

Общероссийское физкультурно-спортивное объединение Федерация Айкидо России

Сборник материалов первой научно-практической будо-конференции
Федерации Айкидо России

Москва 2019

Содержание

1. Владимир Васчевич. Инклюзивная школа Айкидо. стр. 3
2. Николай Бучин. Использование многоборья бусидо для комплексной подготовки школьников, занимающихся Айкидо. стр. 11
3. Константин Евченко. Христианство и практика Айкидо. стр. 19
4. Александр Чуфистов. Айкидо как третий час физической культуры в школе. стр. 26
5. Владимир Сидоров. Учебные упражнения ТУЙШОУ для тренировки внимания, опоры, центра, контакта и спирального вращения. стр. 37
6. Полина Бузанова. Опыт социальной адаптации детей с расстройствами аутистического спектра при помощи занятий Айкидо. стр. 44
7. Андрей Мамаев. Использование элементов функционального-многоборья в подготовке айкидоистов детско-юношеского возраста. стр. 64

Инклюзивная школа боевых искусств



Проблема

- Существует немало реабилитационных методик для людей с инвалидностью, и все они направлены на восстановление утраченных функций. Если восстановление невозможно, то реабилитация заменяется опекой и заботой.
- В обществе инвалид воспринимается как неспособный, нуждающийся в помощи.
- Эти стереотипы мешают полноценно взаимодействовать инвалиду с обществом.

Решение проблемы

Инклюзия - процесс увеличения степени участия всех граждан в социуме, и в первую очередь - людей с инвалидностью за счёт реализации совместных проектов.



Почему боевые искусства: айкидо, иайдо и дзёдо?

- укрепляется здоровье и общее физическое состояние;
- развивается пространственная ориентировка и равновесие;
- навыки самозащиты дают возможность инвалиду почувствовать себя более независимым и уверенным;
- работа в общей группе помогает развить коммуникативные навыки;
- данные дисциплины доступны всем, вне зависимости от физических ограничений.



Цель проекта

Данный проект призван обратить внимание на огромный потенциал тех, чьи возможности отличаются от обычных!

Цель: повышение качества жизни молодых людей с физическими ограничениями посредством занятий айкидо, иайдо и дзёдо (непрофессионально), а также внедрение инклюзии в боевые искусства.

Проект реализуется при поддержке

РОО «Ассоциация айкидо
айкикай Свердловской
области».

Президент ассоциации -

Бучин Н.И.



Каких результатов хотим достичь через год

Позитивные изменения:

- Создана площадка для тренировок на регулярной основе;
- В секциях на постоянной основе занимаются минимум 20 чел., 10 из которых - с инвалидностью;
- Информационный охват молодёжи посредством СМИ - 5000чел.
- Кол-во участников мероприятий, мастер-классов и семинаров проекта в течение года - 500чел.
- Разработано методическое пособие по инклюзивным боевым искусствам;
- Опыт транслируется в других регионах РФ, проводятся соревнования и экзамены на пояса кю и дан.

Методические рекомендации

- Голосовое сопровождение.
- Вариативное тактильное сопровождение.
- Выполнение приёма по частям.
- Блоковая тренировка.

Контактная информация

Владимир Васкевич

Тел.: +7 (922)-207-97-41

Email:

v9222079741@gmail.com

Мой блог:

vk.com/tripinthedark



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МНОГОБОРЬЯ БУСИДО
ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЙКИДО**



2018 г.

Проблематика

Проблемы физического и нравственного воспитания детей и молодежи в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической и психологической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни.

Поиск и совершенствование новых педагогических разработок, их обоснование, введение инноваций в образовательные технологии и методики, построенные на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, приводят к максимально широкому применению новых средств в физической культуре и спорте, влияющих на процессы физического и духовного развития ребенка, его адаптации к социальной среде [1-3]. Поэтому использование нетрадиционных средств физической и психологической подготовки, в частности, взятых из восточных боевых искусств, в целях укрепления здоровья, развития физических качеств и социализации учащихся является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания.

Цели и задачи

Цель многоборья «Бусидо» – гармоничное развитие личности и привлечение молодежи к занятиям боевыми искусствами.

Нами были выделены ключевые ценности, объединяющие виды боевых искусств, входящие в Программу многоборья «Бусидо». Это «Традиции», «Дисциплина», «Сила духа».

Также были сформулированы задачи, решаемые при реализации комплексной подготовки занимающихся айкидо школьников (далее – айкидок) с помощью многоборья «Бусидо»:

- 1) расширить информационное поле айкидок в рамках их технико-тактической и теоретической подготовки, в том числе:
 - освоить элементы техники и тактики адаптированных к современной действительности видов боевых искусств, которые входили в подготовку самураев,
 - познакомиться с историей возникновения и развития как своего профильного вида айкидо, так и смежных видов боевых искусств;
- 2) получить возможность практического применения айкидоками элементов техники и тактики других видов боевых искусств в формате тренировочных занятий, мастер-классов, зачетных мероприятий и турниров;
- 3) разнообразить психологическую подготовку айкидок, включив в нее занятия по воспитанию духовности, нравственности, патриотизма, гуманизма, помогающие успешной социализации школьников.

Выбор видов боевых искусств был обусловлен неслучайно. Каждый из видов наиболее успешно развивает определенные физические и психологические качества



№	Вид	Наиболее развиваемые данным видом физические качества	Наиболее развиваемые данным видом психологические качества
1	айкидо	Гибкость, координация, скорость	психическая стабильность внутренняя координация
2	дзёдо	Координация, быстрота реакции	психологическая устойчивость к внешним раздражителям
3	дзюдо	выносливость, координация, сила, гибкость	психическая стабильность, психологическая устойчивость к внешним раздражителям
4	верховая езда	Координация, выносливость	концентрация внимания
5	иайдо	гибкость, выносливость	концентрация внимания
6	кендо	Скорость, сила, координация	концентрация внимания, психическая стабильность в боевой ситуации
7	кюдо	выносливость, координация, стабилизация зрения	концентрация внимания, психологическая устойчивость к внешним раздражителям
8	карате	сила, скорость, координация	психическая стабильность, концентрация внимания
9	сумо	координация, скорость, сила	концентрация внимания
10	плавание	выносливость, сила	психическая стабильность



Нами прогнозируется долгосрочность эффекта приобретаемых в процессе обучения и занятий многоборьем «Бусидо» навыков нравственного, духовного поведения, что повышает успешную социализацию школьников.

Разработанная программа и положение о многоборье «Бусидо» включают в себя следующие основные аспекты. Соревнования по многоборью «Бусидо» проводятся в целях развития и популяризации боевых искусств в Уральском Федеральном Округе и Российской Федерации.

Соревнования (зачёты) многоборья проводятся по следующим видам боевых искусств и единоборств: айкидо, верховая езда, дзёдо, дзюдо, иайдо, каратэ, кендо, кюдо, плавание, сумо — в соответствии с Правилами видов спорта, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации.



Места и сроки проведения этапов многоборья размещаются в календарных планах мероприятий.

Так как в виде традиционного боевого искусства айкидо нет соревнований, то по айкидо проводится зачет – выполнение демонстрационной показательной программы или выполнение квалификационных зачётов ЕВСК на юношеский разряд. Зачетом по верховой езде является участие в мастер-классе, проведённом в любом конно-спортивном клубе.

