чтобы не ездить слишком часто, потому что переезды стали утомительными. В 1930 году после визита одного из виднейших военачальников Морихей Уэсиба стал постоянным инструктором Военной академии Тояма [31, 65, 73].

В 1931 году Морихей завершил строительство собственной школы на 80 мест под названием «Кобукан». Здесь мастер сделал самый большой вклад в развитие собственного направления и создания, а также реализации всех своих помыслов в новом единоборстве. В последующие годы мастер очень много работал, тренировал, участвовал в разных мероприятиях, тренировках, показательных выступлениях, как в Японии, так и за ее пределами. В частности, много раз он бывал в Маньчжурии, где пользовался большой популярностью.

Постепенно деятельность М. Уэсиба распространилась очень широко и имя его стало весьма популярным во всех уголках Японии. В 1940 году его Кобукан становится главной организацией в структуре Министерства здравоохранения и социального обеспечения Японии. Его айки-будо (в будущем – айкидо) было включено в учебную программу как обязательный предмет в Полицейской академии Японии [ 73].

Учение мастера, не смотря на время, продолжало развиваться уже не только в Японии, но и в некоторых зарубежных странах. В 50-60-е годы прошлого столетия появилось новое название единоборства – «айкидо», которое сегодня прочно вошло в обиход. В середине и в конце 60-х годов мастер уже стал отходить от своих дел, он еще читал лекции о технике и идеологии айкидо, но уже не занимался практикой. Он ничем не болел, но

все равно здоровье его постепенно ухудшалось и в апреле 1969 года он скончался.

## **1.2. Основные идеи айкидо как вида единоборства**

Чтобы понять основные идеи айкидо как особого вида единоборства, следует знать особенности формирования Морихея Уэсибы, как личности и мастера.

Первое, что необходимо выделить из его биографии – это склонность к размышлениям, теоретизированию реальности, впечатлительность, которые были заметны еще с детства. Одно из первых его сильных впечатлений связано с посещением буддийского храма и частого общения с монахом. Уже тогда были заложены первые зерна личности безусловно идейной, мыслящей и вместе с тем масштабной. Иначе он был бы заиклен только на практике физической подготовки в единоборствах.

Следующим важным обстоятельством были эпизодические занятия Морихея разными видами восточных единоборств (японскими). Его тянуло к единоборствам тоже с детства, но посещать занятия систематически не получалось. Когда Морихей первый раз поехал в Токио и начал заниматься единоборствами – не прошло даже года, как он заболел и ему пришлось вернуться в свой родной городок. И такие эпизодические занятия продолжались на протяжении очень долгого времени. Можно сказать, что формирование Морихея как практикующего мастера единоборств происходило фактически всю жизнь, но созрел он как мастер во всех смыслах уже в достаточно зрелом возрасте. Пожалуй самый важный этап формирования его как практикующего мастера был примерно в период от 30

до 40 лет. В это время он был уже достаточно опытен и еще физически достаточно силен.

Еще один важный момент в его биографии – фактическое (иногда видимо довольно поверхностное) знакомство с разными видами единоборств (начиная с сумо и заканчивая, дзюдо, кэндо), что наталкивало его на постоянный поиск новых более эффективных видов борьбы и заложило в нем внутреннее стремление к обнаружению самого совершенного из них. Поскольку его потребности в этом направлении не были удовлетворены – он пришел к логическому заключению о самостоятельном создании, обосновании такого вида единоборств, которое, с одной стороны, вбирало бы в себя все лучшее из прошлого имеющегося опыта (причем, национального культурного опыта), с другой стороны, имело бы нечто совершенно новое и оригинальное по сути. История показала, что это сделать ему удалось.

Следующий фактор, имеющий большое значение в его теоретической основе, созданной для айкидо – влияние на протяжении долгого времени двух деятелей на его мировоззрение, поведение, деятельность. Это Сокаку Такэда и Онисабурой Дегучи. Сокаку Такэда был по сути единственным настоящим учителем-тренером Морихея, который на протяжении нескольких лет не только обучал его своему искусству. Еще в 1915 году он познакомился с мастером Дайто рю Айкидзюдзюцу и в процессе занятий вполне овладел этим единоборством, получил от своего учителя сертификат, а в дальнейшем не раз был его помощником, ассистентом во время поездок Такэда по Японии с обучающими курсами. Были периоды, когда Такэда жил там же, где и Морихей, что позволяло им много общаться и лучше понимать друг друга. Несомненно, что именно этот учитель больше всего повлиял на умение и мировоззрение Морихея Уэсибы, как создателя айкидо.

Онисабура Дегучи удачно дополнял практическое мастерство Морихея тем, что развивал у него теоретические взгляды на жизнь и смысл единоборства. Учение, которое проповедовал Онисабура (Омото ке), не

принималось в официальных кругах и даже преследовалось правительством Японии. Морихей при этом почти не пострадал, но всячески поддерживал своего кумира длительное время. Но что же все-таки в итоге образовалось в новом единоборстве, созданном Морихеем? Немного остановимся на этом.

Прежде всего, необходимо отметить, что все важнейшие постулаты, теоретические конструкты в айкидо имеют под собой религиозную основу, происходящую, главным образом, из древних учений Индии, Тибета, Китая [9, 10, 12, 15, 20, 21, 28, 29, 31].

В них имеют определенную трактовку, например, категории: «ки» (непрерывное дыхание жизни Вселенной), «инь» и «янь» (противоречивые стороны бытия в виде мужского и женского начала и других сопряженных характеристик и категорий, например, мягкое и твердое и т.д.) [31, 33, 39, 43, 50, 63, 64, 65, 66, 67, 68].

Учитывая этот факт, можно констатировать, что в учении Морихея есть две составляющие: это базовая часть, в которой трактовка избранных категорий восточной философии остается фактически без изменений и вариативная – составляющая, имеющая конструкты, которые отражают новизну, авторство и оригинальность учения Великого мастера.

В первую очередь, затронем сформулированные мастером опорные религиозно-философские положения или назовем их «принципы», составляющие основу учения и айкидо, являющееся способом его отражения в реальности. В разных источниках они освещаются по-разному. Чаще их обсуждают, как комплекс 5 принципов [31, 66, 73].

Первый принцип называется «непротивление злу насилием». Он понимается как абсолютное отрицание внешней агрессии, видение во всем внешнем проявлении мира только пользу, только добро, только светлое и гуманное начало. Поэтому такое же отношение должно быть и со стороны адепта. В этом случае агрессия и весь негативный заряд уходит в пустоту,

потому что не получает ответный отпор. Такой подход позволяет существовать человеку в гармонии с миром, обходя все возникающие противоречия. Поэтому настоящий мастер будо должен быть бесстрастен, спокоен, видеть ситуацию со стороны [31, 66, 73].

Второй принцип назван «будь благодарен». Благодарность должна быть направлена на конкретные ориентиры, она вполне предметная и конкретная. Например, человек (и айкидока) должен быть всегда благодарен окружающему его миру, вселенной, существующей вокруг него и воспринимать его как свой родной дом, за который он несет ответственность. Благодарность человек должен испытывать к своим предкам, родителям, учителям и наставникам, к творцам культуры, к окружающим людям, к природе, к животному и растительному миру и даже к своим врагам, потому что они учат человека основам поведения, преодолению трудностей и прочим вещам.

Третий принцип – «развитие добродетели». Он заключается в постоянном самосовершенствовании акидока, прежде всего, в нравственном направлении. Среди них мастер выделяет такие, как «храбрость», «бесстрашие», «любовь». Последняя понимается очень широко – эмоциональное притягательное отношение к любым объектам, включая познание (любовь к мудрости). Включается в этот перечень и «сочувствие» - в ней мастер видит совершенно необходимое и закономерное отношение к окружающему миру субъекта, исходя из интегративной сущности мира. В этом можно увидеть своеобразный вариант применения системного подхода. Практически это можно понимать так: любое происходящее действие имеет к тебе отношение, оно неминуемо связано с твоим существованием, потому что мир целостный, взаимосвязанный. Произошедшее где-то далеко от тебя может иметь последствия вблизи с тобой. Любое действие имеет распространенное влияние на окружающую среду и расходится во всех

направлениях, как от камня, брошенного в воду, отходят круги на поверхности воды [31,73].

Четвертый принцип – «одержание истинной победы». Основные тезисы принципа состоят в сущности ненападения на соперника. Побеждает тот, кто не воюет, но самосовершенствуется. Главные победы заключаются не в нанесении сопернику тяжелых травм и ранений, а в уходе от боя, в победе над своими собственными дикими инстинктами и витальными потребностями. Победа над самим собой есть главная победа.

Пятый принцип – «постижение своего пути в тренировках». Нельзя заикливаться в ходе тренировок на технике выполнения двигательных действий, приемов, не следует делать доминантой форму по отношению к содержанию. Содержание движений и поведения айкидоки – должно быть динамичным, при этом оставаясь вполне конкретным, определенным, но оно должно развиваться и приводить к найденному своему собственному пути в деятельности.

В последствии эти принципы вылились в 9 философско-практических постулатах, которые, по сути, стали если можно так выразиться – «методическими положениями» айкидо. Они являются руководством к практическим занятиям айкидоков, соблюдение которых ведет постепенно к вершинам мастерства единоборца. Среди них выделяют такие, как универсальность, вход и слияние, открывание и поворот, сила дыхания и своевременность, самообладание и контроль ситуации, контакт с неизвестным, надежное положение между небом и землей, решимость и интуиция, самостраховка [31, 66, 73].

Следует заключить, что во всем учении красной нитью проходит нравственная гуманная идея, которая является сутью и необходимым условием всей культуры и жизнеспособности общества. Многие каноны имеют сходство с канонами православного христианства, но следует



учитывать, что универсализация категорий и их определений в учении Морихея Уэсибы вовсе не отменяет японской специфичности в религии и прочих сферах общественного сознания, отличающих менталитет японца от менталитета русского человека, чем бы он не занимался.

