



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры,  
оздоровления и спорта

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Методические указания  
к самостоятельным занятиям по разделу дисциплины

**АЙКИДО**

для студентов всех направлений подготовки  
очно-заочной и заочной форм обучения

Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр (специалист)

Уфа 2023

Рекомендовано к изданию методической комиссией  
кафедры физической культуры, оздоровления и спорта  
ФБГОУ ВО «Башкирский ГАУ»  
(протокол № 7 от 23 марта 2023 г.)

Составитель: Валиуллин В.В.

Ответственный за выпуск: и.о. заведующего кафедрой физической культуры,  
оздоровления и спорта канд. биол. наук, доцент Хабибуллин Р.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	4
1	Цель и задачи	5
2	Этапы, средства и методы обучения айкидо	5
3	Как практикуется айкидо	6
4	Классификация упражнений айкидо	6
	4.1 Общеразвивающие и подготовительные упражнения	7
	4.2 Перемещения	8
	4.3 Страховки	9
5	Парные упражнения	10
	5.1 Техника освобождения при захвате запястья	10
	5.2 Техника выведения партнёра из равновесия	11
	5.3 Координация движений рук, ног и дыхания в парах	12
6	Базовая техника	13
6.1	Бросковые техники	13
6.2	Контрольные техники	14
7	Технический обзор техник	14
	Приложение А	18
	Приложение Б	25
	Контрольные вопросы	26
	Библиографический список	26

## ВВЕДЕНИЕ

Являясь современным по форме боевым искусством, айкидо сконцентрировало в себе всю суть традиций Будо (воинское искусство). Это искусство ставит своей целью достижение высокого состояния человеческого сознания. Философия, сущность и принципы айкидо заложены в него его основателем – профессором Морихэйем Уесиба (1883 – 1969 гг.). Многие люди, не обладая достоверной информацией, ошибочно относятся к айкидо лишь как к очередному восточному боевому искусству или единоборству, направленному на приобретение навыков физической самозащиты, самообороны и т.п. Это создает почву для неправильной оценки, непонимания и более того, для всякого рода необоснованных суждений и предрассудков. Айкидо находится в одном ряду с другими восточными боевыми искусствами, но в качественно новом, современном понятии Будо. Цель айкидо – установление гармонии через обретение единства, взаимоуважения, партнерства и согласия, а не достижение превосходства над другими. В этом концептуальное различие айкидо от других боевых искусств. Заслуга основателя айкидо Морихея Уесиба в том, что этот метод позволяет развивать качества современного человека, адекватно отвечающих условиям настоящего, и изменениям в экономической, политической и социальной жизни. Это открывает поистине широкие возможности для использования упражнений айкидо в области воспитания здоровой, высоконравственной, гармоничной и социально ответственной личности. Это открывает поистине широкие возможности для использования упражнений айкидо в области воспитания здоровой, высоконравственной, гармоничной и социально ответственной личности.

Многообразие средств, форм и методов, имеющихся в арсенале айкидо, позволяет через физическое движение развивать и сформировать способность к проявлению нравственных понятий в практической реализации. Это взаимосвязанное изучение тела и духа, что является целью многих религиозных, научных и эстетических дисциплин, однако не многие из них имеют средства, чтобы достичь и проверить эту цель. Духовное понимание, которое не может быть выражено как способность, остается идеей. Это и выделяет айкидо в большем ряде искусств, развивающих и совершенствующих человеческую личность.

## **1 Цель и задачи**

Целью данных методических указаний является формирование знаний, практических способностей и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья.

Задачи:

- создать начальное представление об айкидо;
- обучить комплексам общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физиологических возможностей организма;
- обучить правильному, естественному положению тела;
- обучить технике перемещений;
- обучить технике страховки и сформировать способность к пространственной ориентации и координации;
- создать первоначальное представление о базовых формах движений айкидо.

## **3 Как практикуется айкидо**

На занятиях практики айкидо, как и в жизни, вы не должны поддаваться чувству страха и боязни своих недостатков, неуклюжести, нескладности, неповоротливости и другим негативным чувствам. Необходимо стараться быть прилежным, старательным, открытым и восприимчивым, помня, что цель занятий – улучшить себя. Физические упражнения – только начало обучения. Изучение этих упражнений через многократное повторение помогает находить основное чувство человеческого характера. Когда мы знакомимся с этим чувством, исправление неправильного мнения и манеры движения происходят естественно. Очень важны создание правильного отношения к упражнениям, работа над собой через размышления, развитие чувствительности, и это – основы успеха.

При выполнении парных упражнений особое внимание уделяется соблюдению таких понятий, как: взаимоуважение и забота о партнере; не противоборство, а дух сотрудничества; честность и искренность. Многократное и систематическое выполнение этих упражнений ставит своей целью достижение качества чувства, позволяющего адекватно восполнять и проявлять свойства своего организма в окружающей его обстановке. В результате эти понятия через физическое движение и реально возникшее чувство осознаются человеком и становятся частью его сознания и мышления, что приводит к коррекции действий и поступков в направлении правильного понимания и практического выражения нравственных норм и критериев. «Знать» что-либо еще не значит «уметь»: необходимо владеть способностью трансформировать информацию и знания о каком-либо понятии в управляемые и контролируемые действия.

Правила поведения на занятиях айкидо:

- поддерживать чистоту в зале для занятий;

- соблюдать чистоту одежды и тела;
- быть внимательным и сосредоточенным;
- оказывать помощь и заботу менее опытным;
- быть бескорыстным и решительным, упражняться прилежно, с внутренним участием;
- отсутствие соперничества, борьбы;
- не быть агрессивным;
- быть ответственным;
- быть благодарным.

#### **4 Классификация упражнений айкидо**

Отличительной особенностью выполнения упражнений айкидо является то, что за основу совершенствования принимается качество и естественность выполнения физического движения. Под качеством понимается естественное движение сустава и мышечных групп, обеспечивающих этот процесс. От качества и естественности выполнения движения зависит совершенствование других характеристик: пространственных, временных, пространственно-временных, ритмических и др.

Упражнения айкидо разделяются на следующие группы:

- общеразвивающие и подготовительные упражнения (*«дзюнби доса»*);
- упражнения по коррекции психофизического состояния;
- базовые перемещения тела (*«тай сабаки»*);
- страховки (*«укеми»*);
- парные упражнения.