Зачётом по кюдо является мастер-класс в любой Федерации (клубе) Кюдо или Федерации (клубе) стрельбы из лука.

Состав судейских коллегий по видам боевых искусств (единоборств) формируются на основании списков спортивных судей, представленных федерациями и клубами участвующих в мероприятии.

К участию в многоборье допускаются зарегистрировавшиеся федерации и клубы. Возрастные группы участников распределяются следующим образом: детский возраст – 6-9 лет; юноши – 10-13 лет; юниоры – 14-17 лет.

В комиссию по допуску представляется именная заявка, а также следующие документы на каждого участника:

- а) паспорт или свидетельство о рождении;
- б) будо-паспорт или квалификационная книжка спортсмена;
- в) полис обязательного медицинского страхования;
- г) страховой полис о страховании жизни и здоровья от спортивной травмы.

Финальный этап многоборья будет заключаться в демонстрационной программе по айкидо (или квалификационный зачёт на юношеский разряд), турниров по дзёдо и иайдо.

Если в проекте участвуют федерации и клубы из других видов боевых искусств, входящих в многоборье «Бусидо», то финальным этапом является соревнование по профильному виду этой федерации. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», а также требованиям Правил соответствующих видов спорта.

Выводы и рекомендации:

Проанализирован опыт использования различных видов боевых искусств в физическом и духовном воспитании детей и молодежи. Было выявлено, что средств и методов, присущих каждому в отдельности виду боевых искусств, недостаточно для воспитания гармонически развитой личности, способной к успешной социализации в современных условиях.

Предложена концепция многоборья «Бусидо», основанная на исторически сложившейся, адаптированной к современным реалиям комплексной подготовке воинов-самураев Бу-дзюцу. Значительная роль в отборе видов боевых искусств и спорта отводится используемым в них средствам и методам психологической подготовки и духовно-нравственного воспитания. В состав многоборья «Бусидо» включены айкидо, дзёдо (владение палкой), дзюдо, верховая езда, иайдо (искусство молниеносного обнажения меча с последующим ударом), кендо (фехтование на мечах), кюдо (стрельба из лука), карате, сумо, плавание.

Прогнозируется долгосрочность эффекта приобретаемых в процессе обучения и занятий многоборьем «Бусидо» навыков нравственного, духовного поведения, что повысит возможности успешной социализации школьников в сложных условиях информационной эпохи.

Разработаны программа многолетней подготовки и положение о многоборье «Бусидо». Проводятся учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Таблица начисления баллов по результатам этапов Многоборья Бусидо

БАЛЛЫ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	МАСТЕР-КЛАСС	ЗАЧЕТ	ТУРНИР III МЕСТО	ТУРНИР II МЕСТО	ТУРНИР I МЕСТО
1					
2					
3					
4					
5					

ХРИСТИАНСТВО И ПРАКТИКА АЙКИДО

ПЕРВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ БУДО-ФЕСТИВАЛЬ

Москва

12-14 октября 2018



ДОКЛАДЧИК

- Меня зовут Константин Евченко , 2 дан, инструктор клуба Кошинкан , Сколково, Московская область . В клубе 45 человек.
- Диакон Русской Православной Церкви, закончил Киевскую Духовную Семинарию
- ВНИМАНИЕ - в этом выступлении представляю свою личную позицию, которая может не совпадать с мнением церкви или любых её представителей.



АЙКИДО И ХРИСТИАНСТВО

Допустимо ли заниматься Айкидо для христианина ?

- в своем выступлении я хочу отметить именно позиции христианского мировоззрения вообще, а не позиции какой-то конкретной конфессии или её представителей
- поскольку тема сложная и противоречивая и до сих пор нет единого мнения по этому вопросу ни с одной из сторон
- вопрос очень актуальный, так как с одной стороны христианская церковь одна из самых представленных в России , а с другой , с каждым годом всё больше людей занимаются восточными боевыми искусствами.
- в виду регламента выступления, временного лимита , глубины вопроса и моего личного опыта, я хочу остановиться только на самых основных моментах совместимости христианского вероисповедания и практики айкидо



Разве не знаете, что вы храм Божий,
и Дух Божий живет в вас?
Если кто разорит храм Божий, того
покарает Бог: ибо храм Божий свят; а
этот храм – вы. (1 Кор. 3, 16-17).



АЙКИДО И ХРИСТИАНСКОЕ ВЕРОУЧЕНИЕ

Уместно ли для христианина заниматься айкидо не нарушая заповедей, принципов и основ христианского вероучения?

Нет однозначной статистики по количеству занимающихся айкидо в России. Основываясь на своих наблюдениях и личном опыте можно с достаточной долей вероятности предположить, что как минимум 50% практикующих айкидо считают себя христианами.

Поэтому осмелюсь поднять эту тему для обсуждения и определить:

- кто , где и когда поднимает этот вопрос?
- С одной стороны христианские священнослужители, с другой - сами верующие айкидоки. Чаще всего вопросы и сомнения возникают на начальной стадии обучения - при входе в додзю, когда начинают знакомиться с книгами по айкидо (особенно авторства о-сенсея), этикетом , правилами поведения в додзё и основами этики и принципами Бусидо и японской культурой в целом.



ВОПРОСЫ И СОМНЕНИЯ

Христианство - это прежде всего религия , тогда как айкидо боевое искусство , которое берет свои истоки из философских, нравственных и моральных принципов бусидо японских самураев

Как это часто бывает , сомнения возникают из-за плохого знания предмета и/или недостаточной информированности любого из оппонентов, а человек часто боится того, чего он не знает.

Самые часто встречающиеся вопросы , которые вызывают сомнения у христианина, который занимается айкидо:

- Айкидо все-таки можно назвать духовной дисциплиной , где встречаются отличные от христианских понятия : слияния неба и земли, путь неба , использование энергии КИ и т.п.
- Ритуал и этика в айкидо («поклон в сторону портрета о-сенсея» , «поклон духу додзё» как это часто озвучивают)
- история практики синтоизма о-сенсея , которую христианство считает язычеством;
- другие практики и идеи , которые ошибочно связывают с Айкидо



НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Философия айкидо во всех проявлениях не несёт никому вреда и говорит о победе над врагом без боя.

