



АЙКИДО формата «мини»

Об айкидо для самых маленьких, особенностях детских тренировок и их сложностях, игровой составляющей и дисциплине журналу «Боевые искусства — ключи к совершенству» рассказал президент Федерации айкидо Луганской области, тренер клуба «Марубаси» **Михаил Глоба (4 дан)**.

В клубе «Марубаси» (г. Лисичанск, Луганская обл., Украина) айкидо для 5–6-летних малышей преподают уже более трех лет. По словам тренеров, в этом возрасте дети уже готовы к занятиям, восприятию информации и новым навыкам, но — в игровой форме. Для таких групп была разработана специальная программа занятий, которая включает не только разминку, изучение базовых движений, работу с оружием, но и особые игровые методы, основанные на принципах айкидо.

— Есть ли особенности преподавания айкидо детям в возрасте 5–6 лет?

— Тренировки для детей, конечно, отличаются от обычных тренировок для взрослых. Детям для освоения информации необходимо больше времени. Вначале они не изучают непосредственно техники айкидо. Их тренировки построены на знакомстве с базовыми движениями, принципами, перемещениями, и все это преподается в особой игровой форме. Эти умения и навыки они смогут использовать более осознанно, когда станут постарше.

— А в чем главная сложность таких тренировок?

— Отсутствие концентрации. У взрослых она не всегда хороша, а детям тем более сложно удерживать внимание — они хотят делать несколько вещей одновременно, постоянно двигаться. И это

надо использовать в тренировках. Именно в игре есть возможность удержать концентрацию. Когда дети уходят в игру, им это нравится и интересно — они сконцентрированы. А уже в этом процессе используются базовые перемещения и движения.

— А можно несколько примеров?

— Конечно. Для понимания такого понятия как «тегатана» (рука — меч) есть, например, особая форма игры — ребенка атакуют другие дети, а он должен уходить от атак, перемещаться и держать руку несгибаемой.

Еще одна форма игры, которая очень нравится детворе, — «хвостики». Это похоже на свободный поединок — «рандори», только адаптированный в детский игровой вариант. Сзади за пояса двух детей вешаются веревочки («хвостики») и задание

каждого из них, используя базовые перемещения, сорвать «хвостик» у соперника. «Поединок» происходит в ограниченном пространстве.

Есть игры для развития реакции и внимания. Например, прыжки над поясом. Небольшая группа детей становится в круг и их задача перепрыгнуть пояс, которым водят по полу.

И, пожалуй, самая любимая и ожидаемая часть тренировок — поединки на поролоновых мечах.

— То есть в некоторых играх присутствует соревновательный принцип?

— Да. Более того — до определенного возраста дети воспринимают тренировку исключительно как игру и им важна оценка своих действий. Именно в форме игры в этом возрасте детям можно привить определенные навыки и умения.

Первая аттестация — самая яркая и памятная



На тренировке особое внимание уделяется разминке. Изучаются базовые движения и перемещения. Основные физические упражнения — работа с оружием, безопасные падения, кувырки, которые позволяют ребенку укрепить связки и суставы, чувствовать дистанцию. Поединки, в том числе и с оружием, проводятся в завершение тренировки.

— **А в каком возрасте у детей происходит переход на обычную взрослую тренировку?**

— Полный переход происходит в 12–14 лет. А схему аттестаций мы стараемся построить таким образом, чтобы ребята могли аттестоваться на черный пояс в 18 лет. Такие дети более подготовлены к взрослым тренировкам — они знают основные движения, перемещения, имеют определенный опыт и навыки.

— **А сколько детей занимается в группе?**

— Сейчас в группах занимается до 20 человек. Но по опыту, наилучший вариант — группы по 10–12 детей. Часовые тренировки проходят трижды в неделю.

— **Наверное, как в любом детском коллективе есть малыши, которые излишне активны, стремятся обращать на себя внимание. Это сглаживается в процессе тренировок?**

— Безусловно, да. Со временем дети начинают более четко понимать, зачем они здесь, и даже помогают — следят за дисциплиной среди новичков.

