

**Я тренируюсь, чтобы не ломать всех,  
а чтобы не дать сломать себя.**



Составитель:  
ученик 4 «Б» класса  
МБОУ «ПТПЛ»  
Герасимов Никита

**Цель:** Как влияет айкидо на тех, кто им занимается?  
Почему айкидо, на мой взгляд, более нужный вид боевого искусства для современного общества?

## **Задачи:**

- рассказать, как, когда и почему началось мое увлечение айкидо;
- более детально и глубоко разобраться, что же такое «айкидо»;
- узнать у одноклассников, что они знают об этом боевом искусстве;
- провести опрос в классе и проанализировать его результаты;
- познакомить ребят с основными принципами этого боевого искусства;
- рассказать какую роль играет айкидо в моей жизни и в жизни моей семьи.

Все началось с моего детства, точнее еще с детского сада. Наверное, у многих в группе сада были ребята-задиры, которым нравилось обижать других и от этого они сами получали удовольствие. Мне это всегда было не по душе. Хотя меня обижали редко, но заступиться за других, а особенно за девочек, мне хотелось часто и я рассказывал об этом вечерами родителям.

Дома папа мне говорил, что за себя и за других надо уметь постоять, надо уметь дать обидчику «сдачу». И папа говорил: «Если понадобится – бей!»

Мама тем временем старалась донести до меня немного другое. Она говорила: «Бить можно только тогда, когда вопрос невозможно решить мирным путем! При чем надо понимать, что есть бьешь кого-то, то надо не навредить ему, чтобы в итоге своим поступком не навредить себе.» Мама приводила примеры из жизни. И иногда родители даже спорили на эту тему.

Потом они случайно узнали про айкидо и рассказали об этом мне. Тогда мне было 6 лет. Вместе мы решили сходить на моё первое пробное занятие. С первого раза мне понравилось, что происходило в зале. Еще больше мне понравился тренер (в айкидо это «сенсей»). Его зовут Прокофьев Андрей Иванович.

Так я стал ходить на айкидо.

Наверное, именно благодаря Андрею Ивановичу и началась моя любовь к айкидо. На сегодня я уже 4, 5 года занимаюсь в Псковской городской Федерации Айкидо.

И моя главная цель: дойти до высшей ступени этого боевого искусства и получить черный пояс.



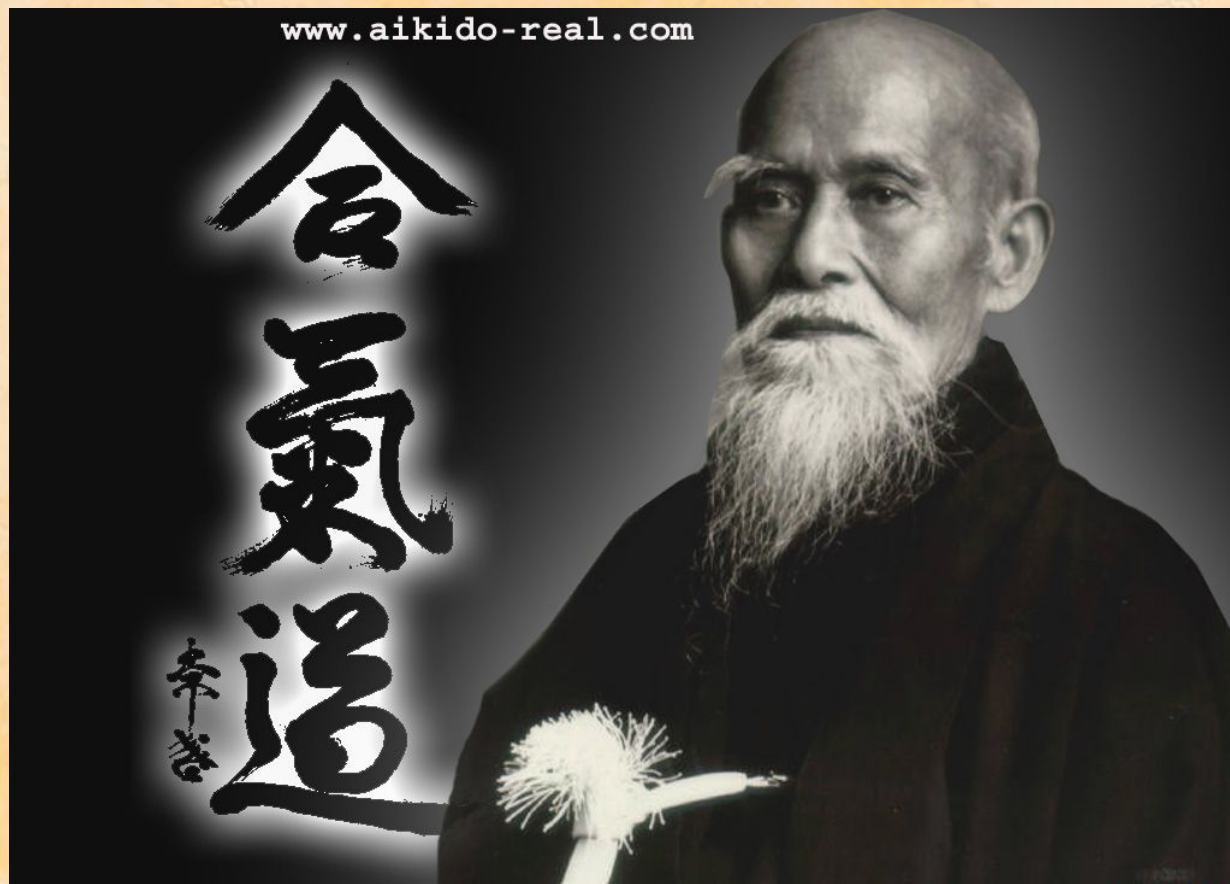
# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АЙКИДО?