### **1.3. Обоснование проблемы исследования**

Рассматриваемая проблема на первый взгляд кажется не очень существенной. Однако, разные виды, версии, течения и прочие модуляции айкидо должны иметь под собой определенную основу, отличающую их. Если эти общие вопросы не будут решены, то всякий раз в практическом, учебно-методическом и прочих аспектах айкидо будут возникать проблемы, имеющие системный характер.

Это можно легко увидеть, если попытаться внедрить айкидо в определенную социальную среду или структуру. Для примера возьмем вопрос о возможностях внедрения айкидо в общеобразовательных школах.

В современной общеобразовательной школе существует масса накопившихся вопросов, требующих своего решения. Одна из проблем – это снижение интереса обучающихся к образовательному процессу по физической культуре. Особенно заметно меняется интерес у обучающихся в среднем и старшем школьном звене, что обусловлено в значительной степени возрастными факторами. Снижение интереса к физической культуре, помимо прочего, объясняется еще и тем, что потребности у обучающихся с возрастом увеличиваются и их диапазон становится шире, но рост потребностей у школьников не удовлетворяется возможностями физической культуры в школе. Физическая культура в школе ограничена содержанием стандартов, учебных планов и имеющимся предметным содержанием.

Когда развивающиеся потребности обучающихся выходят за пределы школьной программы по физической культуре, то возникает противоречие между их наличием и реальными возможностями их удовлетворения. В частности, многие, особенно мальчики, интересуются восточными единоборствами [56, 57, 58]. Среди них айкидо занимает особое место, что объясняется его спецификой, некой таинственностью и другими причинами. Но потребность в занятиях айкидо удовлетворить в каждой школе довольно трудно, потому что нужна соответствующая база для тренировок, квалифицированный специалист-тренер, необходимый инвентарь и прочее. В итоге складывается проблема, суть которой состоит в том, чтобы выяснить, как удовлетворить потребность обучающихся в занятиях айкидо в условиях обычной общеобразовательной школы. Поэтому цель настоящего параграфа – определить педагогический потенциал айкидо, как ценного средства физической культуры, а также возможности его включения в содержание предмета «физическая культура» в школе.

Изучение специальной литературы показало, что указанная проблема вовсе не является надуманной. Специфика данного вида единоборства такова, что действительно имеет в своей сущности определенный педагогический потенциал. Об этом свидетельствуют, например, статьи и диссертация Чехонина А.Д. [56, 57, 58]. Данный факт определяется тем, что суть данного единоборства заключается в снижении внешней агрессивности, в установлении определенной гармонии в физическом и духовном аспекте. В то же время смысл такого единоборства вовсе не в том, чтобы напасть первым, атаковать противника, провести жесткий удар, нанести вред организму человека, его здоровью. Наоборот – суть единоборства в направлении внешней энергии в безопасное русло. Иными словами, суть взаимодействия с соперником является нравственной, направленной на добро, истину и красоту – гуманистические ценности общества. Поэтому,

следуя за основополагающими идеями айкидо, ее практика становится логичным продолжением учения Морихея Уэсибы.

Если сравнивать смысл физических упражнений учебной программы предмета «физическая культура», то они оказываются вполне нравственными, но по отношению только к выполняющему их ученику. По направлению к внешней среде такие упражнения безотносительны, если только не считать взаимодействия с физическим миром и действием различных биомеханических факторов (пространственных, пространственно-временных, временных характеристик и т.д.). В этом принципиальная разница между айкидо и, например, общеразвивающими или гимнастическими упражнениями с точки зрения нравственного взаимодействия с внешней средой. Поэтому можно констатировать наличие значительного педагогического потенциала у айкидо, как средства физической культуры вообще и средства физкультурно-педагогического. Следовательно, айкидо имеет определенную перспективу для применения в условиях школы [13, 16. 58]. .

Наличие педагогического потенциала айкидо вызывает необходимость определения возможностей, путей его применения в общеобразовательных школах. Они организационно определяются, прежде всего, по существующим формам занятий в общеобразовательной школе. Вполне можно допустить включение занятий по айкидо в режиме внеклассной спортивной работы в спортивной секции. Для этого потребуется все то, о чем уже было сказано выше. Сложнее включить полноценные занятия айкидо в содержание учебных занятий по физической культуре в форме уроков. Тут есть возможность заполнять содержание вариативной составляющей образовательной программы по физической культуре в школе. Кроме того, возможно включать отдельные элементы айкидо специальные упражнения в процесс уроков для развития, например, физических качеств, для овладения двигательными умениями, имеющими положительный перенос по качествам

и навыкам. Можно включать теоретические материалы, исторические сведения, которые успешно применяют, например, при проведении классного часа или какого-либо другого мероприятия, например, спортивного вечера.

Однако, прежде, чем применять айкидо в школе, следует решить некоторые вопросы, которые могут возникнуть. Одним из них является принятие учительским коллективом, администрацией относительно нового средства физической культуры, причем зарубежного происхождения. В отдельных случаях, как показала практика, администрация школы, прежде чем внедрять что-либо новое в содержание образования требует какое-либо экспертное заключение, официальное разрешение на проведение занятий, если они не совпадают с традиционным образовательным содержанием. Следующее обстоятельство - отсутствие необходимого учебно-методического обеспечения, разработок, что способствовало бы успешной дидактической адаптации нового материала в образовательном процессе в школе. Такого материала, как правило, не хватает в первую очередь. К айкидо это точно относится, потому что это искусство по сути делает в России только первые шаги и относительно недавно получило свое развитие в Белгородской области. Третий момент заключается в том, что имеется необходимость учителю, тренеру, которые захотят внедрять айкидо в школе, точно определить, какие именно цели и задачи будут ставить они перед этим видом единоборства в условиях школы. Например, айкидо нет в программе городской и областной школьной спартакиады, значит занятия по айкидо вести в школе вовсе не обязательно.

Есть еще и другие факторы, имеющие определенное значение. Например, в Японии дзюдо включено традиционно в школьную программу по физической культуре. Но это вовсе не значит, что в России его тоже необходимо обязательно включать в программу обучения. Это японская борьба, а не российская. Помимо всего прочего она несет в себе особенности, артефакты японской культуры и это следует обязательно учитывать. В нашей

стране тоже есть виды борьбы, рожденные в России. Например, самбо является весьма эффективным видом единоборства, имеет разные направления и уже были попытки ее внедрения в школьную программу.

Еще один немаловажный фактор, который следует учитывать, если внедрять айкидо в школах: наличие разных направлений теории и практики айкидо. Среди них выделяют: айкидо классическое, айкидо спортивное, айкидо прикладное.

Классическое или традиционное айкидо отличается своей ритуальностью, соблюдением исходных канонов единоборства, идущих от самого основателя айкидо. В нем большое место уделяется сохранению традиций и отрицанию новаций.

Спортивное айкидо предназначено для соревновательной борьбы и поэтому в нем меньше соблюдаются каноны, там больше динамики, соревновательного духа и практического (физического) совершенствования.

Прикладное айкидо, в-первую очередь, предназначено для практических целей и даже для некоторых спецподразделений, в нем максимально содержание занятий нацелено на эффективность применения приемов в реальной практике единоборства.

В заключении по результатам теоретического анализа специальной литературы и электронных источников следует отметить, что айкидо действительно имеет значительный педагогический потенциал и в перспективе может внедряться в условиях общеобразовательных школ. Вместе с тем, существует множество факторов, затрудняющих внедрение айкидо во все формы занятий по физической культуре. Самой вероятной и приемлемой формой занятий айкидо в общеобразовательных учреждениях следует считать внеклассные секционные занятия в школе при наличии соответствующих условий и при наличии специально подготовленных квалифицированных тренерских кадров. Исследование особенностей разных

направлений развития современного айкидо позволит устранить некоторые факторы, препятствующие его дальнейшему распространению в России и проникновению в разные формы и виды занятий, включая тренировки в системе общего, дополнительного образования, занятия в системе спортивных федераций и прочих специализированных общественных и государственных структурах.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

В качестве методов исследования в данной магистерской диссертации применялись главным образом теоретические методы – анализ и обобщение данных специальной литературы, сравнение, индукция и дедукция полученных литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение.

**Анализ и обобщение данных специальной литературы** применялся на протяжении выполнения всей магистерской диссертации, на всех этапах организации научного исследования. В перечень этих источников включались: учебники и учебные пособия, популярные статьи в журналах, тезисы научных конференций, научные статьи в журналах, популярные книги, монографии, авторефераты диссертаций и диссертационные работы. Тематика изучения данных источников касалась выяснения таких вопросов, как история возникновения и развития айкидо в Японии, биографические данные об основателе айкидо Морихее Уэсибе, достоверные сведения о формировании мастера с точки зрения его практического мастерства и с позиции создания авторской концепции, идеологии, философии айкидо как специфического вида единоборства и особого искусства, источники, раскрывающие теоретические отличия и методические особенности традиционного, спортивного и прикладного айкидо. В общей сложности было изучено свыше 60 различных источников. Кроме того, необходимо отметить, что в анализ включались также электронные источники, в которых затрагивались интересующие нас вопросы.

**Сравнение** применялось в той части исследования, когда понадобилось выявить теоретические и методические различия в содержании

традиционного, спортивного и прикладного направлений айкидо. При проведении сравнения главным критерием было установление конкретных отличий, имеющих существенное значение в специфике каждого направления айкидо и действующих в конечном итоге на практике.

**Индукция и дедукция** как два метода, полярных по способу познания, применялись в основной части исследования в комплексе со сравнением. Применяя каждый из этих методов, в их содержании понималась традиционная характеристика сути методов. Так, при применении дедукции способ рассуждений выстраивался в направлении от общих представлений, мыслей. Теоретико-методологических основ, теорий, философских категорий – до частных умозаключений. В индуктивном методе наоборот: на основе каких-либо частных замечаний, фактов, рассуждений, положений делалось заключение общего характера.