Есть и «полезная» система наказаний — приседания и упражнения с боксеном. Они применяются в том случае,



Смелые и отважные: поединки на синяях



Юные воспитанники клуба «Марубаси» на семинаре Стефана Бенедетти



когда дети слишком активны и теряют связь с реальностью, и вернуться к нормальному восприятию им помогают физические упражнения. Дисциплина очень важна.

— **Пятилетние дети не делают самостоятельный выбор, как правило, их приводят родители. Есть ли какие-нибудь рекомендации для родителей по выбору занятий для своих детей?**

— Да, вы правы, родители определяют род занятий для своих малышей. Но бывают и исключения — например, у нас занимается несколько детей, которые сами привели на тренировку родителей, чтобы те разрешили им посещать занятия. Конечно, родители лучше всего знают способности и возможности своих детей. Хотелось бы посоветовать родителям, прежде чем сделать выбор в пользу занятий айкидо, получить общее представление об этом восточном единоборстве (например, в Интернете), чтобы идеи, с которыми приводят малышей на занятия, совпадали с идеейностью тренировок.

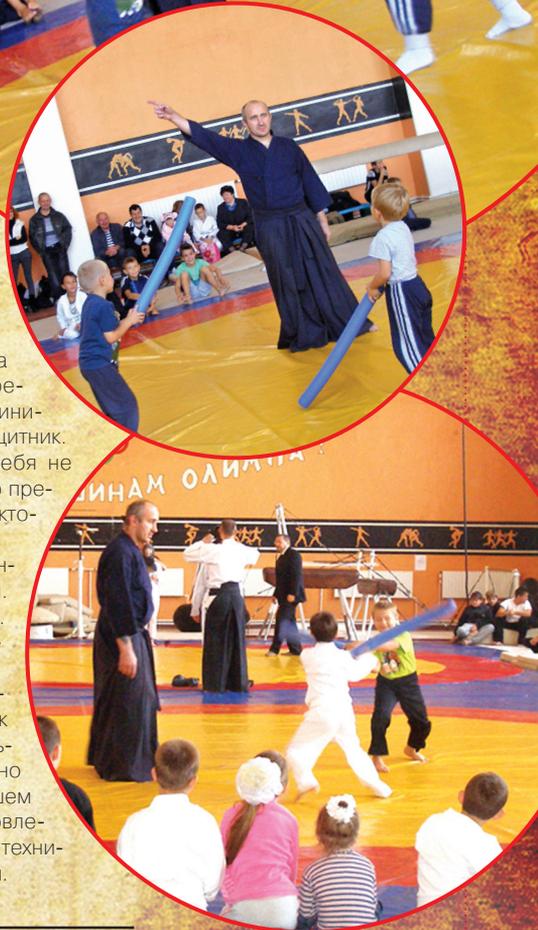
— **А какие ожидания могут не оправдаться?**

— К примеру, некоторые родители рассматривают тренировки по айкидо, всего лишь как способ выхода лишней энергии и форму физической нагрузки. Но суть в том, чтобы эта энергия не просто выплескивалась, а использовалась разумно — для понимания принципов айкидо, для вдумчивого изучения техник, воспитания внимательности и сосредоточенности. Такой подход обеспечит наибольший положительный эффект от занятий айкидо и поможет применять эти принципы в жизни, в учебе, во взаимоотношениях с родителями и сверстниками.

— **У вас уже есть опыт работы с детьми, можно ли проследить, что у них со временем проявляется больше дисциплинированности?**

— Да, воинское искусство влияет на воспитание ребенка. Ведь это — не система драки, а система войны. А война подразумевает определенную дисциплину, и воин воспринимается не просто как боец, а как защитник. А значит, и ребенок учится вести себя не с точки зрения доказательства своего превосходства и силы, а с позиции протектора — он может кого-то защитить.

До определенного возраста ребенку больше интересны групповые игры. И это учитывается в тренировках. А когда он становится взрослее и начинает проявлять себя как личность, тогда ему интересно воинское искусство как таковое, как принцип, как метод достижения своих целей, результатов. А в начале — это просто игра, но эффект от нее проявляется в старшем возрасте. Такие дети более подготовлены к дальнейшим тренировкам. И с технической, и с психологической стороны.



Материал предоставила Марина Богданова