##### **4.1 Общеразвивающие и подготовительные упражнения (*«дзюнби доса»*)**

Общеразвивающие и подготовительные упражнения айкидо решают такие задачи, как: разминка и подготовка к работе органов и систем организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических и функциональных возможностей. Кроме того, они включают в себя упражнения из различных систем оздоровления. В результате разминка сама по себе оказывает благотворное влияние на здоровье и жизненный тонус.

Подобраны упражнения, которые придают упругость мышцам, увеличивают гибкость суставов, предотвращают жесткость, развивают выносливость, вырабатывают координацию.

Серии упражнений:

- 1) ходьба различными способами;
- 2) бег;
- 3) прыжки;
- 4) наклоны, вращения, скручивание туловища;
- 5) растягивание мышц спины, ног и области паха;
- 6) вращение и растяжение суставов пальцев ног и голеностопа;

- 7) упражнения для шеи, плеч и рук (вращения из положения сидя);
- 8) самомассаж (надавливание, легкое постукивание мышц и суставов);
- 9) упражнения на суставы рук и плечевого пояса;
- 10) упражнения на потряхивание тела;
- 11) глубокое дыхание.

## **4.2 Перемещения («тай сабаки»)**

### **4.2.1 Положение тела («ханми но камаэ»)**

Естественное положение тела и его перемещения являются основой для последующего качественного освоения и выполнения упражнений айкидо.

Положение «*иизентай*» - естественное положение тела, при котором плечи и грудная клетка расправлены, руки вдоль тела, ноги вместе (аналог основной стойки в гимнастике).

Положение «*сэйдза*» - сед на голени, плечи и грудная клетка расправлены, руки на бедрах, пятки врозь, большие пальцы ног вместе.

Понятие «*тандэн*» («центр») - гравитационный центр человека.

Понятие «*ханми но камаэ*» - спокойное и чувствительное положение тела, выражающее динамическую устойчивость, психическую уравновешенность и духовный настрой.

Составляющие «*ханми но камаэ*»: положение головы; положение рук; положение туловища; положение ног.

Голову держать прямо, взгляд направлен вперёд. Рука - в состоянии тонуса, слегка согнута в локтевом суставе, ладонь и пальцы «раскрыты». По форме напоминает японский меч (понятие «*тэ-катана*» («рука-меч»). В положении «*ханми но камаэ*» руки («*тэ-катана*») вытянуты перед собой.

Плечи и грудная клетка расправлены, плечи - на одной горизонтальной линии, нос и пупок находятся на одной вертикальной линии, мышцы плечевого пояса не напряжены; центр («*тандэн*») направлен вперёд.

Стопы развернуты наружу. Впереди стоящая нога подогнута в колене, сзади стоящая - прямая.

Методические указания: мышцы таза, бёдер, голени и стоп напряжены. Мышечное напряжение - в передней части стоп и больших пальцах, вес тела распределен равномерно на обе ноги (50 / 50).

Различают «правостороннее» положение - правая нога впереди («*миги ханми*») и «левостороннее» положение - левая нога впереди («*хидари ханми*»).

### **4.2.2 Положение тела относительно партнёра («ай ханми», «гьяку ханми»)**

«Одноимённое» положение: партнёры в «*ханми но камаэ*» расположены лицом друг к другу. При этом оба находятся или в «правостороннем» или «левостороннем» положении («*ай ханми*»).

«Разноимённое» положение: партнёры в «*ханми но камаэ*» расположены лицом друг к другу. При этом один из партнеров находится в «правостороннем» положении, а другой находится в «левостороннем» положении («*гьяку ханми*»).

#### 4.2.3 Перемещения тела («тай сабаки») и ног («аси сабаки»)

##### 1. Обычный шаг скользящий («аюми аси»)

Исходное положение (далее И.п.) «миги ханми» (правая нога впереди). Перемещение обычным шагом по одной линии.

##### 2. Шаг выпадам («окури аси»)

Из И.п. «миги ханми» (правосторонняя стойка). Толчком левой ноги вытолкнуть тело вперёд, правая выполняет выпад вперёд в опорную точку. Левая приставляется в И.п.

##### 3. Приставной шаг («цуги аси»)

Из И.п.: «миги ханми». Левая нога приставляется к внутренней стороне правой стопы. Толчком левой ноги вытолкнуть тело вперед, правая нога выполняет шаг вперёд. Левая приставляется в И.п.

##### 4. Поворот на месте на 90° («тэнкай 90 °»)

Из И.п. «миги ханми» привести руки к бёдрам, перенести вес тела на правую ногу и с поворотом тела на 90° налево перейти в «хидари ханми».

##### 5. Разворот на месте на 180° («тэнкай»)

Из И.п. «миги ханми» привести руки к бёдрам, перенести вес тела на правую ногу развернуться влево на 180° в «хидари ханми».

##### 6. Шаг вперёд сзади стоящей ногой и поворот на 180° («ирими тэнкай»)

Из И.п. «хидари ханми» выполнить шаг правой вперёд, привести руки к бёдрам, перенести вес тела на правую ногу, развернуться влево на 180° в «хидари ханми».

##### 7. Разворот на 180° на впереди стоящей ноге с шагом назад («тэнкан»)

Из И.п. «миги ханми» привести руки к бёдрам. Перенести вес тела на правую ногу и выполнить разворот на 180° влево. Во время разворота сделать шаг левой ногой назад в и.п. «миги ханми».

##### 8. Шаг вперёд сзади стоящей ногой и выполнение на ней разворота на 180° с шагом назад («ирими тэнкан»)

Из И.п. «хидари ханми» выполнить шаг правой вперёд с разворотом влево на 180°, руки - к бёдрам с переносом веса тела на правую ногу. Во время разворота выполнить шаг левой назад в положение «миги ханми».

Методические указания: перемещения выполняются на слегка подогнутых в коленях ногах при сохранении естественной осанки и вертикального положения позвоночника. Движение начинается из области «центра». При этом постановка ноги осуществляется с передней части стопы, с последующим касанием пола пяткой. При выполнении поворотов, движение тела выполняется за счет вращения бедер.

#### 4.3 Страховки («укеми»)

«Укеми» означает принимать телом, и скоординировано перемещаться в пространстве. Практика «укеми» способствуют развитию пространственной ориентации и координации, а также помогает избегать травм. «Укеми» нужно



рассматривать, как технику сохранения тела. Необходимые элементы искусства «укеми»: открытый и гибкий ум, гибкое тело, преодоление страха.