- стоит на разрешении любого конфликта без нанесения вреда атакующему
- исповедует принцип любви, миролюбия и уважения к окружающему миру, к ближнему, к себе
- это гармония тела, мыслей , духа

И поэтому также важно определить , чем айкидо НЕ ЯВЛЯЕТСЯ:

- НЕ есть спорт
- НЕ есть стремление побеждать всех и каждого
- НЕ секта, как то пытаются представить очень часто мало информированные люди , а японское боевое искусство

Отдельно нужно обратить внимание, что этикет и ритуал - культурная особенность Японии, дань традиции и уважение к памяти о-сенсея , своему наставнику, партнерам



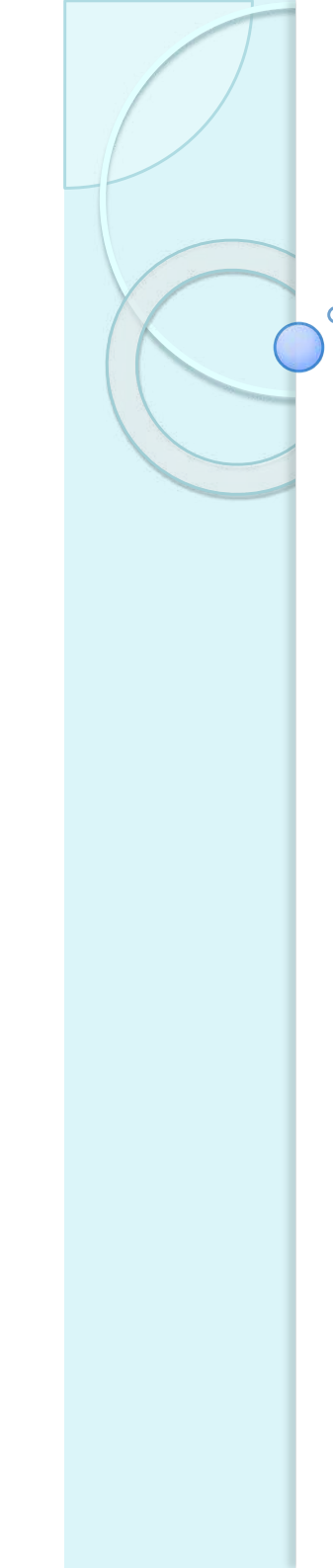
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заключение:

Настоящий христианин - воин Христов. Поэтому воспитывать детей и жить, руководствуясь Евангельскими принципами вполне соответствует основам как бусидо в целом , так и тем принципам , которые обозначил и развил О-сенсей

Поэтому давайте будем терпеливыми, старательными и мудрыми христианами на пути изучения Айкидо!





Айкидо как третий час физической культуры в школе.

А.В.Чуфистов

Заслуженный тренер Республики Марий Эл,

преподаватель физической культуры

Автономная некоммерческая организация высшего образования

Межрегиональный открытый социальный институт.

г. Йошкар-Ола.

Магистрант Марийского Государственного Университета.

Чуфистов Александр Викторович



Чуфистов Александр Викторович

- Стаж занятий Боевыми Искусствами с 1979 года.
- Стаж занятий айкидо с 1988 года.
- Инструкторская деятельность с 1991 года.
- С 2002 года исполнительный директор Проекта «Айкидо в школе» - МБОУ СОШ №5 г.Йошкар-Олы «Обыкновенное Чудо».
- Высшее профессиональное образование – «Тренер-преподаватель по айкидо» 2005 год РГУФК г.Москва.
- С 2006 года член Директората Отделения Оосинкан России.
- С 2006 по 2009 год член Президиума ОСОО Федерация Айкидо Айкикай России.
- Автор основной учебной программы проекта «Айкидо в школе» -дата защиты программы в Министерстве образования Республики Марий Эл – 15 апреля 2005 года.
- Соавтор программ дополнительного образования по айкидо, утвержденных ОСОО РСБИ (С.В.Кириенко) – 2008 год.
- Главный судья –эксперт на Всероссийских Юношеских Играх Боевых Искусств 2008 -2010 годы.
- Член тренерского штаба Сборной команды России на Первых Всемирных Играх Боевых Искусств в Пекине 2010 год.
- Обладатель Премии Торнадо от ВФСОО Национальный Совет Айкидо России 2010 года.

Перечень образовательных учреждений Республики Марий Эл, реализующих программы дополнительного и основного образования по айкидо.

- МБОУ СОШ №5 «Обыкновенное чудо» г. Йошкар-Олы.
- МБОУ СОШ №20 г. Йошкар-Олы.
- ФЦРР ФСИН РФ «Золотой Петушок».
- ГБОУ Лицей им. М.В. Ломоносова РМЭ.
- МБОУ СОШ №5 г. Волжска.
- МБОУ СОШ №15 г. Йошкар-Олы.
- МБОУ СОШ №10 г. Йошкар-Олы.
- ПООЧУ Столичный бизнес колледж г. Йошкар-Олы.
- Автономная некоммерческая организация высшего образования Межрегиональный открытый социальный институт.
- Марийский государственный университет.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО И ОСНОВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОАЙКИДО

- Соответствие образовательным стандартам Российской Федерации;
- Соответствие Уставу образовательного учреждения;
- Соответствие аттестационным требованиям Всемирного Центра Айкидо (Айкикай Хомбу Додзё);
- Соответствие методики преподавания образовательного стандарта Российской Федерации и Всемирного Центра Айкидо (Айкикай Хомбу Додзё).

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО И ОСНОВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО АЙКИДО

- Требования Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС) к структуре Программ.
- Для детских-дошкольных учреждений Стандарты (ФГОС) второго поколения.
- Для образовательных организаций начальной и общеобразовательной школы Стандарты (ФГОС) второго поколения.
- Для образовательных организаций полного среднего образования, колледжей, лицеев, гимназий Стандарты (ФГОС) третьего поколения.
- Для образовательных организаций высшего образования Стандарты (ФГОС) поколения три плюс плюс.

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО И ОСНОВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО АЙКИДО

- Аттестационная программа Всемирного Центра Айкидо.
- Итоговые требования по программе.
- Календарно-тематическое планирование.
- Типовые план-конспекты урока.
- Фонд оценочных средств.
- Теоретическое обоснование программы.
- Требования к общефизической подготовке.
- Требования к специальной физической подготовке.

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Технические действия	Атака	Позиция
Кихон – доса (Тай-сабаки)		
Тэнкан		
Иrimi-тэнкан		
Сикко		СВ
Укэми – вадза		
Маэ мавари укэми		ПСНК
Усиро-хантэн-укэми		ПСНК
Осаэ – вадза		
Иккё	Авасэттэ	СВ
	Косадори	СВ

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ СТУПЕНИ часть 1

Технические действия	Атака	Позиция		
Кихон – доса (Тай-сабаки)				
Аюми-аси			ТВ	
Цуги-аси			ТВ	
Тэнкан			ТВ	
Иrimi-тэнкан			ТВ	
Сикко		СВ		
Укэми – вадза				
Маэ-мавари-укэми			ТВ	
Усиро-хантэн-укэми			ТВ	
Усиро-кайтэн-укэми			ТВ	

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ СТУПЕНИ часть 2

Осаэ – вадза				
Иккё	Авасетте	СВ	ТВ	
	Косадори	СВ	ТВ	
	Кататэдори		ТВ	
Никё	Авасетте	СВ	ТВ	
Нагэ – вадза				
Ириминагэ	Авасетте		ТВ	
	Косадори		ТВ	
Котэгаэси	Кататэдори		ТВ	
Сихонагэ	Косадори		ТВ	
	Кататэдори		ТВ	
Кокю-хо	Кататэдори		ТВ	
	Рётэдори	СВ		

Контакты с автором

- E mail aikido12@bk.ru
- Сайт aikido12.ru
- Номер телефона 8 903 326 91 79
- Чуфистов Александр Викторович

Учебные упражнения ТУЙШОУ для тренировки внимания, опоры, центра, контакта и спирального вращения

Владимир Сидоров,

5 дуань ушу, присвоенный Китайской Ассоциацией Ушу. 6-кратный чемпион России, 3-кратный чемпион Европы по версии TCFE, победитель кубка Фэн Чжицяна по туйшоу. Победитель многочисленных международных соревнований по таолу (формам). - Главный судья Чемпионата Европы по версии TCFE 2004, 2016 г. Руководитель Академии Хуньюань Тайцзи "Облачный Мост"

