

Н. И. БУЧИН



Методы и средства спортивной подготовки в Айкидо



12+

Николай Бучин

**Методы и средства спортивной
подготовки в айкидо**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Бучин Н. И.

Методы и средства спортивной подготовки в айкидо /
Н. И. Бучин — «ЛитРес: Самиздат», 2019

В настоящем пособии автор рассмотрел методы и средства различных боевых искусств, применяемых им в многолетней подготовке айкидоистов. Представлены результаты исследований, посвященных специфике технико-тактической и психологической подготовки квалифицированных айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства, на котором в подготовке активно начинает использоваться оружие. Автором разработан богатый методический материал: программы многолетней подготовки кендо, дзёдо и иайдо, а также подготовки айкидоистов «Буки-вадза».

Содержание

Введение	6
1. Применение многоборья «Бусидо» для комплексной подготовки юных атлетов айкидо	8
Выводы по главе 1	13
2. Функциональное многоборье как средство физической подготовки айкидоистов в многолетнем тренировочном процессе	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Федерация Айкидо России

Федерация Айкидо России

**Региональная общественная организация
«Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской области»**

Рекомендовано к изданию Федерацией Айкидо России

Рецензент: доктор биологических наук, профессор А. С. Розенфельд

Ответственный редактор: к.т.н., доцент Строщков В. П.

Введение

Проблемы физического и нравственного воспитания детей и молодежи в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической и психологической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни. Поиск и совершенствование новых педагогических разработок, их обоснование, введение инноваций в образовательные технологии и методики, построенные на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, приводят к максимально широкому применению новых средств в физической культуре и спорте, влияющих на процессы физического и духовного развития ребенка, его адаптации к социальной среде [1–3]. Поэтому использование нетрадиционных средств физической и психологической подготовки, в частности, взятых из восточных боевых искусств, в целях укрепления здоровья, развития физических качеств и социализации учащихся является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания.

Существует достаточно большое количество литературных источников, в которых авторы дают глубокий анализ восточных боевых искусств. О. Рагги, А. Уэстбрук в книге «Секреты самураев. Боевые искусства феодальной Японии» иллюстративно и всеобъемлюще описали подготовку воинов-самураев на основе свода заповедей «Путь самурая» («Буси-до») [4]. Технику воинских искусств (Бу-дзюцу или Бу-до) самураи осваивали в рамках традиционных школ – Рю. В них изучали Кэн-дзюцу (фехтование на мече), Иай-дзюцу (искусство молниеносного обнажения меча с последующим ударом), Со-дзюцу (владение копьем), Нагината-дзюцу (фехтование на алебардах), Кю-дзюцу (стрельба из лука), Сасумата-дзюцу (владение рогатиной), Бо-дзюцу (владение шестом), Дзё-дзюцу (владение палкой) и т. д. К Бу-дзюцу относились также дисциплины, не связанные исключительно с применением оружия: Дзю-дзюцу (Самооборона без оружия), Куми-ути (Борьба без оружия в доспехах), Ходзе-дзюцу (Искусство связывания противника), Суйэй-дзюцу (плавание) и др.

Однако, в научной и научно-популярной литературе о боевых искусствах Японии, Китая и других стран практически нет описания духовно-нравственной, гуманистической составляющей воспитания человека как личности, способной к социализации и гармоничному развитию.

Базовая идея айкидо, одного из видов восточных единоборств, – «Истинная победа – это победа над самим собой» [5]. Айкидо, являясь нетрадиционным видом спорта, готовит человека к умению противостоять нападению со стороны спонтанно действующего, не соблюдающего правила противника, зачастую вооруженного. Айкидо, как вид спортивной деятельности, объединяет все компоненты спортивной подготовки, но при этом имеет свои специфические формы гармоничного развития физических качеств, формирования умения владеть своим телом и психическим состоянием, становления и совершенствования личности. Отличительной особенностью айкидо от других видов спортивной деятельности является запрет соревнований. В традиционном стиле айкидо айкикай вместо соревнований проводят аттестационные испытания (в соответствии с аттестационной программой Хомбу додзё) и показательные выступления – эмбукай. При этом вопросы психологической подготовленности айкидоистов – одного из самых сложных компонентов спортивной подготовленности, – остаются актуальными на всех этапах многолетней спортивной подготовки, так как они сталкиваются с психологически напряженными ситуациями, возникающими как во время показательных выступлений и аттестаций, так и в тренировочном процессе [5–7].

За последние годы проведен ряд исследований, посвященных проблемам развития физических и психических качеств в процессе занятий айкидо, формированию психологической и физической подготовленности юных айкидоистов, формированию вариативности технико-так-

тических действий в тренировочном процессе с использованием средств и методов из других видов единоборств [8–10].

