**Использование наглядно-образного и творческого мышления при обучении юных атлетов айкидо 5-7 лет комплексу шагов Унсоку.**

**Аннотация.** В статье представлен метод обучения последовательности выполнения упражнения на координацию Унсоку борцов айкидо начального этапа обучения старшего дошкольного и младшего школьного возраста с учетом особенностей мыслительной деятельности в этом возрасте.

В результате эксперимента было выявлено значительно более быстрое освоение данного упражнения.

Ключевые слова: айкидо, унсоку, атлеты айкидо начального этапа обучения.

**Введение.**

Унсоку – это одно из базовых передвижений в томики айкидо. Освоение этого упражнения развивает координацию движений ног и способствует дальнейшему грамотному освоению айкидо.

Система базовых перемещений «Унсоку» была разработана Сенсеем Кендзи Томики  (Kenji Tomiki) – основателем соревновательного стиля Томики Айкидо и представляет собой шаги в 8 направлениях в определенной последовательности.

**Актуальность.** В ходе проведения тренировок по томики айкидо с детьми 5-7 лет была выявлена проблема быстрого усвоения последовательности и точности выполнения перемещений экзаменационного упражнения Унсоку.

**Цель работы** – найти подходящий метод обучения борцов айкидо начального этапа обучения старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

**Особенности мышления детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.**

Развитие мышления у человека проходит определенные этапы. Причем одно становится основой для развития другого. Сначала развивается наглядно-действенное, потом наглядно-образное мышление. На основе последнего развиваются словесно-логическое, творческое и абстрактно-образные типы мышления (по Л.С. Выготскому)

У детей наглядно-образное мышление возникает примерно в 3-4 года. На основе его развивается воображение (творческое мышление), примерно в пять лет, у кого раньше, у кого позже. Абстрактное мышление в этом возрасте еще не доступно, оно развивается значительно позже.

Такую особенность развития умственной деятельности детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (младшей группы айкидо) следует учитывать и наиболее продуктивно использовать при обучении айкидо.

**Метод обучения юных атлетов айкидо 5-7 лет комплексу шагов Унсоку с использованием наглядно-образного и творческого мышления (воображения) «Мой домик».**

**Этап 1. Домик.**

На первом этапе следует сориентировать детей в пространстве – найти стыки между татами, образующие крестик. Стать так, чтобы крестик был между ног (см. рис. 1). Это наш домик, где мы находимся в безопасности. На счет «Четыре» мы всегда возвращаемся домой, так же как и в реальной жизни. И здесь вы находитесь под защитой.

 рис. 1. Домик.

Стоять нужно в позиции сидзен-тай (прямо, ноги на ширине плеч, точнее, расстояние между ног равняется размеру обуви; колени расслаблены, центр тяжести над стопами, дыхание через нос). Руки держат пояс, узел между кулаками.

**Этап 2. Крыша домика.**

У каждого домика есть крыша, защищающая его обитателей от непогоды, дождя и ветра. Стык между татами, проходящий спереди назад – это конек двухскатной крыши. На него мы становимся, чтобы осмотреться, что вокруг. На счет «Раз» делаем шаг вперед по крыше, становимся в левостороннюю стойку. (См. рис.2).

 рис. 2. Крыша домика.

На счет «Два» - правой ногой делаем шаг назад так, чтобы крестик оказался между ног, оставаясь в левосторонней стойке. На счет «Три», еще один шаг назад по коньку крыши так, чтобы крестик оказался перед левой ножкой.

На счет «Четыре» - мы опять прячемся в домик (см. рис. 1. Домик).

Тоже самое повторяем в правосторонней стойке.

**Этап 3. Окошки.**

У каждого домика есть окошки. В нашем домике они слева и справа от крестика по стыкам татами.

Сначала смотрим в левое окошко - на счет «Раз» делаем шаг влево по стыку татами, на счет «Два» и «Три» - шаги к правому окошку. На счет «Четыре» - мы опять возвращаемся в домик – шаг на крестик (см. рис. 1. Домик).

Аналогично выполняются шаги вправо.

**Этап 4. Прячемся за конек крыши.**

Окошки в домике не так высоко, как крыша и чтобы увидеть, не приближаются ли враги к нашему домику слева и справа, мы заберемся опять на крышу, спрячемся за конек. На счет «Раз» - делаем шаг вперед и влево (см. рис. 3. Прячемся за конек крыши)

 рис. 3. Прячемся за конек крыши.

На счет «Два» - в домик. На счет «Три» - прячемся за конек крыши справа и оглядываем окрестности. На счет «Четыре» - возвращаемся обратно в домик.

**Этап 5. Огород.**

На заднем дворе нашего домика находится сад с разными фруктовыми деревьями. Теперь, когда мы знаем, что вокруг все спокойно, мы можем отдохнуть в саду и полакомиться фруктами.

На счет «Раз» - отводим правую ногу назад под 450 и левую подтягиваем так, чтобы пальцы ног смотрели на крестик. Из позиции сидзен-тай переходим в левостороннюю стойку.

На счет «Два» - в домик, позиция сидзен-тай.

На счет «Три» - отводим левую ногу назад под 450 и правую подтягиваем так, чтобы пальцы ног смотрели на крестик. Из позиции сидзен-тай переходим в правостороннюю стойку. На счет «Четыре» - возвращаемся обратно в домик.

**Выводы**

В ходе проделанной работы изучены особенности развития психики и мыслительной деятельности детей 5-8 лет.

Разработан метод обучения юных атлетов айкидо 5-7 лет комплексу шагов Унсоку с использованием наглядно-образного и творческого мышления (воображения) под названием «Мой домик».

Практическое применение данного метода значительно ускорило время освоения упражнения на координацию в младшей группе воспитанников айкидо, улучшило качество выполнения.

**Использованная литература.**

1. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. - СПб.: Союз, 2009. - 203с.

2. Щепихин А.А. План освоения экзаменационной программы по Томики айкидо. Методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Курск, 2011г. – 20с.

3. Nariyama, Tetsuro. Aikido randori./ T. Nariyama — Published by Shodokan/ First edition July 2010 — 301р.

4. Tomiki, Kenji. Budoron / K. Tomiki — Japanese Edition — 1991 — 230р.

5. Uno Kenshi. Сомретinive aikido/Thought.Theory.Technique. – Japan Aikido Assciation Shikoku Honbu – 2001 – 238р.