Методические указания: не пытайтесь предвидеть, что произойдёт. Перегруженный расчётами ум будет мешать реакции тела и приведёт к запаздыванию. Это заставит вас выполнять неестественные «укеми», которые, в свою очередь, отразятся на тренировке техники, и будут мешать вашему прогрессу.

В разделе «укеми» различают следующие виды перекатов:

#### **4.3.1 Боковые перекаты**

##### **1. Боковой перекат вперёд из положения стоя**

Из исходного положения «хидари ханми» (1) опустится на опорной ноге на допустимо минимальную высоту. Стопой правой ноги выполнить скользящее движение вперед вдоль поверхности пола до потери равновесия (2). По мере перехода из устойчивого положения примите сгруппированное положение и выполните мягкий перекат по боковой линии правой половины тела (3). Под боковой линией, в данном случае, подразумевается линия, проходящая через вершину ягодичной мышцы, область плавающих ребер, широчайшую мышцу спины и задние пучки дельтовидной мышцы. Для возврата в И.п., сохраняя группировку, выполнить перекат в обратном направлении по той же линии и согнув правую ногу в колене, привести правую стопу к ягодице (4). Перенеся вес тела на опорную левую стопу, перейти в И.п. Руки при этом в положении «тэ-катана» («рука меч») между коленями. Перенеся веса тела на опорную левую стопу, встать в И.п. (6).

Методические указания: во время переката взгляд направлен вперёд, не касаться пола головой и не кататься по позвоночнику.

##### **2. Боковой перекат в сторону из положения стоя**

Из исходного положения «хидари ханми» опустится на опорной ноге на допустимо минимальную высоту. Стопой правой ноги выполнить скользящее движение влево вдоль поверхности пола до потери равновесия. Выполнить перекат с возвратом в И.п.

##### **3. Боковой перекат назад из положения стоя**

Из исходного положения «миги ханми» (1) задав динамику шагом правой ногой назад переместить тело назад (2). Опустились до возможно минимальной высоты и приняв сгруппированное положение тела (3), перейти в перекат (4), начиная с ягодичной мышцы, далее по боковой части спины (5). Для возврата в И.п., сохраняя группировку, выполнить перекат в обратном направлении по той же линии и, согнув правую ногу в колене, привести правую стопу к ягодице (6). Левую ногу при этом, согнув в колене, поставить перед собой (7). Руки при этом в положении «тэ-катана» («рука меч») между коленями. Перенеся веса тела на левую ногу, перейти в И.п. (8).

Методические указания: Во время переката взгляд направлен вперёд, не касаться пола головой и не кататься по позвоночнику.

## 5 Парные упражнения

Понятия для парной работы:

- «*тори*» - активный партнёр, инициатор движения;
- «*уке*» - партнёр, принимающий движение или воздействие;
- «*наге*» - партнёр, «расширяющий», бросающий;
- «*омотэ*» - перед партнером;
- «*ура*» - сзади партнера;
- «*маэ отоси*» - «открытый» угол перед партнером;
- «*суми отоси*» - «открытый» угол за партнером.

Методические указания:

В отличие от других форм, в айкидо система отношений практикующих построена не на силовых или соревновательных методах. В движении через сотрудничество с партнёром нужно стремиться к взаимодействию, направленному на понимание базовой формы. При такой форме взаимоотношений выполняющих парные упражнения, как правило, возникают круговые движения (спираль, круг, сфера). Для решения этой задачи необходимы определённые условия. Под созданием условий для парной работы здесь и далее следует понимать ситуацию, в которой «*тори*» и «*уке*» обоюдно стремятся участвовать в намеченном действии. Задача «*тори*» заключается в проявлении инициативы по отношению к «*уке*» с целью вызвать адекватную реакцию. «*Уке*» необходимо проявить свое чувство к действию партнера для формирования последующего адекватного действия. Такие понятия как скорость, энергия, чувство пространства проявляются по мере роста опыта.

На начальном этапе в парных упражнениях при взаимодействии партнеров используется два понятия: психологический настрой и физическое воздействие.

Под психологическим настроем подразумевается настрой желания и намерения партнёра к выполнению движения.

Под физическим воздействием подразумевается проявление физических возможностей по отношению к партнеру через контакт с какой либо частью тела - захваты конечностей, туловища или одежды (рукава, отворота куртки, воротник). А также удары.

### 5.1 Техника освобождения при захвате запястья («*тэ хо дока*»)

И.п.: Партнёры находятся в «*гьяку ханми*». Партнёр «А» воздействует на центр партнёра «Б» через захват правой рукой запястья левой руки. Рука «Б» в положение «*тэ-катана*» осуществляет вращательное движение предплечьем, позволяющее объединить силовое воздействие в один вектор с последующим его направлением по ходу сустава большого пальца кисти, что приводит к освобождению от захвата (рисунок 1).



Рисунок 1. «Тэ хо дока»

## 5.2 Техника выведения партнёра из равновесия («кудзуси»)

### 1. «Суми отоси»

И.п. партнёров: «гьяку ханми» («разноименное» положение).

Партнёр «А» выполняет захват правой рукой запястья левой руки партнёра «Б» и инициирует движение, воздействуя постоянным равномерным давлением на его центр. Партнёр «Б» «принимает» воздействие партнёра «А» и, перенеся вес тела на левую ногу, слегка поворачивает бедра или тело направо. После этого выполняет перемещение тела шагом правой ногой вперёд («окури аси»), развивая движение партнёра «А» в направлении «открытого» угла («суми отоси») и выводя его из равновесия. Партнёр «А» при условии четкого выведения из равновесия выполняет боковой перекат (рисунок 2).



Рисунок 2. «Суми отоси»

### 2. «Маэ отоси»

И.п. партнёров: «гьяку ханми» («разноименное» положение). Партнёр «А» выполняет захват правой рукой запястья левой руки партнёра «Б» и инициирует движение, воздействуя постоянным равномерным давлением на его центр. Партнёр «Б» принимает воздействие партнёра «А», выполняет перемещение тела шагом правой ногой вперёд («аюми аси») в направлении «открытого» угла партнёра «А» («маэ отоси»). Затем разворачивается налево на 180° с шагом левой назад («тэнкан»), выводя из равновесия партнёра. Партнёр «А» при условии четкого выведения из равновесия выполняет боковой перекат (рисунок 3).