Авторами [8] определены основные направления процесса формирования психоэмоциональной устойчивости юных айкидоистов 12–15 лет к показательным выступлениям – эмбукай. Это, во-первых, эмоциональный компонент – волевые усилия, снижение уровня тревожности до средних показателей. Во-вторых, двигательный компонент – выполнение сложных двигательных действий (техник айкидо), в том числе в экстремальных ситуациях. В-третьих, рефлексивный компонент – формирование эмоциональной устойчивости с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. В-четвертых, мотивационный компонент – создание условий для доминирования положительных эмоций. В результате исследования представлена оригинальная модель формирования психоэмоциональной устойчивости юных айкидоистов к эмбукай.

В. В. Бурбыгина в своей работе [9] выявила и объединила факторы, влияющие на мастерство спортсменов-айкидоистов, в систему компонентов (таблица 1), помогающую управлять учебно-тренировочным процессом квалифицированных айкидоистов.

В работе [10] авторы выдвинули и обосновали идею совершенствования технико-тактической подготовки айкидоистов с помощью средств и методов, используемых в других видах единоборств.

Таблица 1 – Система компонентов для управления учебно-тренировочным процессом айкидоистов, направленным на достижение спортивного мастерства уровня 1 дана (таблица составлена по материалам [9])

Компоненты системы подготовки квалифицированных айкидоистов	Содержание компонента
Технико-тактический	качественное выполнение технических действий и их комбинаций, творческое использование базовой и индивидуальной техники, специальные знания по айкидо
Физический и психический	скоростно-силовые качества, выносливость, сила, ловкость, реакция на движущийся объект, самоконтроль поведения
Личностный	целеустремленность, смелость, расслабленность

Была разработана методика формирования вариативности специализированных действий у спортсменов 16–18 лет, имеющих квалификацию от 3 кю до 1 дана, на основе использования упражнений из смежных единоборств в тренировочном процессе по айкидо, направленной на улучшение результатов технико-тактической подготовленности занимающихся. Авторы делают вывод, что на этапе совершенствования спортивного мастерства квалифицированных айкидоистов необходимо отказаться от общей и перейти к индивидуальной технико-тактической подготовке с использованием средств и методов из других видов единоборств.

Однако практически нет исследований, посвященных специфике технико-тактической и психологической подготовки квалифицированных айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства, на котором в подготовке активно начинает использоваться оружие.

1. Применение многоборья «Бусидо» для комплексной подготовки юных атлетов айкидо

Проблемы воспитания гармонично развитой личности в настоящее время, в информационную эпоху, обострились. Современный век характеризуется обширными возможностями для отдельных лиц свободно обладать практически любой информацией, передавать и принимать любые ее объемы. Информационная эпоха сделала возможными быстрые глобальные коммуникации и существование информационных сетей, что значительно изменило форму современного общества, основными характеристиками которого являются: переход к экономике услуг, развитие массовой культуры, возникновение целого ряда субкультур со своими языками, предпочтениями, ценностями, возникновение киберспорта, по которому регулярно проводятся соревнования мирового уровня, появление социальных сетей, экспоненциально набирающих популярность, и интернет-СМИ. Мы живем в обществе, основанном на манипуляции информацией [11]. Земной шар становится «глобальным городом», гигантские расстояния минимизируются нажатием клавиш компьютера. «Поиск своей личности становится проблемой, а насилие – одним из главных средств самовыражения» (М. Маклюэн «Пробуждение Маклюэна»). Социологи отмечают появление нового – электронного – человека, который, в отличие от грамотного человека, не стремится получать новые знания, а стремится к освоению новых двигательных навыков работы с современными электронными устройствами, с помощью которых он получает ответы на практически все возникающие перед ним вопросы. У современных молодых людей формируется новая, информационная, культура. Большие объемы информации оперативно поступают от источника к потребителю с использованием современных средств: планшетных компьютеров, смартфонов. Возрастание роли информации как ресурса привело к возникновению и официальному признанию ведущими государствами информационных войн, целью которых является не физическое уничтожение противника, а закрепление конкурентных преимуществ над ним, то есть навязывание ему таких информационных ресурсов, которые служили бы интересам противоположной стороны (другого государства, транснациональной корпорации).

Следует отметить, что интенсивность информатизации прямо пропорциональна росту числа заболеваний, связанных с гиподинамией и стрессами, присущими городским жителям – электронным людям. Еще одной важной проблемой является получение действительно нужной, достоверной информации из интернета и СМИ.