**Айкидо** — это современное боевое искусство, которое зародилось в Японии в начале XX века.

Но не смотря на то, что **Айкидо** - это молодое боевое искусство, оно вобрало в себя принципы и методы, которые насчитывают не одну сотню лет.



**Его основателем является -  
О-сэнсэй Морихэй Уэсиба (1883-1969).**



Айкидо появилось как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений

# АЙ-КИ-ДО (яп. 合気道)

«Ай» в переводе с японского языка означает «дружба, согласие»;

«ки» - сила природы, всех явлений и творений;

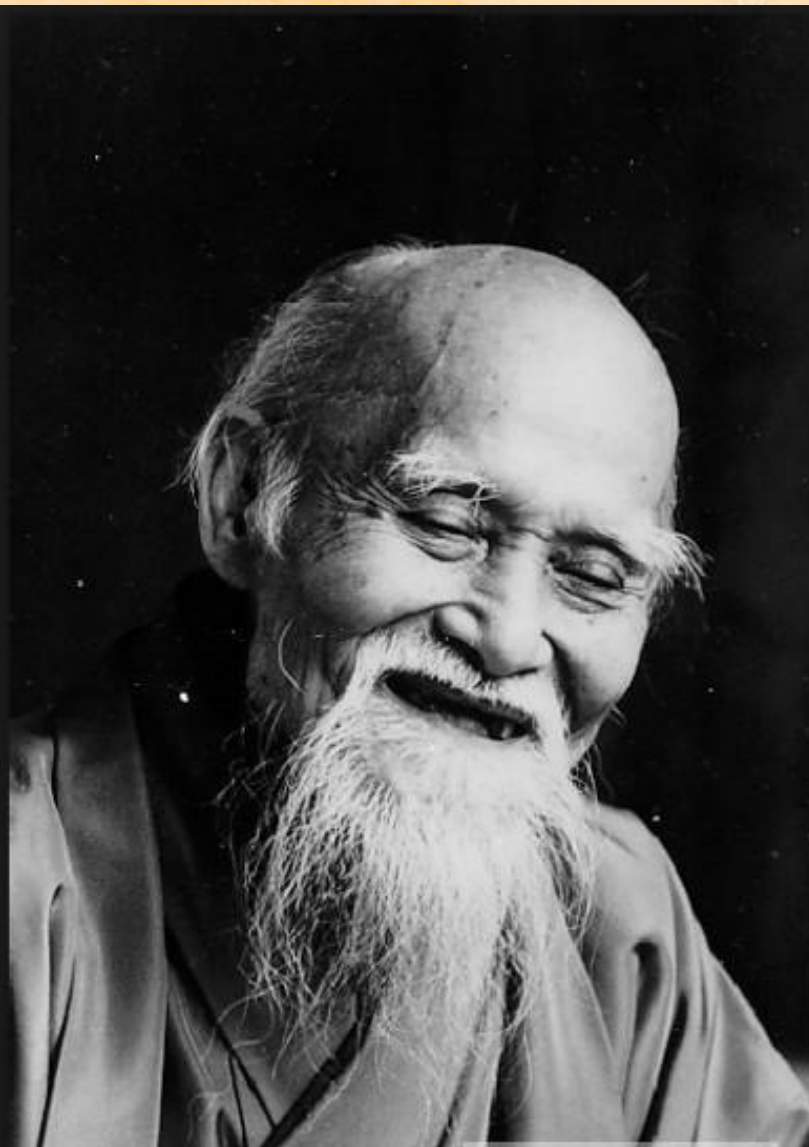
«до» (дословно – «путь»).

