

А Й К И Д О

ОЛЬГА ШУЙСКАЯ

АЙКИДО
И ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ФЕДЕРАЦИЯ АЙКИДО МОСКВЫ
И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ИНСТИТУТ КУРОРТНОЙ МЕДИЦИНЫ И ТУРИЗМА
г. СОЧИ

ОЛЬГА ШУЙСКАЯ

АЙКИДО И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учебно-методическое пособие

Электронное текстовое издание

Санкт-Петербург
Наукоемкие технологии
2023

© Шуйская О.Н., 2023
ISBN 978-5-907618-99-2

УДК 796.853.24

ББК 75.715

Ш95

Рецензент: О. С. Мерзенюк, заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор, зав. кафедрой медицинской реабилитации, спортивной и мануальной медицины Института курортной медицины и туризма г. Сочи, академик Европейской академии естественных наук.

Шуйская О. Н.

Айкидо и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. – СПб.: Научное издание, 2023. – 193 с. – URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/Aikido-i-zdorovii-obraz-zhizni.pdf>.

ISBN 978-5-907618-99-2

Занятия боевыми искусствами являются одним из способов развития системы реализации человека, духовной опоры и основы физического совершенствования. В книге автор сделал попытку предложить свою методику развития здоровой личности. Это пособие по возможностям развития в каждом человеке, вне зависимости от возраста и пола, основ гармоничной личности, через занятия боевыми искусствами, в частности, айкидо.

В издании представлена информация по истории развития, о принципах и основах айкидо, его практике и стилях, о здоровом образе жизни и способах духовного совершенствования. Читателю предложен авторский план по организации и проведению учебного процесса айкидо, подробные практические рекомендации по самостоятельному освоению базовых боевых техник, духовных практик с целью формирования гармоничной личности. Особый интерес может вызвать интервью автора с известными мастерами айкидо.

Книга предназначена для тренеров, мастеров айкидо, спортсменов разных видов спорта и тех, кто только начинает заниматься боевыми искусствами.

Книга иллюстрирована 102 фотографиями и рисунками.

Издание одобрено и рекомендовано к печати на заседании ученого совета Института курортной медицины и туризма г. Сочи и Черноморской коллегии мануальной медицины, остеопатии и прикладной кинезиологии.

УДК 796.853.24

ББК 75.715

ISBN 978-5-907618-99-2

© Шуйская О. Н., 2023

Учебное издание

Шуйская Ольга Николаевна

АЙКИДО И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учебно-методическое пособие
Электронное текстовое издание

Обложка: София Тафинцева.
Литературный редактор: Надежда Самойлова.
Корректоры: Ирина Еськова, Людмила Игошина.

Книга создана при поддержке
Национального Совета Айкидо России,
Федерации Айкидо России.

Подписано к использованию 18.10.2023.
Объем издания – 17,8 МБ

Издательство «Научное развитие технологий»
ООО «Корпорация «Интел Групп»
<https://publishing.intelgr.com>
E.mail: publishing@intelgr.com
Тел.: +7 (812) 945-50-63

ISBN 978-5-907618-99-2



9 785907 618992

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА: «ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К «ЗВЕЗДАМ». ИСТОРИЯ ПУТИ К АЙКИДО.....	7
ГЛАВА 1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	14
1.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.....	14
1.2. Духовное совершенствование человека.....	25
ГЛАВА 2. РОЛЬ И МЕСТО АЙКИДО В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	31
2.1. Айкидо и здоровый образ жизни.....	31
2.2. Теоретические основы боевого искусства — айкидо.....	34
2.2.1. История развития айкидо.....	34
2.2.2. Возникновение и развитие айкидо в России.....	37
2.2.3. Развитие айкидо в Москве и Московской области.....	44
2.2.4. Государственная политика развития айкидо в России.....	45
2.3. Стили айкидо.....	46
2.4. Терминология. Как и что мы говорим?.....	52
2.5. Философско-технические аспекты айкидо.....	63
2.6. Практика айкидо.....	89
ГЛАВА 3. ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ АЙКИДО.....	123
3.1. Методика тренировок айкидо для разных возрастных групп.....	123
3.2. Особенности обучения айкидо для детей.....	127
3.3. Особенности обучения айкидо для взрослых.....	131
3.4. Организация и проведение учебного процесса айкидо.....	134
3.5. Основы обучающих программ айкидо.....	154
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	157
Приложение 1. Фотографии разных лет.....	160
Приложение 2. Интервью с мастерами айкидо.....	167
ЛИТЕРАТУРА.....	192