**Опрос** в виде беседы проводился с тренерами и спортсменами, занимающимися айкидо более трех лет. Всего было опрошено 24 человека в г. Белгороде. Беседа включала всего 6 основных вопросов. Сначала респондента просили, чтобы он кратко рассказал свою биографию и историю занятий айкидо. Затем задавали вопросы непосредственно по тематике исследования:

1. Какие стили, по Вашему мнению, сформировались в современном айкидо?
2. Считаете ли Вы, что основными стилями (направлениями) развития современного айкидо являются: традиционное айкидо, спортивное айкидо и прикладное (реальное)?
3. Думаете ли Вы, что между указанными направлениями айкидо существуют серьезные и глубокие различия?
4. Если между указанными стилями (направлениями) айкидо действительно существуют различия, то в чем конкретно они заключаются?



5. Считаете ли Вы, что изучение различий между указанными направлениями (стилями) современного айкидо имеет конкретное значение для теории и практики развития айкидо?

**Педагогическое** наблюдение проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий по айкидо разных направлений. Поскольку в г. Белгороде в секциях представлены все три направления действующего айкидо, то наблюдение проводилось в этих учреждениях. Всего проведено 15 педагогических наблюдений. Целью педагогических наблюдений было – выявить типичные особенности и основные различия между основными направлениями современного айкидо.

## **2.2. Организация исследования**

Организация проведения научно-исследовательской работы строилась в три этапа, начиная с 2016 года.

На первом этапе (сентябрь – ноябрь 2016 года) формулировалась тема магистерской диссертации, определялась ее основная канва и главная идея работы. Подбиралась литература и другие источники для сбора необходимой информации по искомой проблеме.

На втором этапе (декабрь 2016 – июнь 2017 года) после определения перечня необходимых источников проводился анализ литературы, сравнение, индукция и дедукция литературного и электронного материала по определению существующих теоретических и методических различий между традиционным, спортивным и прикладным айкидо. Полученные данные систематизировались и описывались в тексте магистерской диссертации.

На третьем этапе исследования (июнь - ноябрь 2017 года) работа вступила в завершающую стадию. Написание текста было полностью

завершено в чистовом варианте, работа была оформлена в виде магистерской диссертации.

## ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ АЙКИДО

### 3.1. Специфика традиционного айкидо

Главная специфика традиционного айкидо состоит, с точки зрения культурологического подхода, в сохранении традиции (стереотипизированного человеческого опыта) в неизменном виде. Можно допустить, что такое сохранение опыта будет относительным (и уже является). В этом случае возможны минимальные, детальные новшества при условии, что они не повлекут за собой существенных изменений в объекте (явлении). Это чрезвычайно важно для сохранения ценного культурного явления - в данном случае, национального достояния культуры Японии.

Чрезвычайно сложно предположить, сколько времени будет сохраняться традиционное айкидо в неизменном виде, потому что оно в любом случае будет подвергаться нападению на нее новаций в разном, казалось бы, в самом безобидном виде (например, будет предложена обувь, новые одежды и т.д.).

Здесь мы говорим об айкидо, как целостном явлении, являющимся культурной традицией. Суть сохранения традиции будет здесь заключаться в том, чтобы сохранить самое главное в айкидо, даже несмотря на возможные новационные дополнения. Например, в спорте можем найти массу таких случаев. В прыжках с шестом за время существования этого интереснейшего вида легкой атлетики много раз менялся материал, из которого был сделан шест: были шесты деревянные, бамбуковые, металлические. Сейчас применяются фиброгласовые шесты. Однако, суть упражнения – выполнение прыжка вверх после небольшого разбега с отталкиванием от шеста и

перелетом через планку и приземлением – как была, так и осталась и так сохранилась традиция в этом виде спорта.

То же самое следует сказать и об айкидо. До настоящего времени в целом оно выглядит так, как выглядело много десятилетий назад. В нем бережно хранят ритуалы, позы, манеры. Сохранилась и специальная форма для занятий айкидо. Сохранилась манера тренировки, традиция в оказании помощи мастеру его учениками, ассистированию во время обучения айкидо. Кстати, великий мастер М.Уэсиба сам когда-то был учеником и ассистентом у своего учителя – Такеды. В этом явлении скрывается большой педагогический смысл и большая педагогическая традиция – осваивать опыт преподавания под зорким надзором и контролем мастера. То есть происходит передача ценного педагогического опыта и формирование на этой основе нового мастера, имеющего свое лицо и свой подход к школе учителя. Наивысший уровень и результат после передачи такого опыта – это создание бывшим учеником своей собственной школы.

С культурологической позиции данное явление расценивается как главный механизм сохранения человеческой культуры. Ведь даже если передача опыта происходит как передача опыта без изменений в дальнейшем, то это уже будет большой пользой для культуры и ее выживания. Проблема тут заключается в том, чтобы ценный опыт не был забыт, потерян. В противном случае обществу будет необходимо повторять уже то, что было ранее получено, достигнуто и этот процесс будет задерживать развитие культуры. В то же время, если опыт будет передан без потерь, то это станет отличным трамплином, чтобы общество смогло выйти на новый этап в своем развитии, в прогрессе того объекта или явления, о котором идет речь. Это величайший и важнейший механизм сохранения общества, культуры и его существования. Поэтому все стереотипы, лучшие ценности, имеющиеся в айкидо, необходимо хранить и далее передавать последующим поколениям.

При этом всегда надо иметь ввиду, что культурные традиции находятся под наблюдением возможных новаций-конкурентов.

Рассмотрим лишь некоторые традиции, относящиеся к айкидо в традиционном или классическом виде.

Одна из принятых традиций айкидо –это «додзе» (зал для практической тренировки). Он предназначен для того, чтобы проверить в практическом действии те теории и техники, которые предварительно осваивал занимающийся айкидо. Здесь видны все достижения или недостатки айкидоки, результаты его предварительных занятий.

Додзе должен быть подготовлен и оформлен в соответствии с канонами айкидо, независимо от того, где он находится (в том числе в какой стране). Пол покрывается специальным покрытием – татами. На стене должно висеть изображение с надписью «айкидо» и портрет Великого учителя Морихея Уэсибы и, символизирующего его постоянное присутствие, его помощь, совет, поддержку ученикам.

Перед началом тренировки все занимающиеся должны выполнить определенные ритуал: все должны сесть напротив портрета учителя, но впереди всех должен сидеть сенсей. Затем присутствующие складывают ладони друг к другу и выполняют три поклона Великому учителю, причем перед третьим поклоном надо сделать трижды хлопок в ладоши (по японским представлениям хлопками отгоняют злых духов прочь) [71].

Еще одна традиция проявляется в одежде айкидоков. Если новичкам разрешается приходить на занятие в любом одеянии, то уже продвинутым занимающимся принято одевать японское кимоно и сверху на нее одевают хакаму – широкие штаны, напоминающие по своему виду юбку.

Другая традиция касается уровня мастерства и подготовленности айкидоки. Сначала эти уровни или ступени называются кю. Самый низкий

уровень – это 6-й кю (белый пояс). Затем постепенно степень подготовленности различают с шестого до первого кю (это высший ученический уровень). После этого уже присваивают черный пояс и дальше айкидоки совершенствуются уже на мастерском уровне. По сути черный пояс дают уже за первый дан (низший мастерский уровень). Всего существует 10 данов, но их достичь очень сложно, поэтому во всем мире таких мастеров существуют буквально единицы.

Чтобы получить очередной кю или дан айкидоки сдают специальные испытания, экзамены и получают новую степень и пояс. Каждый последующий этап испытаний становится все сложнее по сравнению с предыдущим.

Имеется и традиционное оружие, которое используют в традиционном айкидо:

- Танто – нож длиной в 30 сантиметров;
- Вакидзаси – укороченный меч;
- Боккен – специальный деревянный меч для тренировки;
- Нагината – длинный меч;
- Дзе – шест из дерева, длина которого равна 128 сантиметрам;
- Бо – посох из дерева или металла. Его длина может быть разной, но у каждого айкидоки посох должен быть длиной от пола до подбородка [76].

Классическая техника айкидо очень разнообразна. По мнению специалистов техника эта включает тысячи приемов, но самыми основными являются примерно 150 приемов, которые несут в себе представление и вместе с тем умение выполнять базовые двигательные действия.

Приведем основные базовые названия технических приемов классического айкидо (Табл. 1).

Основные приемы техники классического айкидо (по данным [http://www.senkai.ru/307-osn\\_teck\\_1.html](http://www.senkai.ru/307-osn_teck_1.html))

| Основные технические приемы | Бросковая техника  |                   | Удержания     |
|-----------------------------|--------------------|-------------------|---------------|
| Икке                        | Иrimi наге         | Гяко котэ гаеши   | Сопровождения |
| Нике                        | Котэ гаеши         | Хиджи дори        | Удержание     |
| Санке                       | Коши наге          | Тобу наге         | Юби дор       |
| Енке                        | Шихо наге          | Удэ гарами        |               |
| Гоке                        | Тэнчи наге         | Джу джи гарами    |               |
| Роке                        | Сокумен ирими наге | Джу джи шихо наге |               |
|                             | Суми отоши         | Джу джи коши наге |               |
|                             | Кайтэн наге        | Уширо ката отоши  |               |
|                             | Удэ кими наге      | Уширо кири отоши  |               |
|                             | Кокю наге          | Айки отоши        |               |
|                             | Кокю хо            | Сутэми            |               |

В таблице приведены самые главные, ключевые технические действия в айкидо, которые характерны именно для классического исполнения. При этом следует указать, что приведенные названия не всегда совпадают с названиями тех же приемов в разных публикациях и в действующих секциях и клубах.

В классической технике айкидо, как видно из таблицы, имеются бросковые приемы, различные удержания, сопровождения, болевые приемы. Все они выполняются по ходу движения нападающего в направлении по прямой, кривой линии и по кругу. Есть приемы, когда движение в одном

направлении внезапно прерывается и соперник опрокидывается в обратном или просто в другом направлении.

При проведении экзаменационных испытаний составляется программа тоже из классических упражнений айкидо, имеющих базовое значение. В специальной литературе и в электронных базах данных можно встретить примеры таких экзаменационных испытаний, которые не кажутся совершенно простыми даже для уровня учеников (в диапазоне «кю»).

Приведем одну из таких экзаменационных программ, которую используют в Московском клубе айкидо «Сэнкай» (Табл. 2).