ФИЛОСОФИЯ
ТУЙШОУ

天

НЕБО

地

ЗЕМЛЯ

人

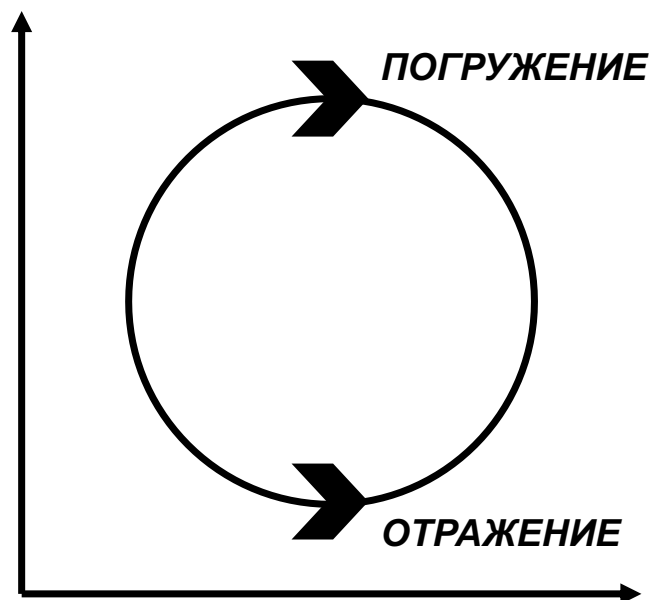
ЧЕЛОВЕК

和

В СОЕДИНЕНИИ

天

НЕБО



ВЕДЕНИЕ

СЛЕДОВАНИЕ

ОТРАЖЕНИЕ

ВЕДЕНИЕ
—
ОТРАЖЕНИЕ

СЛЕДОВАНИЕ
—
ОТРАЖЕНИЕ

ПОГРУЖЕНИЕ

ВЕДЕНИЕ
—
ПОГРУЖЕНИЕ

СЛЕДОВАНИЕ
—
ПОГРУЖЕНИЕ

ПРИНЦИП ДВИЖЕНИЯ

Небо. Упругая сила отражения, подобная отскакиванию мяча от опоры либо падению мяча, подброшенного вверх. Ведение и следование разделены.

地

ЗЕМЛЯ

ВЕДЕНИЕ

СЛЕДОВАНИЕ

**ПО
ЧАСОВОЙ**

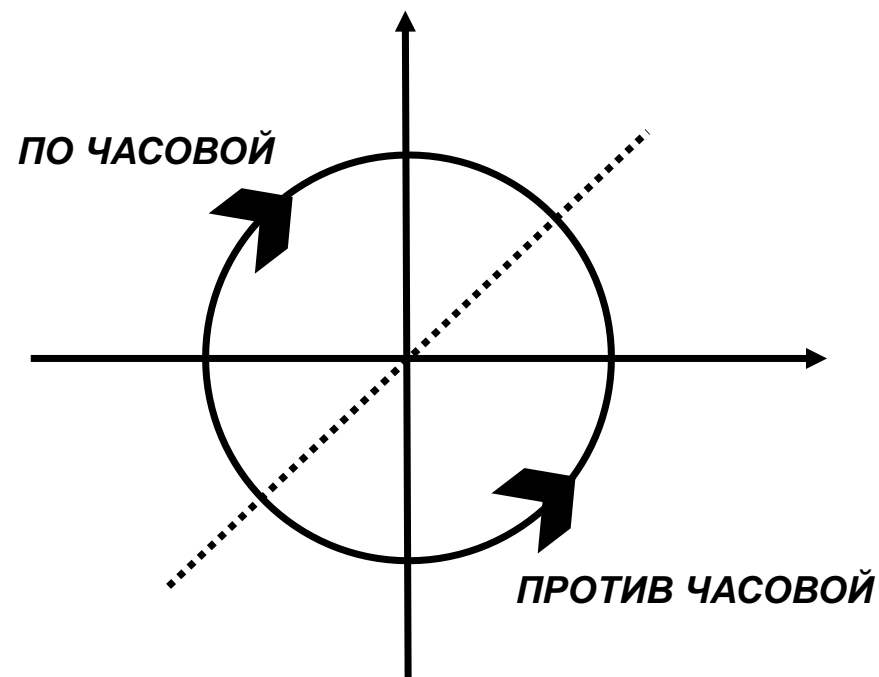
ВЕДЕНИЕ
—
ПО ЧАСОВОЙ

СЛЕДОВАНИЕ
—
ПО ЧАСОВОЙ

**ПРОТИВ
ЧАСОВОЙ**

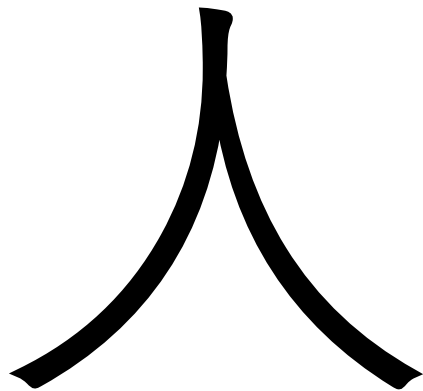
ВЕДЕНИЕ
—
ПРОТИВ ЧАСОВОЙ

СЛЕДОВАНИЕ
—
ПРОТИВ ЧАСОВОЙ

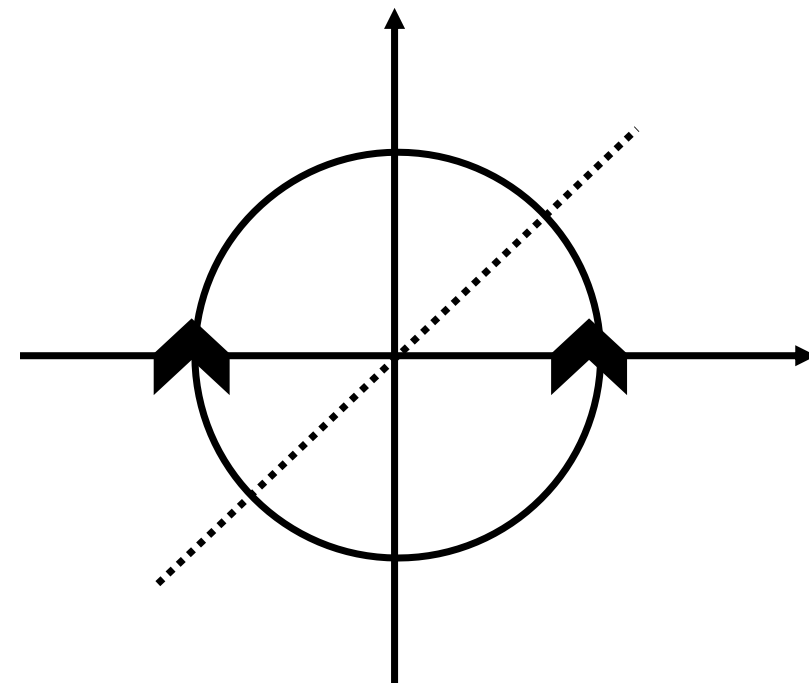


ПРИНЦИП ДВИЖЕНИЯ

Земля. Стакан, положенный на бок, прокатываясь, возвращается на место. Система максимально уравновешена и устойчива. Ведение и следование разделены.



