

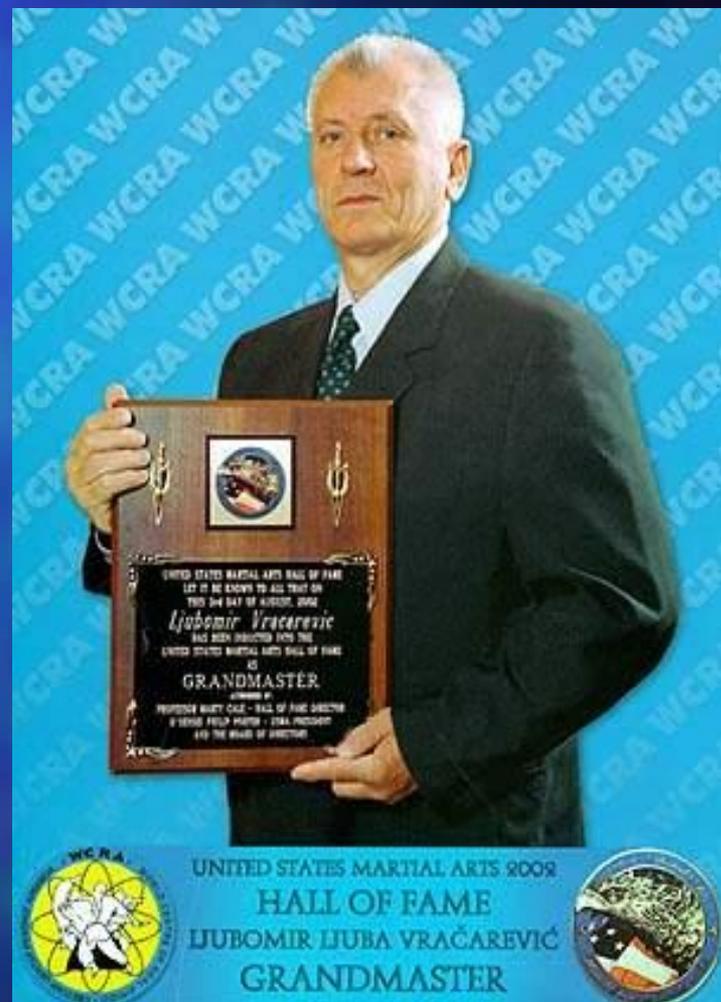
- ИСТОРИКО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ
- РЕАЛЬНОГО АЙКИДО В РОССИИ