Таблица 2

Экзаменационная программа по оценке техники айкидо МКА «Сэнкай» для взрослых, занимающихся на уровне 2 кю (по данным [http://www.senkai.ru/388-exam\\_2kyu.html](http://www.senkai.ru/388-exam_2kyu.html))

| <b>Вид упражнения</b> | <b>2 кю</b>       |
|-----------------------|-------------------|
| Семен учи             | 1. Икке Т.С.      |
|                       | 2. Нике Т.С.      |
|                       | 3. Санке Т.С.     |
|                       | 4. Енке Т.С.      |
|                       | 5. Ириминаге Т.   |
|                       | 6. Котэ гаеси Т.  |
|                       | 7. Кайтэн наге Т. |
| Екомен учи            | 1. Икке Т.С.      |
|                       | 2. Нике Т.С.      |
|                       | 3. Санке Т.С.     |
|                       | 4. Енке Т.С.      |
|                       | 5. Гоке Т.С.      |
|                       | 6. Шихо наге Т.   |
| Цуки                  | 1. Ириминаге Т.   |
|                       | 2. Котэ гаеси Т.  |
|                       | 3. Кайтэн наге Т. |
| Катате дори (Г.Х.)    | 1. Шихо наге Т.Х. |
|                       | 2. Ириминаге Т.   |
|                       | 3. Котэ гаеси Т.  |
|                       | 4. Кайтэн наге Т. |
|                       | + Дзию Ваза       |



|                    |  |
|--------------------|--|
| Катате дори (А.Х.) | 1. Шихо наге Т.<br>2. Ириминаге Т.<br>3. Котэ гаеси Т.<br>4. Кайтэн наге Т.<br>+ Дзию Ваза |
| Ретэ дори          | 1. Кокю хо С.<br>2. Шихо наге Т.Х.<br>3. Тенчи наге Т.<br>+ Дзию Ваза                      |
| Моротэ дори        | Дзию Ваза  |
| Ката дори          | 1. Икке Т.С.<br>2. Нике Т.С.<br>3. Санке Т.С.<br>4. Енке Т.С.                              |
| Уширо ретэ дори    | 1. Икке Т.С.<br>2. Нике Т.С.<br>3. Санке Т.С.<br>4. Енке Т.С.                              |

Примечание:

Т – тача ваза,

С - Суваои ваза

А.Х. – Ай ханми

Г.Х. Гяко ханми

Испытания с помощью указанных выше упражнений проводятся с необходимой периодичностью в разных местах занятий айкидо. Изменения в программы вносит соответствующая федерация айкидо.

Анализ традиционного или классического айкидо позволил выявить и другие его особенности, которые отражены в таблице в конце третьей главы. В тексте изложить их в полном виде не представляется возможным.

### 3.2. Особенности соревновательного айкидо

Спортивное или соревновательное айкидо имеет заметные отличия от классического айкидо и по форме, и по своему содержанию. Для наглядности рассмотрим характерные особенности этого направления айкидо по учебной программе и дополнениям к правилам соревнований. Здесь, прежде всего, другая цель, не свойственная классическому айкидо: в отличие от самовыражения и самопознания – здесь важнее всего спортивный результат. Отсюда и все остальные составляющие, которые ориентирует главная цель соревновательного айкидо.

Чтобы лучше понять суть спортивного айкидо, обратимся к содержанию Дополнительной общеобразовательной программы «Айкидо» Центра творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти, разработанной и утвержденной в 2016 году [72].

В ее содержание входят: пояснительная записка, введение, направленность программы, ее новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, цель и задачи, возраст занимающихся, сроки реализации программы, формы обучения, формы организации деятельности, режим занятий, ожидаемые результаты. Отдельно представлены критерии и способы определения результативности соревновательного айкидо. Далее включен учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы «Айкидо» на 5 лет обучения. Имеется также методический материал, включающий характеристику материала для практических и теоретических занятий, психологической подготовки айкидоков, воспитательной работы с ними, педагогического и врачебного контроля. Восстановительных средств и мероприятий, а также инструкторской практики.

Остановимся, например, на содержании направленности программы. В ней сказано, что она имеет «физкультурно-спортивную направленность» с

общеразвивающим назначением [72 ]. Ее привязка к теории и методике спортивной подготовки очевидна: в особенностях предлагаемой программы сказано, что в ее основе заложены нормативно-правовые акты, которые регулируют деятельность системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, принципы спортивной подготовки, а также результаты научных исследований и спортивной практики.

Цель данной программы – содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся с помощью занятий айкидо. Задачи сгруппированы в группы. Среди них:

- обучающие задачи (научить основам техники и тактики айкидо и др.);
- развивающие (развивать специальные физические качества и другие);
- воспитательные (воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи, патриотизма, профилактика вредных привычек и другие).

Программа предназначена для занимающихся от 6 до 18 лет). Предполагается, что в группах занимающихся будет по 15 и более человек. При этом будет не отбор, а свободный набор кандидатов в группы занимающихся разного возраста в пределах обозначенного диапазона. Главную ставку программа делает на детей и подростков, имеющих медицинский допуск к тренировкам и относящихся к основной и подготовительной медицинским группам. Перевод в последующие группы производится с помощью специального тестирования, представленного в программе.

Объем учебных занятий согласно программе в первые два года по 72 учебных часа, а с 3 по 5 год занятий по 108 часов. Вряд ли так строго ограничивается время в классическом айкидо. В программе определяются формы организации (занимающихся) проведения занятий: индивидуально-

групповые и групповые. По форме и содержанию предлагается проводить следующие занятия: учебно-тренировочное занятие, занятие-поединок, занятие-испытание, занятие-соревнование, занятие-показательное выступление.

Ожидаемые результаты предлагаемой программы - это знания и умения (на самом деле результаты гораздо разнообразнее). Особенное внимание в результатах уделено овладению технике – явно больше, чем теории (и фактически не уделяется внимания специальной философии айкидо, очень схематично). В качестве результата в освоении техники айкидо составители программы видят следующие показатели:

- 1 – стабильность технических действий в стандартных условиях;
- 2 – устойчивость технического действия в меняющихся условиях;
- 3 - сохранение двигательного умения после перерывов в тренировках;
- 4 – «автоматизм» выполнения двигательного действия [72 ].

Комплексно оценивается уровень достижений и результатов подготовленности айкидоков в процессе специальных аттестаций, семинаров и спортивных соревнований.

Контрольное обследование и тестирование занимающихся проводится дважды в год: в середине и в конце учебного года. Причем второе обследование проводят как аттестацию согласно правилам и положениям Всемирного Центра Айкидо.

После первого года занятий необходимо выполнить все тесты в соответствии с требованиями.

На второй год необходимо освоить требования по технической и тактической подготовке.

После третьего года айкидока должен выполнить нормативы по технике и тактике и участвовать в соревнованиях не ниже городского уровня.

На четвертом году занятий необходимо выполнять нормативные требования по технике и тактике и участвовать в соревнованиях не ниже регионального уровня.

Итогом пятого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по технической и тактической подготовке в соответствии с установленными требованиями и обязательное участие в соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровня.

Требования к выполнению технических действий согласно данной программе представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Требования к выполнению технических действий и критерии их оценки (по данным <http://jveter.ru/wp-content/uploads/2017/04/ajkido-2016.pdf>)

| <b>10-5 кю</b>                         |   |
|--|---|
| <b>Требования</b>                      | <b>Критерии</b>   |
| Знание терминологии                    | КАМАЭ:<br>Позиция (осанка), способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия<br>КИХОН/ТАЙСАБАКИ (НАПРАВЛЕНИЕ):<br>Наилучший вектор движения, при котором техническое действие имеет максимальный эффект.<br>ДЗАНСИН:<br>Корректное отношение к партнеру |
| <b>4 кю</b>                            |   |
| <b>Требования</b>                      | <b>Критерии</b>   |
| Форма выполнения технического действия | КАМАЭ:<br>Исходное положение, состояние «оперативного покоя», в котором концентрировано воплощение готовности к действию.<br>КИХОН/ТАЙСАБАКИ:<br>Оптимальная (анатомически возможная) амплитуда конечностей при выполнении технического действия  |

|   |   |
|---|---|
|   | (амплитуда).<br>ДЗАНСИН:<br>Контроль за выполнением технического действия в зоне условно обозначенной площадки.<br>СИНРИН:<br>Равномерное распределение сил на период выполнения программы экзамена.  |
| <b>3 кю</b>   |   |
| <b>Требования</b>                                   | <b>Критерии</b>   |
| Мощность выполнения технического действия           | КАМАЭ:<br>Рациональная оперативная поза, поддерживающая статическое и динамическое равновесие.<br>КИХОН/ТАЙСАБАКИ<br>Общий путь перемещения тела, обусловленный естественными способностями строения и функционирования органов движения (траектория).<br>ДЗАНСИН:<br>Правильный выбор времени и момента выполнения технического действия.<br>СИНРИН:<br>Точность выполнения технического действия, соизмеримая с мощностью и скоростью движений с учетом опорных точек в заданных пространственно-временных условиях.<br>МААЙ:<br>Выбор дистанции, с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно. |
| <b>2 кю</b>   |   |
| <b>Требования</b>                                   | <b>Критерии</b>   |
| Завершенность выполнения технического действия      | КАМАЭ:<br>Позиция, при которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.<br>КИХОН/ТАЙСАБАКИ:<br>Скорость выполнения технического действия, которая соизмерима с уровнем подготовки партнера<br>СИНРИН:<br>Целесообразность сочетания и регулирования скоростей отдельных фаз и всего движения в целом.<br>МААЙКАН:<br>Контроль дистанции в процессе выполнения технического действия в зависимости от реакции партнера.<br>ДЗАНСИН:<br>Состояние психологической подготовленности и мобилизации во время выполнения технического действия.  |
| <b>1 кю</b>   |   |
| <b>Требования</b>                                   | <b>Критерии</b>   |
| Реалистичность при выполнении технического действия | КАМАЭ:<br>Позиция. При которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.<br><b>КИХОН/ТАЙСАБАКИ:</b><br>Скорость выполнения технического соизмерима с уровнем  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>подготовки партнёра.</p> <p><b>ДЗАНСИН:</b><br/>Состояние психологической мобилизации до, во время и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия.</p> <p><b>СИНРИН:</b><br/>Решительность при выполнении технического действия, которое в реальной ситуации привело бы к поражению противника.</p> <p><b>КОНДЗЁ:</b><br/>Боевой дух. Характер. Умение сдерживать свои эмоции.</p> <p><b>МААЙ:</b><br/>Пространственно-временная характеристика выбора момента выполнения технического действия с максимальной эффективностью.</p> |
| <b>1 дан</b>   |   |
| <b>Требования</b>  | <b>Критерии</b>   |
| Устойчивый двигательный навык  | <p><b>ГО-НО СЭН</b><br/>(ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ИНИЦИАТИВА):<br/>Максимально эффективное и точное выполнение технических действий относительно партнёра, но без его учёта ответных действий.</p>  |
| <b>2 дан</b>   |   |
| <b>Требования</b>  | <b>Критерии</b>   |
| Устойчивый двигательный навык в условиях постоянно меняющейся ситуации                             | <p><b>ТАЙ-НО СЭН</b><br/>(ОПЕРЕЖАЮЩАЯ ИНИЦИАТИВА):<br/>Максимально эффективное выполнение технического действия в зависимости от тактических действий партнёра.</p>   |
| <b>3 дан</b>   |   |
| <b>Требования</b>  | <b>Критерии</b>   |
| Устойчивый двигательный навык в условиях смены партнеров и меняющегося арсенала атакующих действий | <p><b>СЭН-НО СЭН</b><br/>(УПРАВЛЕНИЕ ИНИЦИАТИВОЙ):<br/>Тактические действия связанные с опережением в ходе подготовки выполнения технического действия партнёром или его провоцирование (без оружия, с оружием)</p>   |