ЧЕЛОВЕК



ПРИНЦИП ДВИЖЕНИЯ

Человек. Контактная сила, подобная рисованию круга на стене. Все точки контакта лежат в поперечно-вертикальной плоскости между партнерами. Нейтральность, нет атаки и защиты. Ведение и следование разделены.

ВЕДЕНИЕ

СЛЕДОВАНИЕ

ПОДНИМАНИЕ
СЛЕВА

ВЕДЕНИЕ

—

ПОДНИМАНИЕ СЛЕВА

СЛЕДОВАНИЕ

—

ПОДНИМАНИЕ СЛЕВА

ПОДНИМАНИЕ
СПРАВА

ВЕДЕНИЕ

—

ПОДНИМАНИЕ СПРАВА

СЛЕДОВАНИЕ

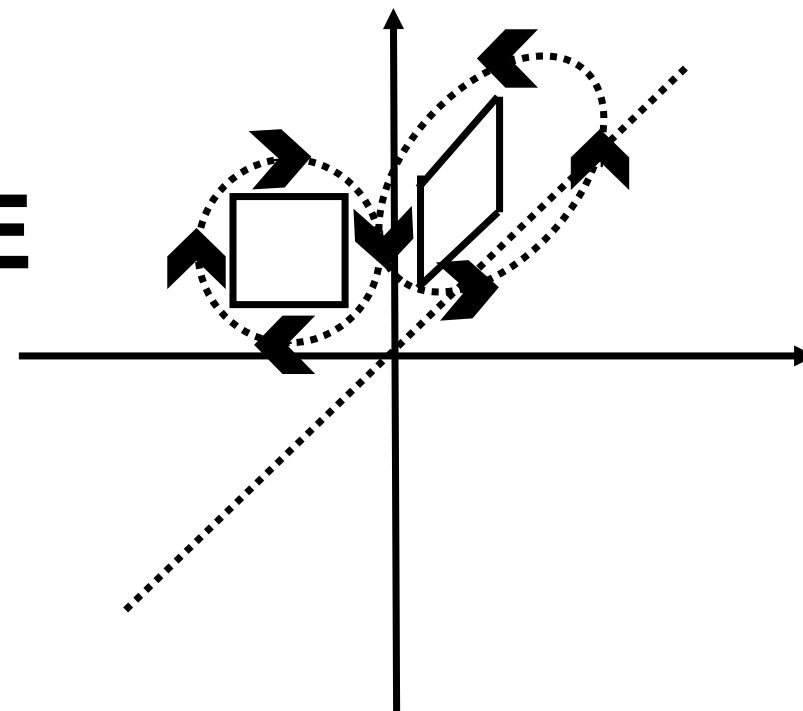
—

ПОДНИМАНИЕ СПРАВА

和

СОЕДИНЕНИЕ

- Сочетаются отражение и погружение.
- Сочетаются обход по часовой стрелке и против часовой стрелки.
- Сочетаются подъем справа и слева.



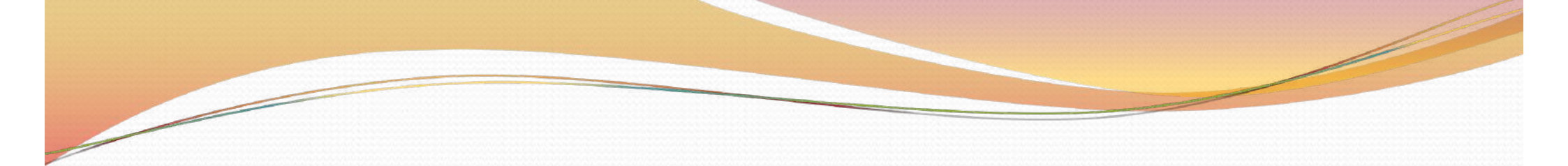
ПРИНЦИП ДВИЖЕНИЯ

Гармония. Объединение различных усилий в спираль. Партнеры ведут усилие вместе.

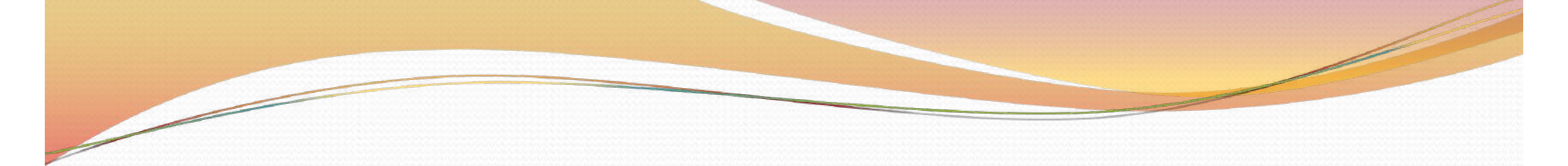
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ТУЙШОУ – открытая система для формирования и тестирования навыков ведения внимания, использования опоры, центра, контакта и спирального вращения

**Опыт социальной
адаптации детей
с расстройствами
аутистического спектра
при помощи занятий
айкидо.**

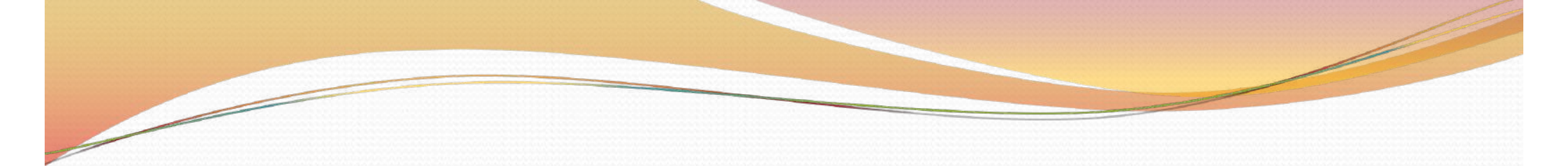


Аутизм – неврологическое
расстройство, возникающее в
результате нарушения
нейроразвития.



Особенности поведения:

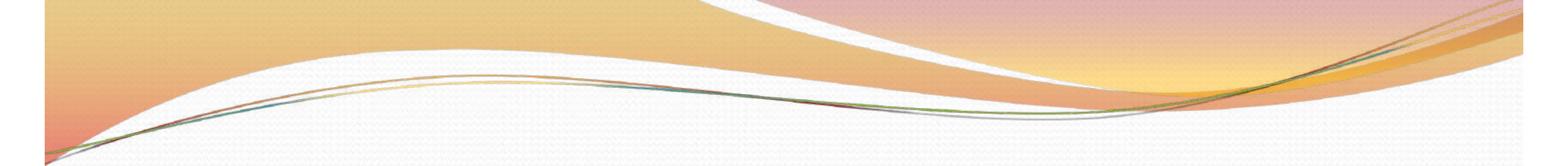
- Дефицит социального взаимодействия;
- Повторяющиеся действия;
- Ограниченные интересы;
- Особенности в восприятии новой информации.