Рисунок 3. «Маэ отоси»

### 5.3 Координация движений рук, ног, перемещений и дыхания в парах

#### 1. «Кокю хо» («тэнкан ура»)

И.п. партнёров: «гъяку ханми» (разноименное) положение). Партнёр «А» выполняет захват правой рукой запястья левой руки партнёра «Б» и инициирует движение, воздействуя постоянным равномерным давлением на его центр. Партнёр «Б» шагает левой ногой к проекции точки контакта, и, перенося вес тела на левую ногу, выполняет перемещение тела разворотом на 180° направо - вдох. После этого шагает правой ногой назад в положение «хидари ханми». Предплечья рук при этом выполняют вращательное движение внутрь ладонями вверх и занимают положение перед своим центром. Полный выдох. Партнёр «А» при этом должен сохранить плотность захвата руки партнёра «Б» и продолжать воздействие на центр «Б», сохраняя равновесие тела (рисунок 4).



Рисунок 4. «Тэнкан хо, ура»

#### 2. «Ай ханми». «Иrimi хо ура»

И.п. партнёров: «ай ханми» (одноименное положение). Партнёр «А» выполняет захват правой рукой запястья левой руки партнёра «Б» и инициирует движение, воздействуя постоянным равномерным давлением на его центр. Партнёр «Б» принимает воздействие партнёра «А» и выполняет перемещение тела шагом левой вперёд, поворачиваясь вправо на 90° - вдох, держа правую руку перед собой. Продолжая поворачивать тело ещё на 90° вправо перейти в «миги

ханми». Левую руку при этом положить ладонью на шею партнёра «А» сзади (рисунок 5).



Рисунок 5. «Иrimi хо, ура»

Методические указания:

- в стойке и в движении – необходимо соблюдать осанку, распрямленное положение позвоночника;
- при выполнении базовых перемещений не перемещаться на прямых ногах;
- повороты тела должны начинаться за счёт вращения бёдер;
- руки находятся преимущественно напротив «центра»;
- при выполнении страховок («укеми») перекаты выполнять на спине справа или слева от позвоночника, не касаясь головой поверхности матов.

## 6 Базовая техника («кихон ваза»)

Базовая техника – это первые шаги начинающего практиковать айкидо. Партнёрам необходимо обоюдно стремиться участвовать в намеченном действии. Задача «тори» заключается в проявлении инициативы по отношению к «наге» с целью вызвать адекватную реакцию. «Наге» необходимо проявить своё чувство к действию партнёра для формирования последующего адекватного действия. Круговые и спиралевидные траектории в движении позволяют обоим партнёрам сохранять исходное отношение к упражнению и на физическом плане избегать столкновения и борьбы, что впоследствии приводит обоих партнёров к возможности однообразно воспринимать происходящую динамику. Они происходят не в одной плоскости - они имеют высоту, глубину и ширину. Эти движения «динамично-сферичные».

Парные упражнения в одном подходе выполняются поочерёдно из правосторонней («миги») и левосторонней («хидари») стоек («ханми») 4 раза. Затем партнёры меняются ролями. Упражнения выполняются медленно. Такие понятия как скорость, энергия, чувство пространства проявляются по мере роста опыта.

### 6.1 Бросковые техники («наге ваза»)

1. Бросок «на четыре стороны» - «сихо наге»;
2. Бросок скручиванием кисти - «котэ гаеси наге»;



3. Бросок «входом» - «*ирими наге*»;
4. Бросок скручиванием туловища - «*кайтен наге*»;
5. Бросок «неба-земли» - «*тэн чи*».

## 6.2 Техники контроля («*катамэ ваза*»)

1. Первый контроль - «*иккё*»;
2. Второй контроль - «*никкё*»;
3. Третий контроль - «*санкё*»;
4. Четвёртый контроль - «*йонкё*»;
5. Пятый контроль - «*гоккё*».

## 7 Технический обзор и примеры техник

### 1. «Сёмэн учи ирими наге ура» («бросок встречным входом»)

И.п. партнёров – «*гьяку ханми*».

«*Тори*» шагает правой к «*наге*» и наносит удар ребром ладони сверху в голову. «*Наге*» шагая левой вперёд за правую ногу «*тори*», выбрасывает руки вверх («*иккё ундо*») и встречает контактом рук атакующую руку «*тори*», левой рукой делает захват шеи партнёра сзади. Правая рука при этом контактирует с правой рукой «*тори*». Затем «*наге*» разворачивается, выполняя «*тэнкан аси*», вовлекая партнёра в спиральное вращение вниз. «*Тори*», потеряв равновесие, пытается встать. «*Наге*», объединившись с движением партнёра вверх при подъёме, двигается вместе с ним и выполняет бросок шагом правой ногой вперёд. «*Тори*» (атакующий) становится «*уке*» (принимающий) и выполняет страховку боковым перекатом «*укеми*» (рисунок 6).



Рисунок 6. «Сёмэн учи ирими наге ура»

### 2. «Кататэ дори котэ гаеси ура» («бросок скручиванием кисти»)

И.п. партнёров – «*ай ханми*».

«*Тори*» (атакующий) шагает к «*наге*», захватывает правой рукой левое запястье партнёра и воздействует на «центр», толкая его назад. «*Наге*» (бросающий, «расширяющий») шагает левой вперёд за впереди стоящую ногу «*тори*», захватывает левой рукой сверху правое запястье партнёра. Затем разворачивается, выполняя круговое движение ногой назад - «*тэнкан аси*», освобождает захваченную руку, выполняет скручивание кисти бросок

скуручиванием за правую ногу партнёра. «Тори» (атакующий партнёр) становится «уке» (принимающий бросок партнёр) и выполняет «укеми» (страховку) боковым перекатом. После этого «наге» выполняет захват локтя «уке» сверху и делает шаг левой в влево, вкручивая руку партнёра вниз, локтем на висок «уке». «Уке» переворачивается на живот. «Наге» контролируя руку партнёра встаёт на колени, прижимает руку «уке» к груди и вращением туловища вправо фиксирует и контролирует через прижатую руку «центр» «уке» (рисунок 7).