По сути дела в последовательности указанных выше требованиях и критериях таблицы № 3 просматривается логика всей последовательности методики занятий айкидо на протяжении всего периода обучения, предусмотренного рассматриваемой программой. От самого начала обучения

и до 3 кю согласно программе в основе обучения и итог обучения – это знание. На следующем этапе – от 2 кю и до 1 дана – обучение направлено на формирование двигательного умения (контролируемого сознанием двигательного действия). На заключительном этапе – от 2 дана и выше – формирование двигательного навыка – выполнение двигательного действия в меняющейся ситуации (особая вариативность действий, владение ситуацией, реактивность на действие извне).

Для того, чтобы получить степень «дан», необходимо овладеть следующими основами техники:

#### **НЕОБХОДИМЫЕ ОСНОВЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТЕПЕНИ ДАН**

- СИСЭЙ (SHISEI) - поза, положение тела ;
- КАМАЭ (КАМАЕ) – стойка;
- АРУКИКАТА (ARUKIKATA) - передвижения, походка, ходьба;
- ТАЙСАБАКИ (TAI-SABAKI) – перемещения;
- МЭЦУКЭ (METSUKE) - взгляд - физический и психический;
- МААЙ (MAAI) - пространство-время, дистанция;
- КОКЮ (КОКЮ) – дыхание;
- КОКЮ РЁКУ (КОКЮ РЮКУ) - координация физической силы и ритма дыхания;
- СОКУДО (SOKUDO) – скорость;
- КО РЁКУ (КО РЮКУ) - эффективность ;
- КИРЁКУ (KIRYOKU) - жизненная сила, энергия;
- СЭЙСИН ДЗЭТАЙ (SEISHIN JOTAI) - психическое состояние;
- РЕЙДЗИСАХО (REIGISANO) – этикет;



- НИТИДЗЁ-НО ТАЙДО (NICHIGO-NO TAIDO) - позиция в повседневной жизни.

В программе представлены контрольные нормативы ее освоения за 5 лет отдельно на каждый год обучения.

### **Первый год обучения**

*Специальная физическая подготовка.*

Страховка: маэ-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

*Оценка специальной физической подготовки.*

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно требований Правил квалификационных тестов.

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с Требованиям и критериям оценки Правил квалификационных тестов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Таблица 4.

### Техническая подготовленность после первого года обучения

| <b>Технические действия</b>      | <b>Атака</b>         | <b>Позиция</b>        |
|----------------------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Кихон – доса (Тай-сабаки)</b> |                      |                       |
| Аюми-аси                         |                      | <b>ТВ</b>             |
| Цуги-аси                         |                      | <b>ТВ</b>             |
| Тэнкан                           |                      | <b>ТВ</b>             |
| Ирими-тэнкан                     |                      | <b>ТВ</b>             |
| Сикко                            |                      | <b>СВ</b>             |
| <b>Укэми - вадза</b>             |                      |                       |
| Маэ-укэми                        |                      | ТВ                    |
| Усиро-хантэн -                   |                      | ТВ                    |
| <b>Осаэ вадза</b>                |                      |                       |
| Икке                             | Авасэттэ<br>Косадори | СВ<br>ТВ<br>СВ.....ТВ |

|                     |          |    |
|---------------------|----------|----|
| <b>Наге – вадза</b> |          |    |
| Ириминагэ           | Авасэттэ | ТВ |
| Кокю-хо             | Ретэдори | СВ |

В программе оценка технической подготовленности производится следующим образом: согласно требованиям и критериям Правил квалификационных тестов оценивается соответствие действий стилю, координационные способности, необходимый темп и ритм двигательных действий. При этом выставляются оценки за выполнение действий:

- «отлично» выставляется, если все действия выполнены без ошибок;
- «хорошо» выставляется, если во время выполнения упражнений допущены были незначительные ошибки;
- «удовлетворительно» выставляется, когда во время выполнения двигательных действий допущены значительные ошибки.

На второй год обучения диагностируется: **специальная техническая подготовленность**. В ее содержание входят:

Страховка: маэ-укэми, усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан, ирими-тэнкан.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие.

Оценивается специальная физическая подготовленность: она осуществляется по Правилам квалификационных тестов (координационные способности, амплитуда, темп и ритм двигательных действий). Оценки выставляются традиционно:

- «отлично» выставляется, если выполнение технических действий в объеме установленных требований и произведено без ошибок;

- «хорошо» выставляется, если во время выполнения упражнений неполный объем технических действий и с незначительными ошибками;

- «удовлетворительно» выставляется, когда выполнен неполный объем технических действий и допущены значительные ошибки.

Технические действия оцениваются соответственно уровню пройденной программы подготовки (Таблица 5).

Таблица 5.

Оценивание технической подготовленности айкидоков  
на второй год обучения

| Технические действия             | Атака      | Позиция |
|----------------------------------|------------|---------|
| <b>Кихон-доса (Тай – сабаки)</b> |            |         |
| Аюми-аси                         |            | ТВ      |
| Цуги-аси                         |            | ТВ      |
| Тэнкан                           |            | ТВ      |
| Иrimi-тэнкан                     |            | ТВ      |
| Сикко                            |            | СВ      |
| <b>Укэми-вадза</b>               |            |         |
| Маэ-укэми                        |            | ТВ      |
| Усиро-хантэн-укэми               |            | ТВ      |
| Усиро-кайтэн-укэми               |            |         |
| <b>Осаэ – вадза</b>              |            |         |
| Икке                             | Авасэттэ   | СВ      |
|                                  | Косадори   | ТВ      |
| <b>Нагэ – вадза</b>              |            |         |
| Ириминагэ                        | Авасэттэ   | ТВ      |
|                                  | Косадори   | ТВ      |
| Котэгаэси                        | Авасэттэ   | ТВ      |
|                                  |            |         |
| Сихонагэ                         | Косадори   | ТВ      |
|                                  | Кататэдори | ТВ      |
|                                  |            |         |
| Кокю-хо                          | Ретэдори   | СВ      |

В третий год обучения специальная техническая подготовленность предполагает выполнение следующих действий:

Страховка: маэ-укэми, усиро-кайтэн-укэми и усиро-хантэн-укэми.

Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие.

*Оценка специальной физической подготовки.*

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно Правил квалификационных тестов. Оценивается: координация, амплитуда, темп и ритм движений в соответствии с Требованиями и критериями Правил квалификационных тестов [72]. Регламент выполнения техники упражнений предусматривается в соответствии со специальными требованиями (Табл.6).

Таблица 6.

Технические действия после третьего года обучения айкидоков

| Технические действия           | Атака                  | Позиция                |
|--------------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>Кихон-доса (Тай-сабаки)</b> |                        |                        |
| Аюми-аси                       |                        | ТВ                     |
| Цуги-аси                       |                        | ТВ                     |
| Тэнкан                         |                        | ТВ                     |
| Ирими-тэнкан                   |                        | ТВ                     |
| Сикко                          |                        | СВ                     |
| <b>Укэми – вадза</b>           |                        |                        |
| Маэ-укэми                      |                        | ТВ                     |
| Усиро-хантэн-укэми             |                        | ТВ                     |
| Усиро-кайтэн-укэми             |                        | ТВ                     |
| <b>Осаэ – вадза</b>            |                        |                        |
| Иккэ                           | Авасэтэ<br>Косадори    | СВ.....ТВ<br>СВ.....ТВ |
| <b>Нагэ – вадза</b>            |                        |                        |
| Ириминагэ                      | Авасэтэ<br>Косадори    | .....ТВ<br>.....ТВ     |
| Котэгаэси                      | Авасатэ                | .....ТВ                |
| Сихонагэ                       | Косадори<br>Кататэдори | .....ТВ<br>.....ТВ     |
|                                |                        |                        |
| Кокю-хо                        | Ретэдори               | СВ                     |

Оценивание производится также, как и после второго года обучения:

- «отлично» выставляется, если выполнение технических действий в объеме установленных требований и произведено без ошибок;

- «хорошо» выставляется, если во время выполнения упражнений неполный объем технических действий и с незначительными ошибками;

- «удовлетворительно» выставляется, когда выполнен неполный объем технических действий и допущены значительные ошибки.