Сенсорная гипо- и гиперчувствительность

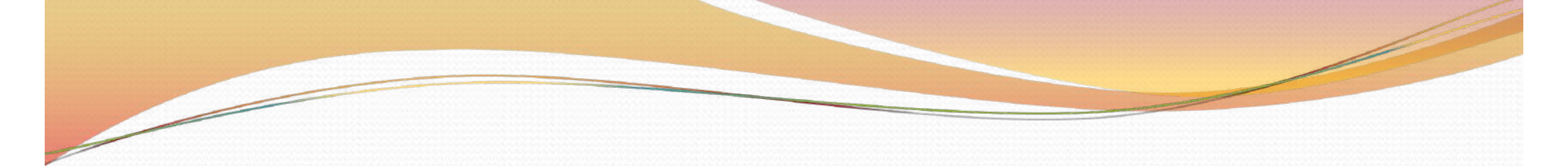
У человека семь чувств:

- Зрение
- Слух
- Осязание
- Вкус
- Обоняние
- Равновесие (вестибулярный аппарат)
- Восприятие собственного тела (проприорецепция)

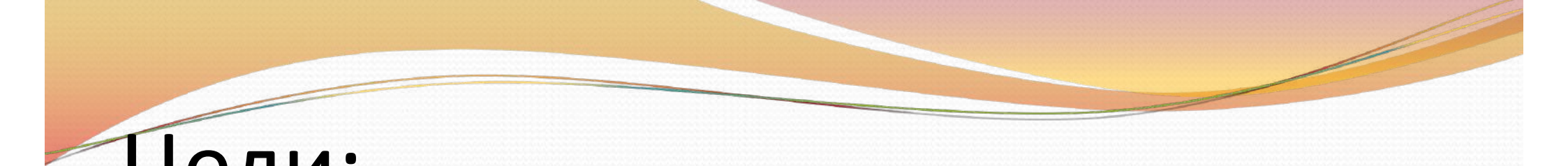


Инклюзивное образование

Слабое физическое и эмоциональное здоровье приводит к необходимости социальной адаптации.

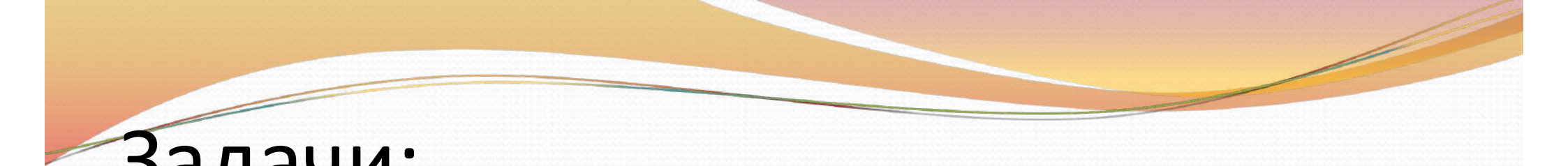


Специальные технические действия айкидо
благоприятно влияют на формирование
навыков необходимых для нормальной
жизнедеятельности, корректируют восприятие
ребенка и улучшают его самочувствие.



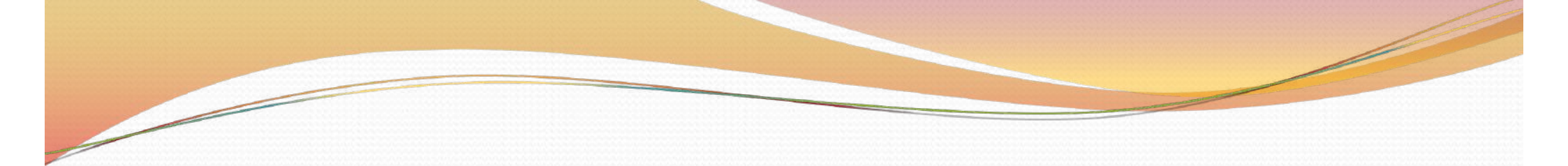
Цели:

1. Увеличение доступности физического воспитания;
2. Построение физических навыков для улучшения саморегуляции;
3. Формирование умения взаимодействовать с другими людьми;
4. Повышение самооценки и активная жизненная позиция.



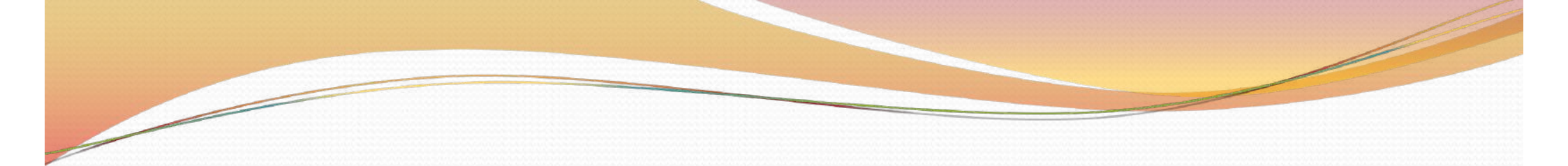
Задачи:

1. Предоставить возможности освоения навыков ;
2. Разработать адаптированные спортивные программы;
3. Подготовить к занятиям в группе с нормотипичными детьми;
4. Подготовить к аттестации и показательным выступлениям ;



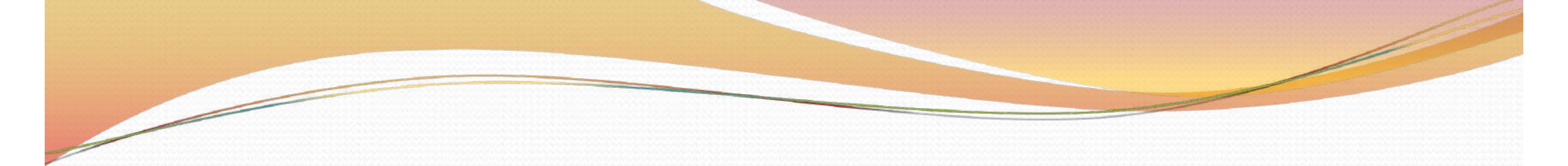
Правила построения занятия:

- радость и ощущение успеха;
- деловое, конкретное преподавание;
- понятные, логичные упражнения;
- наглядность объяснения;
- дозировать работу и отдых;
- мотивация;
- самостоятельное правильное выполнение задач;
- уважение партнера.



Информация о ребенке:

- диагноз, степень выраженности;
- посещение других секций, занятия с логопедом;
- индивидуальные особенности поведения;
- цели занятий айкидо.



На первых занятиях проводим оценку навыков.

Даем ребенку возможность освоиться в зале и привыкнуть к тренеру.

Занятия начинаем с простых прямолинейных упражнений из ОФП. Разучиваем передвижения аюми-, цуги-, окури-аши.