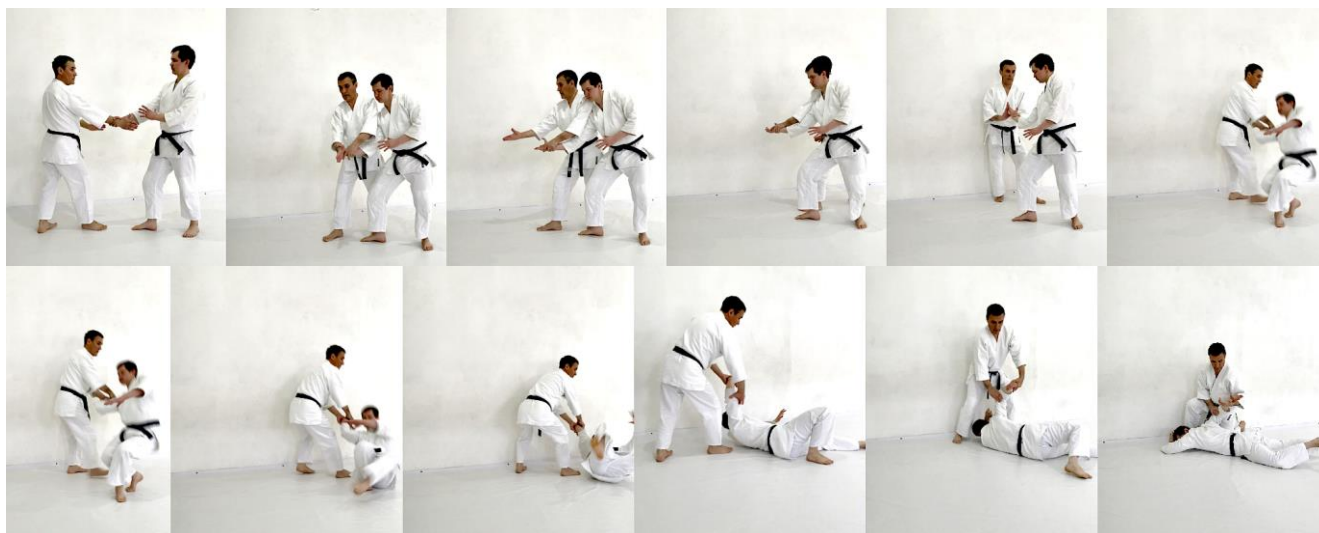


Рисунок 7. «Котэ гаеси ура»

3. «Сёмен учи иккё омотэ» (1-й контроль перед партнёром).

И.п. партнёров – «ай ханми».

«Тори» шагает правой к «наге» и наносит удар ребром ладони сверху в голову. «Наге» двигаясь вперёд, правой шагает вперёд к «тори», выбрасывает руки вверх («иккё ундо») и встречает контактом рук атакующую руку «тори», левой рукой делает захват внутренней части локтя партнёра, правая рука в этот момент ребром ладони находится в контакте с правым запястьем «тори». Затем «наге» выполняя вращение бёдер вправо, выполняет круговое движение рук вниз и шагает левой вперёд. Затем шагает правой вперёд, выводит «уке» из равновесия, опускается на колени, фиксирует руку «уке» на «татами» и контролирует «центр» «уке» через внутреннюю часть локтя и запястье партнёра. При этом угол между контролируемой рукой и туловищем «уке» не менее 90° (рисунок 8).



Рисунок 8. «Сёмен учи иккё омотэ»

4. «Сёмен учи иккё ура» (1-й контроль за партнёра).

И.п. партнёров – «гьяку ханми».

«Тори» шагает правой к «наге» и наносит удар ребром ладони правой руки сверху в голову. «Наге» правой ногой шагает вперёд за правую ногу «тори», «выбрасывает» руки вверх («иккё ундо») и встречает контактом рук атакующую руку «тори», левой рукой делает захват внутренней части локтя партнёра, правая рука в этот момент находится в контакте ребром ладони с правым запястьем «тори». Затем «наге» выполняя вращение бёдер вправо, выполняет круговое движение рук вниз и одновременно разворачивается на левой ноге, делает круговое движение правой ногой назад «тэнкан аси», вовлекая партнёра в спиральное вращение вниз. «Тори» - партнёр выполнявший атакующее действие становится «уке» - партнёром, принимающим действие «наге». Этим движением «наге» выводит «уке» из равновесия, укладывая его на грудь. Затем «наге» опускается на колени, фиксирует руку «уке» на «татами» и контролирует «центр» «уке» через внутреннюю часть локтя и запястье партнёра. При этом угол между контролируемой рукой и туловищем «уке» не менее 90° (рисунок 9).

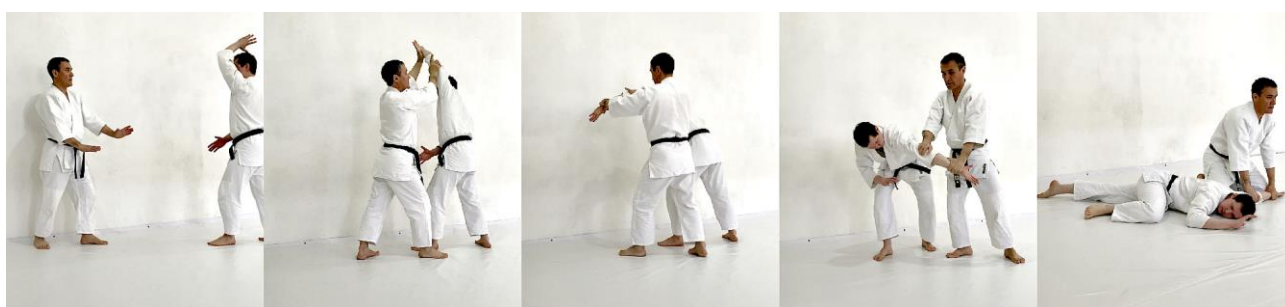


Рисунок 9. «Сёмен учи иккё ура»

5. «Ката дори никё омотэ» (2-й контроль перед партнёром).

И.п. партнёров – «гьяку ханми».

«Тори» шагает правой к «наге» и выполняет захват правой рукой куртки «наге» снаружи на уровне плеча. «Наге» выполняет шаг левой в сторону от «тори», уходя с линии атаки. При этом правой рукой захватывает кисть «тори» сверху,



а левой рукой выполняет захват внутренней части его локтя. Затем, выполняя вращение бёдер вправо, выполняет круговое движение рук вниз. После чего «наге» шагает правой вперёд, выводя «тори» из равновесия, в этот момент правая рука сгибает его кисть. «Тори» - партнёр, выполнявший атакующее действие становится «уке» - партнёром, принимающим действие «наге». Затем «наге» опускается на колени, контролируя локоть партнёра, перекладывает контролируемую руку «уке» и прижимает её к своей груди, колени при этом зажимают плечо «уке». Затем ребром ладони правой прижимает и фиксирует правый локоть «уке», левая рука в этот момент прижимает и фиксирует кисть партнёра к груди, контролируя «центр» «уке» через внутреннюю часть локтя и кисть партнёра (рисунок 10).