После четвертого года обучения некоторые требования незначительно меняются, усложняются (Табл.7). Например, здесь необходимо выполнять страховку – маэ-укэми наибольшее количество раз за 1 минуту, а также уметь выполнять усиро-кайтэн-укэми, усиро-хантэн-укэми, технику перемещения – тэнкан, ирими-тэнкан. Физическая подготовленность оценивается по специальным требованиям, с выставлением оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Таблица 7.

## Технические требования для 4 года обучения

| Технические действия                                    | Атака  | Позиция                                   |
|---|--|---|
| <b>Кихон-доса (Тай-сабаки)</b>                          |  |   |
| Аюми-аси<br>Цуги-аси<br>Тэнкан<br>Ирими-тэнкан<br>Сикко |  | ТВ<br>ТВ<br>ТВ<br>ТВ<br>СВ                |
| <b>Укэми-вадза</b>                                      |  |   |
| Маэ-укэми<br>Усиро-хантэн-укэми<br>Усиро-кайтэн-укэми   |  | ТВ<br>ТВ<br>ТВ                            |
| <b>Осаэ – вадза</b>                                     |  |   |
| Икке<br><br>Нике  | Семэнути<br>Косадори<br>Кататэдори<br>Семэнути | СВ.....ТВ<br>СВ.....ТВ<br>ТВ<br>СВ.....ТВ |
| <b>Нагэ – вадза</b>                                     |  |   |
| Ириминагэ<br><br>Котэгаэси<br>Сихонагэ                  | Семэнути<br>Косадори<br>Кататэдори<br>Косадори | .....ТВ<br>.....ТВ<br>.....ТВ<br>.....ТВ  |

|          |                       |               |
|----------|-----------------------|---------------|
|          | Катаэдори             | .....ТВ       |
| Коккю-хо | Катаэдори<br>Ретэдори | .....ТВ<br>СВ |

Пятый год обучения самый сложный. Здесь необходимо выполнять страховку – маэ-укэми наибольшее количество раз за 1 минуту, а также уметь выполнять усиро-кайтэн-укэми, усиро-хантэн-укэми также максимально возможное количество раз в минуту, технику перемещения – тэнкан, ирими-тэнкан. Физическая подготовленность оценивается по специальным требованиям, с выставлением оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Технические действия и требования к ней даны в таблице 8.

Таблица 8.

## Технические действия после 5 года обучения в спортивном айкидо

| Технические действия           | Атака                 | Позиция       |
|--------------------------------|-----------------------|---------------|
| <b>Кихон-доса (Тай-сабаки)</b> |                       |               |
| Аюми-аси                       |                       | ТВ            |
| Цуги-аси                       |                       | ТВ            |
| Тэнкан                         |                       | ТВ            |
| Ирими-тэнкан                   |                       | ТВ            |
| Сикко                          |                       | СВ            |
| <b>Укэми-вадза</b>             |                       |               |
| Маэ-укэми                      |                       | ТВ            |
| Усиро-хантэн-укэми             |                       | ТВ            |
| Усиро-кайтэн-укэми             |                       | ТВ            |
| <b>Осаэ – вадза</b>            |                       |               |
| Икке                           | Семэнути              | СВ.....ТВ     |
|                                | Косадори              | СВ.....ТВ     |
|                                | Кататэдори            | ТВ            |
| Нике                           | Семэнути              | СВ.....ТВ     |
| <b>Нагэ – вадза</b>            |                       |               |
| Иримианагэ                     | Семэнути              | .....ТВ       |
|                                | Косадори              | .....ТВ       |
| Котэгаэси                      | Кататэдори            | .....ТВ       |
| Сихонагэ                       | Косадори              | .....ТВ       |
|                                | Катаэдори             | .....ТВ       |
|                                |                       |               |
| Коккю-хо                       | Катаэдори<br>Ретэдори | .....ТВ<br>СВ |

Содержание программы также расписано по годам обучения. Для примера приведем лишь первый год обучения.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии. Единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех объединениях и группах айкидо. Кодекс поведения в айкидо. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Тема 2. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Тема 3. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо. Эволюция развития айкидо. Спортивные и традиционные направления айкидо. История развития айкидо в СССР и России. Международные и национальные организации айкидо. Всемирный Центр Айкидо.

Тема 4. Краткая характеристика техники айкидо. Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Базовая техника. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе. Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа. Выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки). Упражнения для развития гибкости. Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с



разворотами, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, упражнения на равновесие.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

Основы базовой техники (кихон-доса). Основные позиции. Хидари ханми – левосторонняя стойка. Миги ханми – правосторонняя стойка. Сизэнтай – средняя позиция. Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях. Кидза – активная позиция сидя на коленях. Тачи-вадза (ТВ) – позиция, при которой оба партнера стоят. Сувари-вадза (СВ) – позиция, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза или кидза. ПСНК – активная позиция сидя на одном колене, правосторонняя или левосторонняя. Основные передвижения. Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки). Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки. Сикко – перемещение на коленях. Кокюхо – перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук. Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед. Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад. Техники контроля (осаэ-вадза). Иккё – техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера. Техники бросковые (нагэ-вадза). Ирими-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки. Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав. Атакующие действия. Косадори – одноименный захват. Иккё-авасэтэ – позиция, при которой руки партнеров скрещены на уровне высоты плеч и соприкасаются в области запястий. Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

## **Раздел 5. Контрольное тестирование и аттестация**

Контрольное тестирование: первое проводится в середине учебного года и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года и определяет уровень роста технического мастерства в форме в аттестации по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация).

Таким образом, можно констатировать, что спортивное айкидо более структурированное и строго организованное по сравнению с традиционным его направлением. В соревновательном айкидо уже начинает просматриваться определенный прагматизм, который получает свое более яркое выражение в прикладном или реальном айкидо, речь о котором пойдет в следующем параграфе.

### **3.3. Особенности прикладного айкидо**

Если цель и задачи традиционного и спортивно-соревновательного айкидо в данной работе уже достаточно были описаны, то возникает вопрос о том, для чего, с какой целью вдруг появилось прикладное или «реальное» айкидо? Цель создания такого айкидо совершенно практична – подготовить занимающегося к поединку в реальной боевой или экстремальной обстановке. По всей видимости классическое айкидо и спортивное не обеспечивает такую подготовленность.

Здесь просматривается явное противоречие: оригинальная, привлекательная идея и философия Морихея Уэсибы на подкреплена практическим результатом в плане обороноспособности, защищенности айкидоки от опасностей современного мира.

В то же время следует отметить, что в развитии традиционного айкидо уже было заложено стремление к эффективному противоборству с

соперником. К этому стремились уже ученики Морихея Уэсибы, Например, один из учеников М. Уэсибы по имени Годзо Сиода разработал интересный стиль под названием Есинкан, который отличался мощными движениями, глубокими стойками, обилием атеми и т.д. Этот стиль считался очень жестким, быстрым. Он утверждался и как самый эффективный стиль Айкидо.

В определенный момент специалисты стали понимать это противоречие и начали вести поиск таких подходов к айкидо, чтобы превратить его или дополнить его, адаптировать к условиям реального боя (поединка). Пожалуй наиболее известным идеальным образом такого бойца, владеющего реальным айкидо, является американский киноактер Стивен Сигал. Однако – это киноискусство, а что в реальности?

В реальности айкидо и его адаптацией к боевым условиям заинтересовались специалисты спецподразделений и различных силовых структур. Понимая, что традиционное айкидо подразумевает чаще всего мягкие стили, эти специалисты пытались отбирать из состава средств айкидо наиболее эффективные, применимые в обычной боевой практике, приемы и дополнять их некоторыми жесткими приемами из других боевых искусств.

Одним из таких специалистов силовых структур является сербский мастер единоборств Любомир Врачаревич. Он заметно продвинулся в разработке реального айкидо и стал его применять на практике и при обучении представителей спецподразделений. Реальное айкидо он создавал на базе своего практического опыта мастера борьбы дзюдо и дзю-дзюцу [77]. Он исключил из методики тренировки занятия теорией и философией, сосредоточил борьбу на жестком и быстром, эффективном взаимодействии, при этом уменьшил количество приемов, подбирая только самые эффективные. Став мастером в айкидо он проводил многочисленные семинары, тренировочные сборы. Интересен его опыт работы в полиции, спецподразделениях, а также в подготовке телохранителей ряда зарубежных правителей и чиновников [77]. Он побывал в Европе, США, азиатских

государствах, а также в России. Он организовал Всемирную Федерацию реального айкидо в Белграде (Сербия, 1993), написал несколько книг по айкидо, получивших большую популярность.

Технический арсенал прикладного или реального айкидо предназначен для того, чтобы максимально быстро и эффективно уйти от нападения противника, применить прием и нанести сокрушительный удар по сопернику. В реальном айкидо почти не занимаются теорией, философией, а пользуются, главным образом, в этом смысле только основополагающими принципами, постулатами, идеями мастера, но главное внимание уделяют физической, технической и психологической подготовке бойца [75].

Он много времени посвятил обоснованию и практическому воплощению реального айкидо (еще его называют «эффективное айкидо») и даже добился всемирного признания, а сам стал мастером, получившем 10 дан и черный пояс. Его методику подготовки бойцов начали внедрять в специальных подразделениях, силовых структурах и получили хороший эффект.

Если сравнивать, например, классическое айкидо и прикладное (реальное), то можно выделить положительные и отрицательные черты в реальном айкидо. Данные приведены в таблице 9.

Таблица 9.