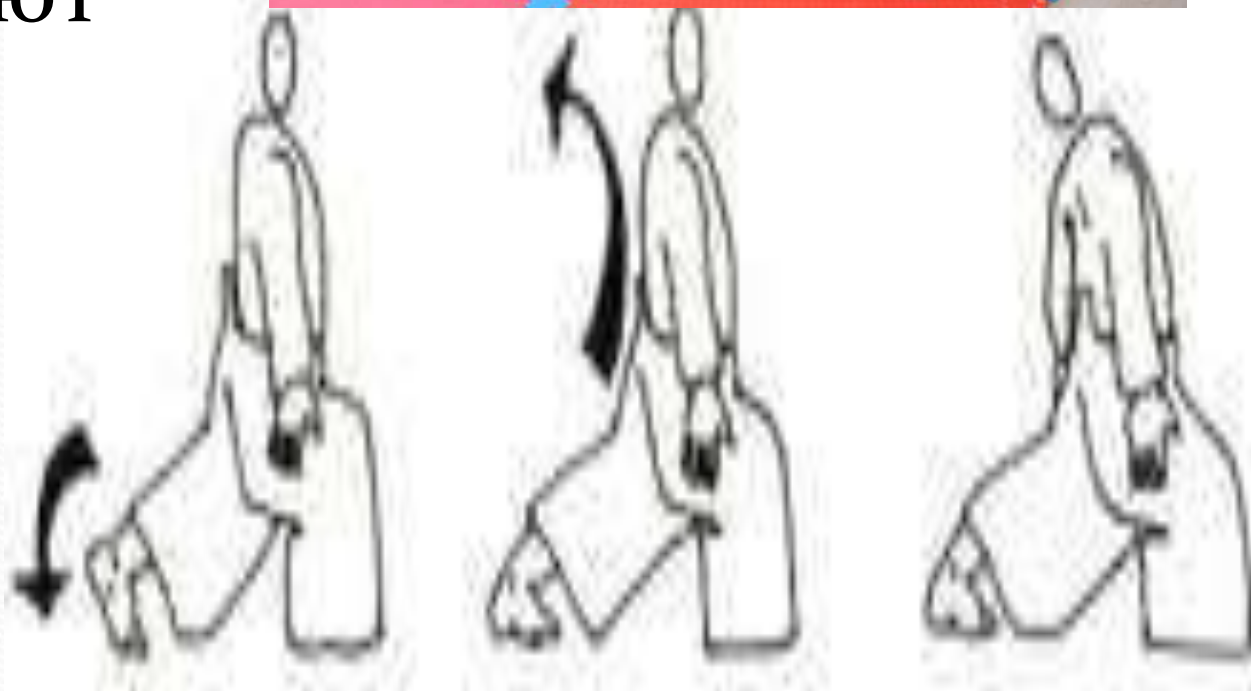


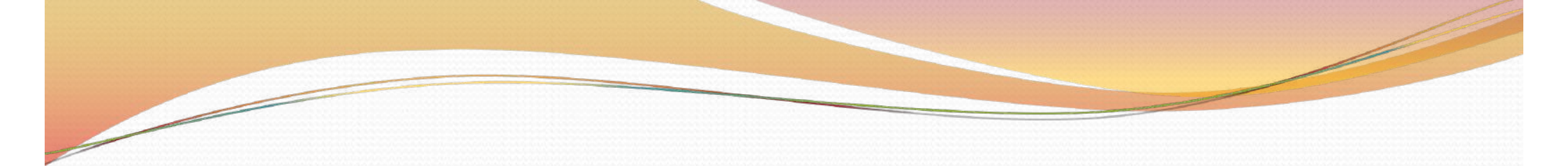
Если ребенок плохо ориентируется в пространстве, то нужно создать ему опорные точки, в пределах которых будет выполняться упражнение – обозначение границ передвижения на татами, предметы до которых нужно дотянуться рукой или ногой.

Для наглядности некоторые действия объясняем при помощи картинок или на своем примере.

Цветное татами четко
ограничивает рабочую
площадь;

Картинки помогают
лучше понять
упражнение;

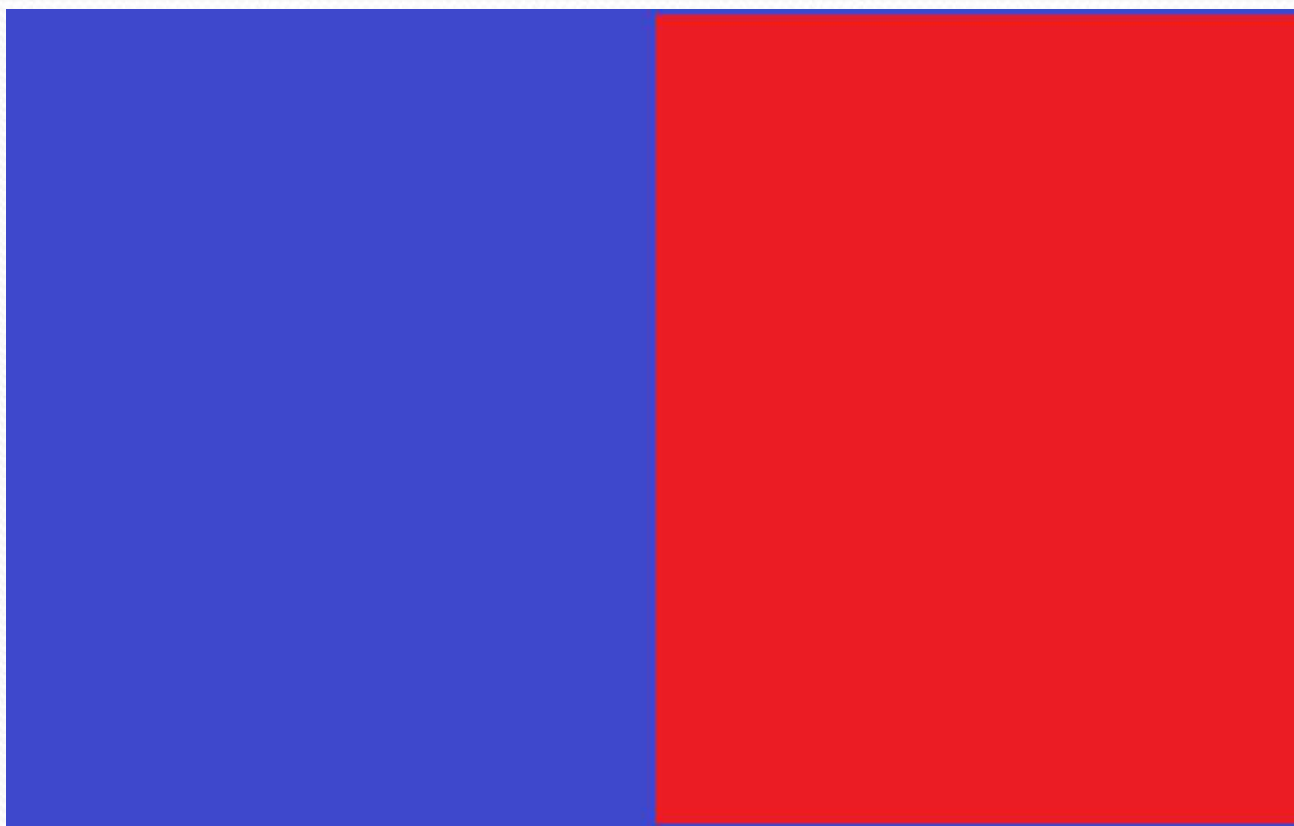


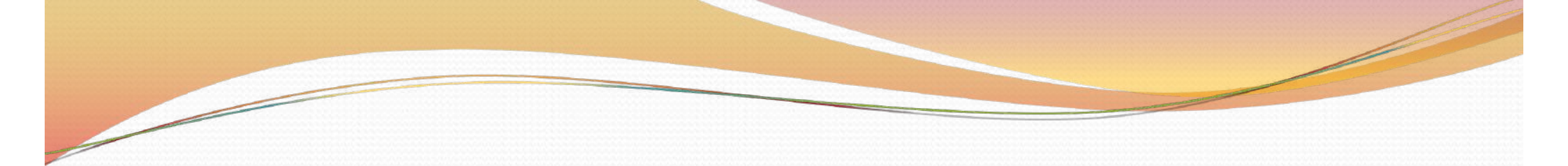


В качестве мотивации используем планшет, на котором отмечаем выполненные упражнения.