Рисунок 10. «Ката дори никё омотэ» (2-й контроль)

Методические рекомендации для выполняющего технику («наге»):

- в стойке и в движении – необходимо соблюдать осанку, распрямленное положение позвоночника;
- при выполнении базовых перемещений не перемещаться на прямых ногах;
- вращательные движения тела должны начинаться за счёт вращения бёдер;
- руки выполняющего бросок находятся преимущественно напротив «центра»;
- все движения выполняются импульсом из области «центра» тела.

Методические рекомендации для принимающего технику («уке»):

- необходимо чувствовать движение «наге», направление и динамику, принимать движение своим телом и следовать этому движению, выполняя перекал при броске или занимать соответствующее положение при контроле;
- при выполнении страховок («укеми») перекал на спине выполняется справа или слева от позвоночника;
- перекал необходимо выполнять мягко без жёсткого приземления.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Комплекс упражнений по коррекции психофизического состояния организма.

Основу комплекса корригирующей гимнастики составляет восточное представление о строении человеческого тела и циркулирующей в нем жизненной энергии и метод использования, так называемых биологически активных точек и зон, с целью регуляции энергетического потока в организме. Сущность метода состоит в механическом воздействии на эти точки и зоны, осуществляемые кончиками пальцев, ребром и основанием ладони, кулаком или локтем. Основными приемами воздействия на эти точки являются разного рода надавливания, трения, щипания, постукивания, поглаживания.

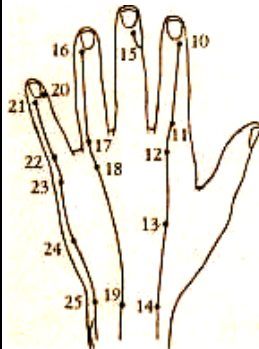
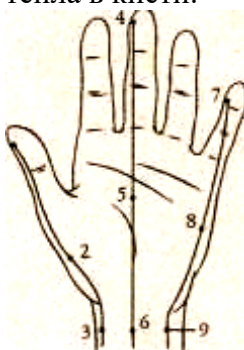
Упражнения подобраны с целью универсального, комплексного воздействия на организм для оптимизации психофизического состояния, нормализации работы внутренних органов и систем, снятия психического напряжения и профилактики утомления.

Задачи комплекса:

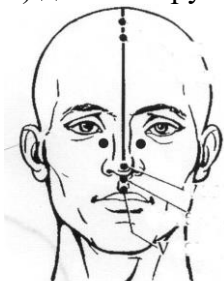
1. Обучение упражнениям по коррекции психофизического состояния организма;
2. Формирование оптимального функционального состояния систем организма и поддержание жизненного тонуса, укрепление здоровья.

**Таблица 2. Комплекс упражнения по коррекции психофизического состояния.**

№	Упражнение	Дозировка	Методические указания
Упражнения верхнего плечевого пояса.			Упражнения на биологически активных зонах (далее БАЗ) выполняются в исходном положении «сэйдза». Во время выполнения упражнений контролировать ритм дыхания: глубокий вдох через нос, полный выдох через рот.
1	Кисти соединить ладонями друг к другу. Растирать ладони.	40 сек.	Плечи и грудная клетка расправлены. Обращать внимание на свои ощущения, тепло в ладонях.
2	Скрестить пальцы рук. Растирать пальцы.	40 сек.	Обращать внимание на свои ощущения, тепло в пальцах.
3	Пальцы в «замок». 1) Разминать суставы пальцев круговыми движениями; 2) Круг предплечьями книзу ладони вперед.	40 сек.	Контролировать ритм дыхания. Глубокий короткий вдох через нос. Полный естественный выдох через полуоткрытый рот.

4	<p>Кисти соединить тыльной стороной друг к другу, пальцы скрестить.</p> <p>1) Круг предплечьями книзу, пальцы в «замок», ладони внутрь</p> <p>2) Указательные пальцы выпрямить, руки согнуть перед грудью</p>	40 сек.	<p>Контролировать ритм дыхания. Упражнения выполнять так, чтобы не возникало признаков дискомфорта и боли в суставах.</p>
5	<p>Захватить большим и указательным пальцем правой руки большой палец левой руки у основания ногтя. Энергично размять ногтевую фалангу пальца с последующим разминанием всего пальца. Разминать поочередно все пальцы левой руки.</p>	4 мин.	<p>Сила давления - до возникновения легких болевых ощущений в области ногтя.</p>  <p>Рисунок 1.</p>
6	<p>Большой палец правой руки – в центр ладони левой (точка 5, рисунок 2), обхватить кистью правой кисть левой.</p> <p>Большим пальцем разминать точку 5 рисунок 2, указательным и средним пальцами правой руки растирать тыльную поверхность левой кисти (точки 11,12,17,18,22,23 рисунок 1)</p>	-40 сек.	<p>Разминать энергично до возникновения тепла в кисти.</p>  <p>Рисунок 2.</p>
7	<p>Кисть левой руки согнуть перед грудью, ладонь книзу. Поглаживать ладонью правой тыльную сторону запястного сустава левой (точки 14,19,25 рисунок 1)</p>	30-40 сек.	<p>Контролировать ритм дыхания. Поглаживание выполнять мягко. Плечи и грудная клетка расправлены.</p>
8	<p>Кисть левой руки на правом бедре. Обхватить правой кистью локоть левой;</p> <p>1) Поглаживать локтевой сустав снаружи</p> <p>2) Разминать подушечками пальцев локтевой сустав снаружи.</p>	1-2 мин.	<p>Контролировать ритм дыхания. Поглаживание выполнять мягко. Разминать все бугорки, ямочки на суставе энергично.</p>