#### Положительные и отрицательные черты прикладного айкидо

| № п/п | Положительные черты прикладного айкидо   | Отрицательные черты прикладного айкидо   |
|-------|--|--|
| 1     | Многообразие техник, приемов с максимальной эффективностью   | Отсутствие технических действий в положении сувари ваза (сидя на коленях)  |
| 2     | Применение техники против непривычного для классического айкидо оружия (пистолет, короткая палка, кирпич, железный прут и тд.) | Освоение техники приемов против традиционного японского оружия (катана, дзе и др.) не проводится                 |
| 3     | Очень интенсивные тренировки   | Технический арсенал заметно меньше, чем в традиционном айкидо (например, отсутствуют техники суми-отоши, кайтен- |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | нагэ, айки-нагэ и др.)   |
| 4 | Обязательное и большое внимание общей физической подготовке            | Внимание основополагающим принципам философии традиционного айкидо не уделяется  |
| 5 | Четкость исполнения техники  | Дыхательные упражнения и медитация в тренировках не проводятся   |
| 6 | Мощные, амплитудные и быстрые движения                                 | Несмотря на целеустремленность к эффективности приемов, многие технические действия следует воспринимать только как упражнения |
| 7 | Распространение реального айкидо в России и других странах             |  |
| 8 | Вступление во всемирную организацию WCRA (World Centre of Real aikido) |  |

Жесткость реального айкидо обусловлено еще и тем, что его основатель включил в него эффективные приемы каратэ и джиу-джитсу. В то же время включил приемы против ножа, короткой палки, пистолета, а также некоторые приемы против действий с нунчаками и палкой бо. Причина тому – эти предметы чаще встречаются в обычной практике, чем традиционные для айкидо средства оружия.

Методика обучения строится таким образом, что сначала сразу начинают осваивать приемы посредством защиты и нападения в парах, а затем стараются научить более близкому взаимодействию с противником.

Программа аттестации тоже отличается от традиционного и спортивного айкидо. Перед сдачей аттестации айкидока сначала должен продемонстрировать умение выполнять передвижение и страховку, а затем уже приступить к выполнению следующих упражнений и приемов.

В частности, он должен показать передвижения:

- тэнкай – поворот на месте на пятках на 180 градусов;
- уширо-тэнкан – поворот через спину на 180 градусов;
- иrimi-тэнкан – шаг и поворот на 180 градусов;

-ирими-тэнкан-тэнкай – шаг-поворот на 180 градусов, поворот на месте на 180 градусов;

- цуги-аши - скользящий шаг;

- аюми-аши – передвижение со скрещением ног.

Необходимо выполнить следующие страховки: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед-назад, кувырок с выходом в стойку, разноименный кувырок вперед, страховка дзюдо, страховка на бок.

Для примера приведем программу аттестации для взрослых на желтый пояс 5 кю. Показ всех передвижений, затем страховки: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед-назад, кувырок назад с выходом в стойку.

Затем выполнить следующие приемы:

- кататэ тори айханми – икке (захват за одноименную руку первая форма, болевой на локоть, контроль, атэми – варианты омотэ, ура);

- кататэ тори айханми – шихонагэ ( захват за одноименную руку – болевой на запястье и локоть скручиванием по естественному сгибу суставов, контроль, атэми – варианты омотэ, ура);

- кататэ тори гьяку ханми – шихонагэ (захват за одноименную руку – болевой на запястье и локоть скручиванием по естественному сгибу суставов, контроль, атэми – варианты омотэ, ура);

- кататэ тори айханми – иримиангэ (захват за одноименную руку – болевой на шею и бросок);

- кататэ тори айханми – котэгаэши (захват за одноименную руку – вращение запястья наружу, бросок, контроль, атэми);

- ката тори-никке (захват за плечо – вторая форма, болевой на запястье – котэ-маваши);

- шомен учи – икке ура (удар сверху в голову – первая форма, болевой на локоть);
- екомэн учи-гокке (боковой удар в голову – болевой на локоть выкручиванием руки в плечевом суставе – пятая форма, контроль, атэми,
- уширо эритори-никке (захват сзади за воротник, вторая форма болевой на запястье – котэ маваши, контроль, атэми);
- защита от захвата за талию сзади. Вытянуть одну ногу и использовать контроль на «ахиллес».

Таким образом, проведение сравнительного анализа теоретических и методических особенностей классического (или традиционного) айкидо с соревновательным айкидо и прикладным (или реальным) айкидо позволило выделить основные теоретико-методические различия между ними и составить специальную таблицу, содержащую самые основные различия между данными видами айкидо (Таблица 10).

Таблица 10.

Основные теоретико-методические различия между традиционным, спортивным и прикладным айкидо

| №<br>п/<br>п | Теоретико-методические характеристики видов айкидо | Виды айкидо (направления)                               |  |   |
|--------------|--|---|--|---|
|              |  | Традиционное  | Спортивное   | Прикладное  |
| 1            | Основные теоретические постулаты                   | В центре идеи, философия мастера М. Уэсибы              | В центре постулаты мастера в комплексе с основами теории спортивной подготовки | В центре идея сохранения жизни и защиты от нападения  |
| 2            | Главная идея о предназначении айкидо               | Самосовершенствование в гармонии с миром, самовыражение | Высокий спортивный результат   | Подготовка к выполнению специальных, в том числе профессиональных функций (в силовых структурах или для |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  |   | самообороны)   |
| 3 | Основной комплекс средств (упражнений) айкидо  | Доля традиционных для айкидо средств тренировки до 80-90% от общего объема упражнений  | Доля традиционных упражнений айкидо до 50-60% в комплексе с упражнениями ОРУ, других видов спорта, с партнером и др.                                    | Доля традиционных упражнений айкидо до 40-50% в комплексе с приемами других единоборств, а также ОРУ, упражнений в спарринге, упражнений на тренажерах и др.   |
| 4 | Характеристика методики тренировки             | Постепенное, последовательное и тщательное овладение теорией (философией) айкидо, психологическая подготовка, развитие физических качеств, овладение техникой, формирование образа жизни | Нацеленные на высокий спортивный результат физическая, психологическая, тактическая, техническая подготовка в соответствии с теорией и методикой спорта | Тренировка с ярко выраженным прикладным (боевым) характером : минимум теории, максимум развития физических качеств, овладение техникой приемов. Возможна ускоренная подготовка по сокращенной программе. |
| 5 | Оценивание уровня подготовленности и айкидоков | Оценивают по специальным критериям сэнсеи, имеющие высокий уровень собственной подготовленности(дан) с выдачей сертификатов и присвоением дана   | Оценивают спортивные судьи по спортивным правилам соревнований  | Оценивают инструкторы, тренеры по рукопашному бою и сама жизнь в практике применения в боевых действиях или экстремальных жизненных ситуациях  |

В таблице 10 даны отличительные характеристики только по пяти положениям. Основное содержание таблицы 10 было составлено на основе проведенного опроса тренеров и спортсменов, а также педагогического наблюдения на занятиях по айкидо разных направлений.

Первое положение свидетельствует о том, что наиболее полное описание и обоснование айкидо содержится в его классическом варианте, как вообще исходной, базовой основе всех разновидностей, течений, стилей айкидо, особенно в настоящее время.



Отличительной особенностью спортивно-соревновательного айкидо является тесное взаимодействие теории и философии айкидо классического, но в уменьшенном масштабе, чем в классическом, с теорией и методикой спортивной подготовки (теорией спорта).

В прикладном или реальном айкидо его теория и философия (в классическом виде, происходящая от Морихея Уэсибы) почти не применяется, сокращаясь до уровня основной идеи – использование энергии нападающего противника против него же самого в практических целях.

Главная идея о предназначении айкидо имеет совершенно четкие различия: в классическом айкидо она направлена на самосовершенствование и самопознание субъекта деятельности; в спортивном – на наивысший спортивный результат; в реальном (прикладном) – на готовность к боевым действиям или действиям в экстремальной обстановке.

В основной комплекс средств айкидо (физических упражнений) прослеживается такая динамика: чем дальше от классического айкидо к реальному, тем меньше становится объем упражнений классического айкидо и больше становится либо спортивных упражнений или упражнений из других, более «жестких» видов единоборств.

В характеристике методики тренировки айкидоков также выявлена четкая разница между видами данного единоборства. В классическом айкидо тренировка более основательная, последовательная (от постепенного познания теории и философии – к детальной и основательной практике единоборства, как способа самосовершенствования). В спортивном айкидо нарушается один из основных канонов традиционного айкидо– запрещение соревновательной деятельности. Здесь методика тренировки, главным образом, опирается на основные положения теории и методики спортивной тренировки (принципы спортивной тренировки, средства подготовки спортсмена, периодизация, система подготовки спортсмена, диагностика

состояния спортивной формы и т.д.). Методика тренировки в реальном айкидо – максимально приближена к практике, по сути, отвергает всякое теоретизирование и построена так, чтобы в максимально короткие сроки, эффективно подготовить занимающегося к боевым действиям против противника.

В методике оценивания уровня подготовленности в классическом айкидо главная особенность – оценивание по традиционной программе тестирования от 10 кю (от самого начального уровня подготовленности) до 10 дана (самого высокого уровня мастерства). В спортивном айкидо по сути двойная система: с одной стороны – оценивают с помощью традиционной системы определения кю и данов, с другой стороны оценивают по результатам спортивных соревнований (занятое место среди участников, победы над сильными соперниками). В реальном айкидо тоже могут оценивать по фрагментам традиционных требований айкидо, но главный критерий – успешность поединков в реальной жизни.

## ВЫВОДЫ

1. По данным проведенного исследования установлено, что теоретические основы айкидо были заложены основателем айкидо мастером Морихеем Уэсиба в 30-40-е годы прошлого столетия. Они представлены идеями и положениями, исходящими из традиционной философии Индии, Китая, Японии, теории и философии восточных единоборств. Оригинальная идея и положения философии айкидо сформулированы мастером в принципах, положениях, ориентированных на гуманизм, самосовершенствование, самопознание личности в окружающем мире. Теоретические основы соревновательного айкидо в меньшей степени включают в себя традиционную философию айкидо, но тесно связаны с теорией и методикой спортивной подготовки. Теоретические основы реального айкидо сведены к минимуму до уровня идеи сохранения энергии воздействующего противника и использования ее против того же противника.

2. Методические особенности традиционного, соревновательного и реального айкидо имеют значительные различия между собой. Так, в традиционном айкидо тренировочный процесс построен на последовательном детальном освоении теории и практики айкидо с максимальным (до 100%) использованием в содержании тренировки традиционных упражнений айкидо и традиционных видов оружия. В спортивном айкидо диапазон оружия несколько ограничен, а объем упражнений традиционного айкидо используется до 50-60% от общего объема. В реальном айкидо объем упражнений традиционного айкидо становится еще меньше, включаются эффективные приемы из других видов единоборства, приемы с оружием ограничиваются исключительно современным оружием.

