

*Добреля Юлия Александровна*

бакалавр, студентка

Научный руководитель

*Семенова Татьяна Анатольевна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский педагогический  
государственный университет»

г. Москва

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМ АЙКИДО ЁСИНКАН**

*Аннотация:* в статье рассматривается обучение детей дошкольного возраста элементам айкидо Ёсинкан, как направления восточного боевого искусства в рамках дополнительного образования. Особое внимание уделяется ключевым отличиям модифицированных подвижных игр от использования игрового метода.

*Ключевые слова:* айкидо Ёсинкан, дети дошкольного возраста, физкультурно-оздоровительная работа.

В настоящее время наиболее приоритетной задачей в современной системе дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для эмоционального благополучия ребенка в процессе обучения и воспитания, а также развитие физических качеств [1].

Ведущей формой освоения детьми правильных двигательных навыков и умений являются занятия по физической культуре в дошкольной образовательной организации. Физкультурные занятия содействуют развитию разносторонних способностей детей, создают условия для двигательной деятельности, подводят к выполнению сложных двигательных действий. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим

для удовлетворения потребности растущего организма в движениях. В современной же практике, двигательный режим в дошкольных организациях реализует естественную потребность детей в движении лишь на 50–60%.

Современное физическое воспитание детей в дошкольной образовательной организации не ограничено занятиями по физической культуре. Благодаря системе дополнительного образования у дошкольников и их родителей появляется возможность выбора занятий, которые будут увеличивать количество двигательной активности, соответствовать интересам, желаниям и способностям ребенка.

Одной из наиболее эффективных современных технологий, применяемой в системе дополнительного образования, являются занятия айкидо. Айкидо – восточное боевое искусство, развивающее силу духа и тела, основанное великим сенсеем Морихэй Уэсиба [3].

Современный японский комплекс физических и духовных практик, созданный Морихэем Уэсибой как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений. Целью Уэсибы было создание такого искусства, практики которого смогли бы защитить от травм не только себя, но и нападающего. Техника айкидо основана на уклонении от ударов противника, захватах его рук и перенаправлении энергии его удара в сторону от защищающегося. При этом атакующий айкидока содействует обороняющемуся в проведении приёмов, осуществляя движения с достаточной плавностью, а в случае выполнения бросков содействует партнёру для того, чтобы бросок был осуществлён технично и нетравматично.

В настоящее время направлений айкидо насчитывается более тридцати. Отличия данных направлений друг от друга в методике обучения и использования техник, но принципы использования возможностей бойца общие.

Ёсинкан Айкидо (Йошинкан Айкидо) – стиль айкидо, основанный японским мастером Гозо Сиодой в 1955 году. Словосочетание «Ёсинкан» состоит из трёх иероглифов: Ё – «вращивать, воспитывать или развивать», СИН – «дух», КАН – «дом, дворец». Это сочетание иероглифов можно перевести как «Дом

воспитания духа», то есть место, где развивается не только тело за счет физических упражнений, но и дух [3].

Преимущества у Ёсинкан относительно других видов единоборств в том, что главным является четкая методическая структура. Ёсинкан – единственное направление в айкидо, где есть методика обучения: разделение на базовые движения, элементы, приемы, отработка которых позволяет приобрести необходимое для любых боевых искусств ощущение центральной линии, а также научиться правильно перемещать свой центр тяжести [3].

То есть, помимо искусно объединенных элементов физической нагрузки, духовного развития и спортивной психологии, основной движущей силой Ёсинкан Айкидо является наличие простой и эффективной методики обучения, которая основана на наборе базовых движений.

Эта методика позволяет в процессе обучения приобретать ребёнку правильные двигательные навыки еще до начала отработки специфических приемов айкидо, а инструктору – выявлять ошибки ученика на начальных этапах. Именно методики школы Ёсинкан позволяют, при условии постоянных тренировок, освоить технику айкидо. В Ёсинкан Айкидо (Yoshinkan Aikido) сильный упор делается на изучение kihon dosa (базовых перемещений айкидо). Благодаря постоянным тренировкам этих движений создается сильная основа для обучения сохранять устойчивое положение тела во время передвижения. Непрерывная отработка kihon dosa позволяет приобрести необходимое ощущение центральной линии, а также научиться правильно перемещать свой центр тяжести. Все техники айкидо включают в себя различные элементы kihon dosa, поэтому от того, насколько правильно ребёнок выполняет базовые перемещения, зависит правильность исполнения им техник айкидо и их эффективность [3].