9	<p>Левая рука перед собой, ладонь кверху;</p> <p>1) Поглаживать ладонью правой руки внутреннюю сторону запястья левой (точки 3,6,9 рис.2)</p> <p>2) Поглаживать ладонью правой руки внутреннюю сторону локтя левой руки.</p>	<p>40 сек.</p> <p>40 сек.</p>	<p>Контролировать ритм дыхания. Поглаживание выполнять мягко против часовой стрелки. Плечи и грудная клетка расправлены. Контролировать ритм дыхания.</p>
10	<p>Левая рука на бёдрах, большой палец правой руки в локтевой ямке левой; указательный, средний и безымянный – снаружи локтевого сустава. Разминать локтевой сустав.</p>	40 сек.	<p>Контролировать ритм дыхания. Разминать энергично.</p>
11	<p>Кистью левой руки обхватить локоть правой снаружи.</p> <p>1) Подушечками пальцев правой руки растирать трапецевидную мышцу</p> <p>2) Кистью правой, полусжатой в кулак постукивать трапецевидную мышцу</p> <p>3) Вытянуть левую руку вперед, продолжая постукивать область плеча, предплечье и кисть со всех сторон.</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Контролировать ритм дыхания.</p> <p>Энергично.</p> <p>Энергично.</p> <p>Энергично.</p>
12	<p>Кисть левой на пояс большим пальцев вперед, плечо отвести назад, голову повернуть вправо. Кистью правой, полусжатой в кулак постукивать ключицу.</p>	40 сек.	<p>Грудная клетка расправлена.</p> <p>При возникновении желания кашлять – прокашляться.</p>
13	<p>Упражнения для восстановления кровообращения в нижних конечностях.</p> <p>И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре.</p> <p>1) сгибание – разгибание стоп;</p> <p>2) постукивание стоп друг о друга;</p> <p>3) сгибание – разгибание пальцев ног.</p>	<p>40 сек.</p> <p>40 сек.</p> <p>40 сек.</p>	<p>Глубокий вдох – пальцы ног потянуть на себя; выдох – пальцы от себя. Выполнять медленно.</p> <p>Пятки вместе. Стопы расслаблены.</p>
14	<p>Повторить упражнения с 6 по 12 на правой руке.</p>	40 сек.	То же, что и в упражнениях 6-12.
15	<p>Повторить упражнения 1,2,3 из упражнения 13.</p>	1-2 мин.	Те же.
16	<p>Кистями, полусжатыми в кулак постукивать грудину сверху вниз.</p>	40 сек.	Энергично, не затрагивая область грудных мышц.

17	1) Ладонями похлопывать область передних рёбер; 2) Ребрами кистей и кистями, полусжатыми в кулак постукивать бёдра, ягодицы, крестец, поясницу.	40 сек. 40 сек.	Энергично.
Упражнения на биологически активные точки головы. Упражнения выполняются в исходном положении – «сэйдза».			Во время выполнения всех упражнений контролировать ритм дыхания: глубокий вдох через нос, полный «горловой» выдох через рот.
18	И.п. – большие пальцы рук – на виски, остальные на брови. Поглаживать голову подушечками пальцев в направлении затылка.	40 сек.	Большие пальцы двигаются медленно за уши.
19	И.п. – указательные пальцы на гайморовых пазухах (точки 1,2 рис.3) 1) растирать указательными пальцами в направлении подбородка 2) давить указательными пальцами на точки 1,2 рисунок 3, вдавить указательными пальцами на точки 3,4 рисунок 3	40 сек.	А) растирать энергично Б) давить вкручивая палец в точку.  Рисунок 3.
20	И.п. – сомкнуть большой, указательный и средний пальцы правой руки. Пощипывать кончик носа.	40 сек.	
21	И.п. – указательный палец правой руки в точку под носовой перегородкой. Давить точку.	40 сек.	Сильно.
22	И.п. – пальцы рук на виски, указательные – за уши. Растирать вверх – вниз.	40 сек.	Энергично.
23	И.п. – большими и указательными пальцами захватить уши. Разминать уши, слегка оттягивая в стороны.	40 сек.	Энергично.
24	И.п. – средними пальцами рук согнуть ушные раковины кпереди, закрыв слуховой проход, поставить указательный палец на средний. Выполнять щелчки за ушами указательными пальцами.	40 сек.	
25	И.п. – руки ладонями за уши. Растирать уши.	40 сек.	Энергично.

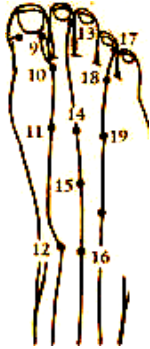

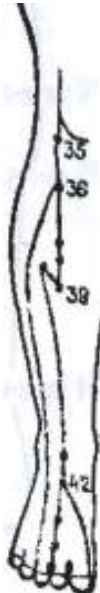
26	И.п. – руки на бёдрах. 1) наклон головы вперёд; 2) наклон головы назад;	40 сек.	Медленно. Затылком тянуться вперед. Подбородком тянуться назад
27	И.п. – руки на бёдрах. 1) наклон головы влево; 2) наклон головы вправо.	40 сек.	Выполнять медленно. Правым ухом тянуться влево. Левым ухом – вправо.
28	И.п. – руки на бёдрах. 1-4) круговое движение головой влево; 5-8) круговое движение головой вправо.	40 сек.	Выполнять медленно.
29	И.п. – руки на бёдрах. 1) поворот головы вправо; 2) поворот головы влево.		Выполнять медленно. Затылком тянуться вперед.
30	И.п. – упор сидя. 1) согнуть стопы – выдох; 2) разогнуть стопы – вдох.	40 сек.	Дышать глубоко
Упражнения на биологически активных точках ног. Упражнения выполняются сидя.			Во время выполнения всех упражнений контролировать ритм дыхания: глубокий вдох через нос, полный естественный выдох через рот.
31	И.п. – Левую ногу согнуть, ладони прижать к пальцам левой ноги. Растирать пальцы ног.	30-40 сек.	Растирать энергично.
32	И.п. – Обхватить кистью левой пальцы левой ноги. Рукой сгибать – разгибать пальцы ноги.	30-40 сек.	Выполнять с усилием медленно, не допуская ощущения дискомфорта.
33	И.п. – пальцы правой руки между пальцами левой ноги со стороны подошвы, обхватить сверху кистью левой. Сжимать и разжимать пальцы ног.	30-40 сек.	Сжимать по 4-5 сек. с усилием, не допуская ощущения дискомфорта.
34	И.п. – большими и указательными пальцами правой руки обхватить большой палец левой ноги, разминать большой палец, поочерёдно все пальцы (точки 8,9,13,17 рисунок 4)	3-4 мин.	Разминать энергично с усилием, тщательно. Во время разминания могут возникнуть лёгкие болевые ощущения в области ногтя. 

Рисунок 4.