3. В процессе исследования на основе полученных данных были разработаны практические рекомендации, которые могут использоваться как

в познании и развитии теории айкидо, так и в его практическом применении в системе образования, спорта, специальной физической подготовке.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Полученные в исследовании данные могут применяться в теории айкидо в рамках описания сложившихся направлений его функционирования и современного развития. При этом в каждом из направлений айкидо возможно дальнейшее изучение и классификация имеющихся и появляющихся новых стилей единоборства.

2. Данные о теоретических и методических различиях между классическим, соревновательным и прикладным (реальным) айкидо рекомендуется учитывать при выборе желающими направления для занятий систематическими тренировками айкидо в соответствии с имеющимися потребностями личности.

3. Сведения о различиях между рассмотренными направлениями айкидо рекомендуется внедрять на занятиях по айкидо при разработке учебных программ для общеобразовательных учреждений, а также для спортивных школ в системе дополнительного образования.

4. Результаты проведенного исследования о теоретико-методических особенностях классического, соревновательного и прикладного айкидо рекомендуется внедрять в образовательный процесс по подготовке педагогических кадров на факультетах физической культуры и на курсах повышения квалификации специалистов в сфере спорта.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин В.И. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. - 2-е изд., перераб.-СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998.- 379 с.
2. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекопознания. М.: МОДЭК, 2008. - 432 с.
3. Аплетаяев М.Н. Смыслообразующий феномен воспитания нравственности. Том 1. ОмГПУ, 2005. - 400 с.
4. Архангельский Л. М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности. М., 1987. - 64 с.
5. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968. - 464 с.
6. Брайент Дж.Кретти. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт.1978. - 224 с.
7. Братусь Б. С. Психология. Нравственность. Культура. М. 1994. - 96 с.
8. Бердяев Н.А. Самопознание. Русская Идея. М.:Эксмо. 2009. - 704 с.
9. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев). М.: Харвест. 2005. - 432 с.
10. Главева Д.Г. Традиционная японская культура. М.: Вост. лит. 2003. 264 с.
11. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия». 2002. - 288 с.

12. Джеймс М. Вардаман, Митико С. Вардаман. Япония от А до Я. Раскрытые тайны повседневной жизни. М.: АСТ, Астрель, 2007. - 128 с.

13. Дубинко Н. А. Влияние когнитивных процессов на проявление агрессивности в детском возрасте // Вопросы психологии, 2000. № 1. С.53-57.

14. Елисеев Е.В. Психофизиологические основы повышения функциональной устойчивости движений квалифицированных айкидоистов к действию возмущений, связанных с экстремальностью реализации техник айкидо: Дис. ... канд. биол. наук. Челябинск, 1999. – 199 с.

15. Из истории общественной мысли Японии XVII— XIX вв. М.:Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990.— 213с.

16. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» — М.: Просвещение, 1987.—287 с.

17. Ильин И.А. О сопротивлении злу силою. – М.: Айрис-Пресс, 2007. - 576 с.

18. Кадзуми Табата. Секреты тактики. Уроки великих мастеров. Москва-Санкт-Петербург: ДИЛЯ. 2006 - 128 с.

19. Камальдинова А. В. Педагогическое управление мотивационно-ценностными ориентациями занимающихся айкидо: автореф. дис. ...канд. пед. наук., Малаховка, 2005. – 24 с.

20. Клири Томас. Кодекс самурая. Р н/Д: Феникс 2001. - 224 с.

21. Кодекс Бусидо. Хагакурэ. Сокрытое в листве. М.:Эксмо, 2005. - 432 с.

22. Лебедева Н.Н. Гармонизация педагогической системы ценностного самоопределения старших школьников. М.: Изд-во «Наука», Изд-во «Флинта», 2005. - 352 с.
23. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Академия, 2005. - 352 с.
24. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. — М.: МОДЭК, 2005. 416 с.
25. Липкина А.И. О нравственной жизни школьника. М., 1978. - 64 с.
26. Лоренц К. Агрессия (так называемое "зло"). Москва: Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994. - 272 с.
27. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Academia, 2004. - 237 с.
28. Маслов А. А. Бусидо. Кодекс чести самурая. Р н/Д: Феникс, 2006. - 288 с.
29. Маслов А. А. Тайные коды боевых искусств Японии. Р н/Д: Феникс, 2006. - 400 с.
30. Митчелл Д. Боевые искусства. М.: АСТ, Астрель, 2003. - 64 с.
31. Морихеи Уешиба. БУДО. Учение основателя айкидо. Р н/Д: Феникс, 1999. - 224 с.
32. Нагата Х. История философской мысли Японии. М.: Прогресс, 1991. - 416 с.
33. Нестеркин С.П. Проблема индивидуального «Я» в средневековом Чань-буддизме // Психологические аспекты буддизма. Новосибирск, 1991. - С. 51.



34. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века. СПб., 1998. - 217 с.
35. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков. К.: Рад. шк. 1989. - 152 с.
36. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. 2-е изд. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. - 152 с.
37. Попов Л. А. Нравственное воспитание и религия//Педагогика. 1999. № 6., С.109-114.
38. Психология личности в трудах зарубежных психологов. СПб.: Питер, 2000. - 320 с.
39. Пупышев В.Н. «Не-Я» в буддийской теории и практике // Психологические аспекты буддизма. Новосибирск, 1991. - С. 34.
40. Ратти О., Уэстбрук. А. Тайны древних цивилизаций. Самураи. М.: Эксмо. 2004. - 640 с.
41. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии.- СПб., 2002. - 720 с.
42. Румянцева Т. Г. Агрессия и контроль // Вопросы психологии, 1992. - №5. -С. 35-40.
43. Синто путь японских богов. Тексты синто. М.: Гиперион, 2002. - 496 с.
44. Столяров В.И. Философско-культурологический анализ физической культуры // Вопросы философии, 1988, № 4. - С. 78-92.
45. Стрелков А.М. Буддийская педагогика современному светскому образованию. М.: Перемены, 2003, №2, с. 55-59.

46. Сулейманов И.И. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие.-Омск: Изд-во ОГИФК, 1991.- 45 с.

47. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры. Учеб. пособие. Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 1999.- 16 с.

48. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. М., 1981. - 528 с.

49. Тедеев Д.Ю. Айкидо и оружие. М.: Харвест, 2004. - 752 с.

50. Уэстбрук. А., Рати О. Айкидо и динамическая сфера. М.:Астрель. 2006. - 383 с.

51. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе.-М., 1989. - 208 с.

52. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. — М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта. 1999.- 672 с.

53. Формирование образа «Я» и проблемы физвоспитания: Сб.науч.тр./Под ред. П.А.Жорова. М.: Изд. АПН СССР, 1990. - 96 с.

54. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. д-208 с.

55. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977. - 142 с.

56. Чехонин А.Д. Проблемы интеграции духовно-нравственного и физического развития ребенка в современной теории физического воспитания. Педагогический потенциал боевых искусств / А.Д. Чехонин // Альманах современной науки и образования. 2007. № 1. – С. 267-268.

57. Чехонин А.Д. Занятия айкидо как фактор нравственного развития подростка / А.Д. Чехонин // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской Академии образования. 2009. № 9(66). – С. 113-123.

58. Чехонин А.Д. Нравственное воспитание подростка в процессе занятий айкидо: автореф. дис. ...канд. пед. наук, Тюмень, 2010. – 25 с.

59. Чудновский В. И. Нравственная устойчивость личности. М., 1981.- 208 с.

60. Шаграева О. Л. Детская психология: Теоретический и практический курс: Учеб, пособие для студ, высш. учеб. заведений — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 368 с.

61. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: ФиС, 1987. - 112 с.

62. Шилова М.И. Изучение воспитанности школьников. М. Педагогика 1982.- 104 с.

63. Штернер Е.С. Феномен человека в японской традиции: личность или квазиличность? Человек и культура: Индивидуальность в истории культуры. М.: Наука, 1990, с. 164-191.

64. Коити Тохэй. "Книга КИ" <http://ki-moscow.narod.m/litra/bi.htm>

65. Морихей Уесиба . "Высказывания"://k1-moscow.narod.ru/litra/bi.htm.

66. Морихей Уесиба. "Мемуары": <http://ki-moscow.narod.ru/litra/bi.htm>.

67. СаотомэМицуги . "Значение обучения": moscow.narod.ru/litra/bi.htm.

68. Сиодо Годзо. "Динамическое айкидо": //moscow.narod.ru/litra/bi.htm.

69. Японская мифология: энциклопедия. М.:Эксмо. 2006. - 464 с.

70. Японские самурайские сказания. М.:Северо-Запад Пресс, 2002. - 688 с.
71. <http://fitness-magazine.ru/news/157>.
72. <http://jveter.ru/wp-content/uploads/2017/04/ajkido-2016.pdf>.
73. <http://misogi.su/page.php%3F88>.
74. [http://www.senkai.ru/307-osn\\_teck\\_1.html](http://www.senkai.ru/307-osn_teck_1.html).
75. <http://www.sportring.org/aikido/style/real-aikido/features-real-aikido.html>].
76. <https://www.syl.ru/article/311609/aykido---eto-yaponskoe-boevoe-iskusstvo-aykido-opisanie-tehnika-i-otzyivyi>.
77. <https://ru.wikipedia.org/wiki>.

**ПРИЛОЖЕНИЕ****Приложение 1****"Классические" приёмы Айкидо****Иккё омотэ первый контроль****Иккё ура****Удержание иккё омотэ****Иккё наге****(Ура удэ наге)****Бросковый вариант иккё омотэ**



## Никё

Второй контроль

Исполнение с "воздуха"



Исполнение с "плеча"



## Удержание Никё

На удержании выполняется два болевых воздействия:



Вариант удержания на никё



## Санкё

Третий контроль

Вывод на форму "омотэ"



Вывод на форму "ура"



Удержание Санкё



**Ёнкё**

Четвёртый контроль

**Гокё**

Пятый контроль

**Удержание Гокё****Рокё**

Хджи жимэ; Хиджи кимэ; Хиджи кими осаз; шестой контроль