Ввиду невысокой технической подготовки на начальном этапе обучения и возрастных психофизиологических особенностей дошкольников, представляется возможным применение модифицированных подвижных игр, моделирующих соревновательную деятельность. Специализированные игровые задания, построены на фрагментах, моделирующих отдельные ситуации реального по-

единка. Ключевое отличие модифицированных подвижных игр от использования игрового метода в целом является положительное влияние на освоение азов. Игры помогают воспитывать волевые качества, спортивный азарт, целеустремленность, волю, настойчивость. Поэтому коллективное начало специальных игровых заданий оказывает влияние на формирование положительных черт характера и нравственных качеств. Игровой метод эффективен при автоматизации движения, когда внимание ребёнка сосредотачивается не, столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условий и ситуаций, в которых оно выполняется. Здесь специализированные игровые задания выступают уже как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся условиях, при внешних противодействиях. Тактическое мышление следует воспитывать не только при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, но и в практических упражнениях игрового характера [2].

Айкидо для детей доступно в возрасте от 4 лет. Альтернативная точка зрения, которую разделяет большинство исследователей, заключается в том, что наиболее благоприятным возрастом для начала занятий айкидо является дошкольный. Философия этого боевого искусства заключается в использовании силы противника против него самого. Обучение проводится как с мальчиками, так и с девочками без ограничений по половой принадлежности. Преимущество данного единоборства заключается в его значительном потенциале для реализации важнейших задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных. Занятия развивают физические качества и укрепляют здоровье дошкольников. Способствует развитию проприоцептивной и двигательной систем, внимания, улучшает восприятие, развивает тело, повышает обмен кислорода в лёгких и сердце, развивает координацию движений [3]. Под руководством опытного педагога занятия развитию важных психических процессов: улучшают способность концентрировать внимание, совершенствуют память и воображение, способствуют развитию логического и образного мышления.

Общая физическая подготовка на первоначальном этапе обучения решает следующие задачи: укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление связочного аппарата, укрепление мышц, несущих основную нагрузку. Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического состояния занимающихся детей непосредственно в конкретной группе.

Упражнения на общую физическую подготовку выполняются в конце занятия. Время выполнения упражнений не более 5–8 минут. Рекомендуется игровая форма выполнения упражнений. Важно не допускать повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) более 100–110 ударов в минуту [1].

Подбор упражнения выполнен таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений также улучшают умение выполнять технические действия. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие координационных способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости [1].

Рекомендуемые упражнения для общей физической подготовки:

- выпрыгивания на двух ногах из глубокого приседа;
- различные виды упражнений на развитие брюшного пресса;
- различные упражнения на развитие мышц спины;
- различные виды отжиманий;
- упражнения на развитие мышц задней поверхности бедра.

Практика занятий айкидо способствует развитию у детей решительности и целеустремленности, помогает развивать уверенность в себе, терпение и самоконтроль. Групповые тренировки способствуют улучшению коммуникативных навыков, воспитывают способности к сопереживанию, взаимопомощи.

Еще одна причина популярности Ёсинкан Айкидо кроется в использовании моторной памяти, в выходе на уровень подсознания. Повторяющиеся движения вырабатывают эффективное рефлекторное действие, выстраивая нейронно-мускульную цепь, которая используется человеком без размышлений. Именно поэтому айкидо считается одним из лучших средств самозащиты, подавляющее противника с наименьшими силовыми затратами [2].

Таким образом, занятия Айкидо Ёсинкан не только позволяют овладеть эффективной системой самозащиты, но и помогают достичь гармонии в своих отношениях с окружающим миром. Айкидо Ёсинкан – это гармония тела и духа, человека и мира. Айкидо учит, как победить, уходя от конфронтации. Оно тренирует не только тело, но, в первую очередь, сознание.

### ***Список литературы***

1. Михайлович Г.Н. Двигательное развитие детей 5–6 лет в связи с ориентацией к сложно-координационной спортивной деятельности: автореф. дис ... канд. пед. наук. – М. 1991. – 24 с.
2. Власов А.В. Использование элементов восточных единоборств в развитии физических качеств детей дошкольного возраста / А.В. Власов, Ю.И. Горлова // Наука-2020. – 2021. – №8. – С. 81–86. EDN YIBQPS
3. Чуфистов А.В. Физическая подготовка: методическое пособие по Айкидо для детей / А.В. Чуфистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://aikido12.ru/> (дата обращения: 16.02.2025).