35	И.п. – Стопу левой повернуть к себе, обхватить кистями стопы. Большими пальцами рук разминать подошву (рисунок 5)	1-2 мин.	Разминать энергично, тщательно.  Рисунок 5
36	И.п. – кистью правой, полусжатой в кулак, постукивать подошву стопы одной рукой, двумя руками.	30-40 сек.	Левой рукой – подъем стопы, правой рукой – подошву.
37	И.п. – большой палец правой руки в центр подошвы левой ноги. Надавливать на точку.	30-40 сек.	Для усиления давления помогать большим пальцем левой руки.
38	И.п. – Ребро правой руки на подошве левой. Растирать подошву в направлении пальцев.	30-40 сек.	Энергично до появления тепла.
39	И.п. – согнуть левую ногу в колене, поставить стопу на пол. Кисть левой сжать в кулак. Растирать суставами пальцев левой руки подъем стопы (рисунок 5)	30-40 сек.	Энергично.
40	И.п. – То же. Средний и безымянный пальцы рук поставить на лодыжку левой изнутри и снаружи. Растирать и поглаживать лодыжку.	30-40 сек.	Энергично.
41	И.п. – То же. Кисть левой сжать в кулак. Растирать суставами пальцев руки мышцу голени снаружи от колена к голеностопному суставу (рисунок 6)	30-40 сек.	 Рисунок 6

42	Кистью левой обхватить колено левой а) подушечка безымянного пальца левой руки на точке 36 (рисунок 6) б) сжать кисть левой в кулак; в) суставом большого пальца левой руки надавливать на точку 36 (рисунок 6)	30-40 сек.	Давить «ввинчивая» палец в точку.
43	И.п. – сидя на полу ноги вытянуты. Ладонями обхватить колено левой, большие пальцы рук сверху. 1) поглаживать колено; 2) разминать колено.	30-40 сек.	Поглаживать мягко. Разминать все бугорки и ямочки на коленном суставе.
44	И.п. – то же. 1) ладонью левой похлопывать левое колено; 2) левой кистью, полусжатой в кулак постукивать колено.	30-40 сек.	Мягко.
45	И.п. – сидя. Согнув левую ногу в колене, положить голень на бедро правой. Правой рукой обхватить стопу левой. Выполнять круговые движения стопы.	30-40 сек.	Медленно. Менять направление.
46	И.п. – сидя. Согнув левую ногу в колене, положить голень на бедро правой.левой рукой обхватить внешнюю сторону левой стопы; Положить правую руку на колено левой под левой рукой. Выпрямлять левую ногу.	6-8 раз	Помогать выпрямлять ногу правой рукой.
47	И.п. – как в упражнении 46. Кисть левой руки положить на левое колено. Опускать колено к полу надавливанием руки.	30-40 сек.	Выполнять «пружинисто», постепенно увеличивая амплитуду.
48	Повторить упражнения с 31 по 46 на правой ноге.	Та же.	Те же.
49	Дыхательные упражнения.		Использовать глубокое дыхание



### Глоссарий

1. *Ай ханми* – «одноимённое», гармоничное положение партнёров относительно друг друга;
2. *Аюми аси* – один из видов перемещения стоп;
3. *Гьяку ханми* – «разноимённое», зеркальное положение партнёров относительно друг друга;
4. *Кокю хо* – метод изучения силы дыхания;
5. *Маай* - гармоничная дистанция;
6. *Маэ отоси* - выведение партнёра из равновесия вперёд с использованием «слабого» угла;
7. *Миги ханми* - «правостороннее» положение тела, при котором правая нога впереди, левая – сзади;
8. *Окури аси* – приставной шаг, сопровождающий шаг. Техника перемещений, при которой движение начинается с впереди стоящей ноги, а сзади стоящая, не касаясь пола, как бы "сопровождает" впереди стоящую ногу;
9. *Омотэ* – лицевой, перед партнером;
10. *Риотэ дори* – захват двух рук двумя руками;
11. *Сабаки* - общее понятие для всех форм перемещений;
12. *Сувари вадза* – техники, выполняемые в положении седа на стопах с контактом коленей о поверхность пола;
13. *Суми отоси* – выведение партнёра из равновесия назад с использованием «слабого» угла;
14. *Сэйдза* – сед на голени, большие пальцы ног скрещены сзади, пятки разведены;
15. *Тандэн* – гравитационный центр человека;
16. *Тори* – инициатор движения;
17. *Тэ-катана* – «рука-меч»;
18. *Тэнкай* - поворот на 180° со сменой «ханми» на месте;
19. *Тэнкан* - разворот на 180° с шагом назад;
20. *Тэ хо дока* – метод освобождения от захвата;
21. *Уке* - партнёр, принимающий движение или воздействие;
22. *Укеми* – принятие; способность принимать воздействие и скоординировано перемещать тело в пространстве;
23. *Ура* - обратный, оборотный, задний, за партнёром;
24. *Ханми но камаэ* – спокойное и чувствительное положение тела, выражающее динамическую устойчивость, психическую уравновешенность и духовный настрой;
25. *Хидари ханми* – «левостороннее» положение тела, при котором левая нога впереди, правая – сзади;
26. *Цуги аси* – один из вариантов приставного шага.
27. *Шизентай* – положение тела (аналог основной стойки).
28. *Шикко* – перемещение на коленях.

## **Контрольные вопросы**

1. Цель айкидо?
2. Кто является основателем айкидо?
3. В какой стране зародились айкидо?
4. Задачи занятий айкидо в учебных заведениях?
5. Что включает в себя стойка в айкидо?
6. Что наиболее важно развивать в человеке при занятиях айкидо?
7. Классификация техник айкидо?
8. Что наиболее важно при выполнении перемещений в айкидо?
9. Что такое правильная осанка?
10. Что является базовыми элементами айкидо для начинающих?
11. Что означает "укеми" (страховка) в айкидо?
12. Что такое физические качества?
13. Понятие "ханми но камаэ" (стойка) – это..?
14. Основные факторы риска для здоровья?
15. Что такое гипокинезия?

## **Библиографический список**

### **а) основная литература:**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. Ред. Н. Н. Маликова. – М. : Академия, 2012. – 528 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12621.djvu>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

### **б) дополнительная литература:**

1. Масатаке Фудзита. Айкидо Кейко Хо: Метод практики айкидо. – 5-е издание. – К: Издательство «ЗИГЗАБУР», 2013. – 114 с.
2. Уэсиба Киссёмару, Уэсиба Моритэру. Лучшее айкидо. Основы. Пер. В.А.Устинова. – М.: Астрель, 2007. – 191,(1) с.:ил. – (Боевые искусства)
3. Якудзава Сото. Айкидо и печать тайны. (пер.с японского). – Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2008. 192 стр.:ил.
4. Глиссон У. Духовные основы айкидо. Пер. с англ. Е.Щукиной. – М. : Эксмо, 2009. 208 с.:ил. - (Книга-инструктор. Самооборона и фитнес)