АЙ-КИ-ДО - это искусство жить дружно, в согласии с миром; это залог крепкого здоровья, радости и счастья.



## Одна из главных мыслей айкидо:

Никогда не  
знать  
поражения  
означает  
никогда не  
вступать в  
борьбу.





## Опрос среди одноклассников

В классе я провел опрос, на который ответили 23 одноклассника. Вот результаты опроса:

1) Знаете ли вы что-то об айкидо?

- не знают – 15 человек;
- ответили неверно – 4 человека;
- ответили верно – 4 человека.

2) Чем айкидо отличается от боев без правил и рукопашного боя?

- не знают – 18 человек;
- ответили неверно – 6 человека;

3) Если вас кто-то ударит, что вы сделаете?

- дам сдачу – 11 человек;
- скажу, чтобы так больше не делали – 4 человека;
- убегу, уйду, прощу, стерплю – 6 человек;
- не буду с ним разговаривать – 2 человека.

4) Вы когда-нибудь начинали драку первым?

- да - 9 человек;
- нет - 14 человек.

5) Ваши родители учили вас давать «сдачу» вашему обидчику?

- да - 18 человек;
- нет - 5 человек.

Получается, что об айкидо ребята почти не знают.

В случае ссоры, почти половина ребят готова дать сдачу.

При чем больше 2/3 ребят сами когда-то начинали драки.

Выходит, что агрессия у ребят есть уже в начальной школе.

## Чему учит айкидо:

- правильной страховке при падении;
- техникам самозащиты;
- обретению уверенности в себе, ответственности, собранности;
- хорошей физической подготовке;
- психологическому здоровью и гармонии духа.





Тренировки развивают неуловимое качество-гармонии ума и тела. За 4, 5 года тренировок я стал сильнее, но при этом у меня никогда не появляется желание проявить агрессию к кому-либо, начать драку. Теперь максимально хочется решать проблемы мирным путем



На тренировках и семинарах кроме изучения страховок, передвижений, техник есть время и для игр. Мы очень любим игры: «Волки и овцы», «Ромашка», «Магнит» и др. Ведь даже игры развивают в нас силу, выносливость, внимание, взаимовыручку, доверие к партнеру, умение работать в паре и в большом коллективе

Кроме постоянных тренировок у нас проходят и семинары. Они бывают три-четыре раза в год. На них приглашаются другие сенсеи (тренеры). Семинары дают возможность повисить ребятам свой кю, а старшим ребятам и взрослым – свои даны (это как разряды в других видах спорта)



## В айкидо нет противников

Основатель айкидо запретил соревнования, потому что считал, что в айкидо не должно быть места соперничеству.

«На татами перед тобой не враг, а партнер», — любят говорить айкидоки (так называют занимающихся айкидо).

В процессе занятий дети учатся уважительному и бережному отношению к партнеру, старшим и младшим, ведь на татами могут одновременно тренироваться и маленькая девочка и седой старик.





2 и 3 марта я смог побывать на трех семинарах по айкидо у известного Сенсея Рудика Манукяна из Тюмени. Сенсей Рудик имеет 5 дан айкидо Айкикай. Он уже 22 года занимается Айкидо и известен во всем мире



На семинаре сенсей Рудик несколько раз нам повторял одну из важней мыслей, сопровождающую айкидо: «Главное в жизни человека - гармония с самим собой. Если человек счастлив, то в его жизни появится всё: здоровье, семья, успех, деньги, друзья и все остальное...»



## «Используй силу нападающего против него самого»

Этот широко известный принцип помимо всего прочего говорит о бессмысленности нападения. Айкидо помогает понять, что не только силой можно одолеть соперника, но и выдержкой, внутренним спокойствием, не применяя насилия.



# Совместные тренировки



Один-два раза в год наш тренер устраивает совместные тренировки с родителями, братьями и сестрами.

Это здорово нас объединяет. Мне нравятся такие дни!

Я думаю, многим родителям важно, чтобы их ребенок был внимательным, здоровым и сильным, умел постоять за себя и защитить других, при этом не проявляя агрессии.

Замечательным помощником в воспитании этих качеств может стать айкидо в его классическом проявлении.





Айкидо учит быть  
мужчиной! А это  
значит не просто  
выглядеть как  
мужчина, но упорно  
и много трудиться,  
уметь  
контролировать  
свои эмоции и  
отвечать за свои  
поступки

# Айкидо – частичка моей жизни



Спасибо за внимание!