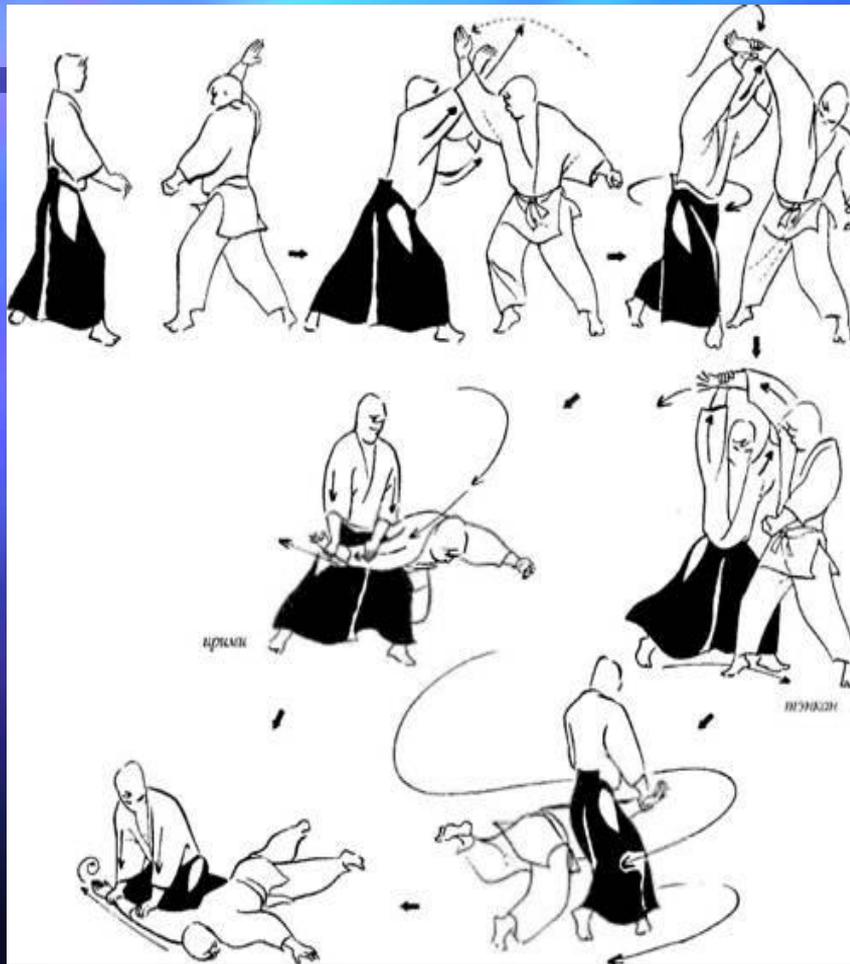
## Историческая справка

В России реальное айкидо появилось еще в 1989 г. И именно в Свердловске.

Хотя лишь в 1993 году Любомир Врачаревич официально оформил свой стиль реального айкидо, принятый со стороны мастера Годзо Сиоды, в мировой федерации реального айкидо. Сейчас эта школа достигла мировой известности.



# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ РЕАЛЬНОГО АЙКИДО



## Принципы реального айкидо

- Динамическая сфера
- Синхронизация
- Скорость
- Контроль
- Этические принципы

# СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В РЕАЛЬНОМ АЙКИДО

- Все реальное айкидо состоит из комбинаций. Возможно начать проведение приема из одной техники, среднюю часть провести из другой, а закончить элементом третьей. Основной принцип - реальное айкидо не остается только на одной твердой модели техники.

## Основные техники

- Техника захвата
- Техника бросков
- Техника обороны

# Методические особенности при обучении детей в Реальном айкидо

Возрастного ограничения для начала занятий реальным айкидо нет. Работа с детьми в возрасте 4-12 лет имеет особенные педагогические требования. Работа с детьми этого возраста ведется по программе «через игру к мастерству».

Наблюдение за состоянием здоровья детей с проблемами в моторике и координации, при искривлении позвоночника и при некоторых психологических проблемах, которые тренируются постоянно показало, что имеются значительные положительные изменения уже через несколько месяцев.





- Общие цели детских тренировок реального айкидо:
- - формирование здоровой и всесторонне развитой личности;
- - развитие сознания о значении физической активности и спорта для психофизического развития личности;
- - привыкание к работе в группе, формирование партнерско-дружеских отношений, социализация детей, развитие положительной коммуникации;
- - качественное развитие моторики и формирование положительных морально-волевых особенностей.

Выводы:

Реальное айкидо имеет свои преимущества по сравнению с традиционным айкидо:

- Многообразие техник с максимальной эффективностью;
- Наработка техник против нестандартного для айкидо оружия (пистолет, короткая палка и другие виды);
- Большое внимание общей физической подготовки (ОФП) занимающихся;
- Четкость исполнения техник;
- Мощные, амплитудные, но быстрые движения;

Среди других отличий, которые можно считать некоторым упущением :

- Отсутствие техник в положении сувари ваза (сидя на коленях);
- Отработка приемов против традиционного оружия в айкидо (катана, дзё) не проводится;
- Внимание традициям и основополагающим принципам философии айкидо не уделяется

Надеюсь, развития стиля реальное айкидо  
будет осуществляться по направлению  
«массовый спорт».



# REAL AIKIDO