Невыполненные

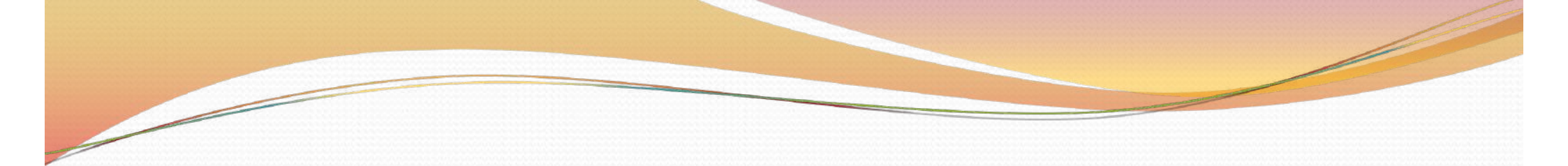
Выполненные





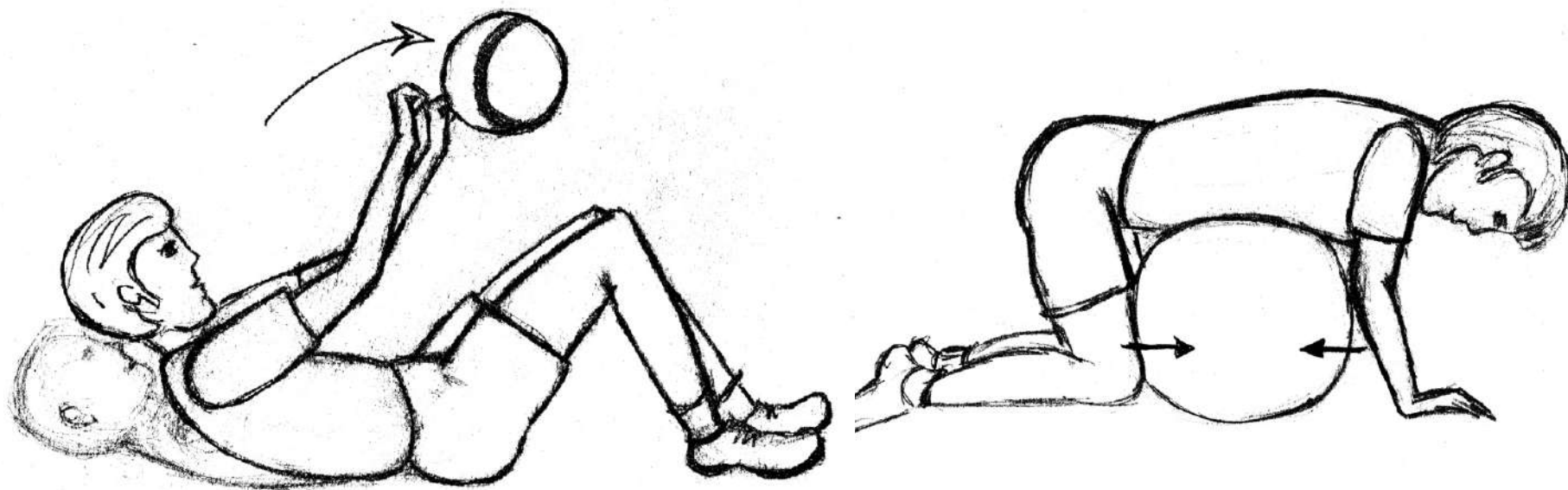
Хвалим за правильное выполнение
действий, это важно!

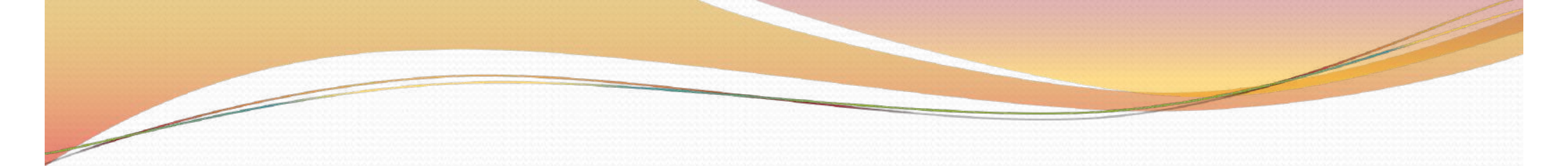
Если, что-то не получилось – не
оставлять негативный результат,
обязательно сделать с успехом.



Для закрепления навыков
технических действий, названия
упражнений даем одни и те же.

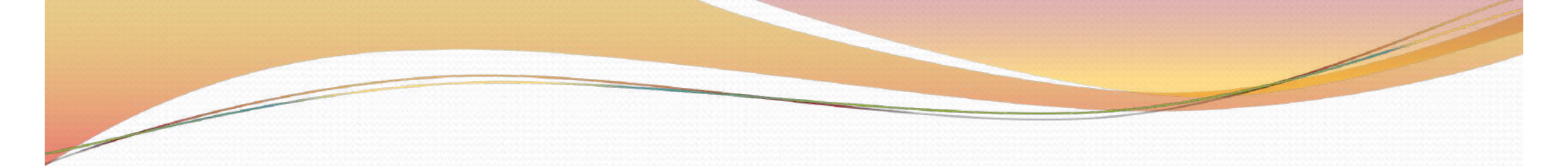
Во время перерыва используем инвентарь для изучения интересных упражнений.





По мере развития навыков подключаем более сложные упражнения, особенно направленные на развитие координации (тенкан, ирими-тенкан).

В конечном итоге, ребенок должен выполнять упражнения самостоятельно, регулируя свое положение в пространстве.



Таким образом, благодаря занятиям
айкидо, дети с РАС:

- учатся лучше управлять своим телом;
- повышают концентрацию внимания;
- контролируют эмоции;
- осваивают техники айкидо со сложной терминологией.

**Спасибо за
внимание!**

**Использование элементов
функционального
многоборья в подготовке
айкидоистов детско-
юношеского возраста**

Структура занятия по айкидо

- Разминка
- Изучение техник Айкидо
- Заминка

Стандартная структура занятия не предусматривает целенаправленную работу по повышению физической подготовки занимающихся

Мы предлагаем использовать следующую схему занятия:

1. Разминка

2. Выполнение различных техник Айкидо

3. Выполнение на время комплекса физических упражнений с элементами функционального многоборья

Функциональное многоборье – это спорт,
где используются многосуставные,
энергоемкие движения, которые
объединяется в непрерывный комплекс
упражнений, с задействованием
собственного веса

Особенность комплексов физических упражнений:

- Выполнение на время под счет
- Выполнение упражнений по кругу
- Выполнение упражнений с собственным весом
- Сочетание упражнения с выполнением техник айкидо

Основные комплексы упражнений:

- Тест Бурпи
- Тест Купера
- Динамическая планка

Комбинирование данных комплексов

Спасибо за
внимание!