Поиск и совершенствование новых педагогических разработок, их обоснование, введение инноваций в образовательные технологии и методики, построенные на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, приводят к максимально широкому применению новых средств в физической культуре и спорте, влияющих на процессы физического и духовного развития ребенка, его адаптации к социальной среде. Поэтому использование нетрадиционных средств физической и психологической подготовки, в частности, взятых из восточных боевых искусств, в целях укрепления здоровья, развития физических качеств и социализации учащихся является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания.

Необходимость использования новых средств в процессе физического воспитания учащихся школ, недостаточная физическая и психологическая подготовленность школьников, сложности их социализации обусловили разработку оригинального многоборья «Бусидо» [12].

Цель многоборья «Бусидо» – гармоничное развитие личности и привлечение молодежи к занятиям боевыми искусствами. Команда инструкторов региональной общественной организации (РОО) «Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской области» и РОО «Федерация Кендо

Свердловской области» разработала программу многолетней подготовки многоборья «Бусидо» для трех возрастных групп: 6–9 лет, 10–13 лет и 14–17 лет. В программу были включены средства и методы из следующих видов боевых искусств: айкидо, дзёдо (владение шестом), дзюдо, верховая езда, иайдо (искусство молниеносного обнажения меча с последующим ударом), кендо (фехтование на мечах), кюдо (стрельба из лука), карате, сумо, плавание. (рис. 1).

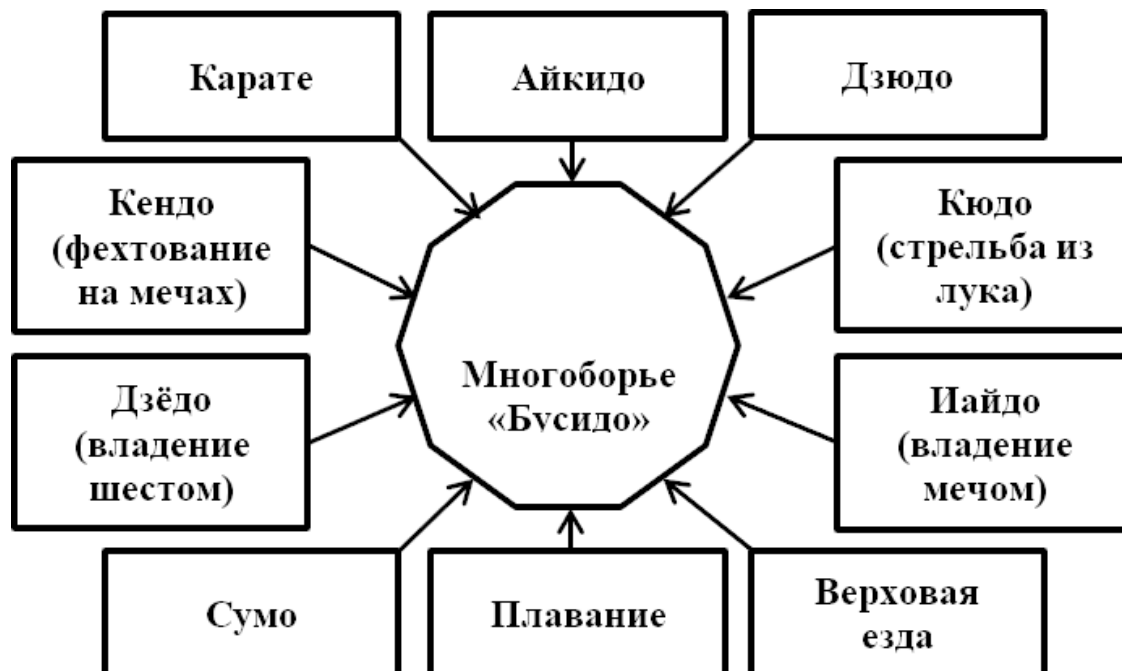


Рисунок 1 – Виды, входящие в многоборье «Бусидо»

Нами были выделены ключевые ценности, объединяющие виды боевых искусств, входящие в Программу многоборья «Бусидо». Это «Традиции», «Дисциплина», «Сила духа». Также были сформулированы задачи, решаемые при реализации комплексной подготовки занимающихся айкидо школьников с помощью многоборья «Бусидо»:

1) расширить информационное поле айкидоистов в рамках их технико-тактической и теоретической подготовки, в том числе:

– освоить элементы техники и тактики адаптированных к современной действительности видов боевых искусств, которые входили в подготовку самураев,

– познакомиться с историей возникновения и развития как своего профильного вида – айкидо, так и смежных видов боевых искусств;

2) получить возможность практического применения айкидоистами элементов техники и тактики других видов боевых искусств в формате тренировочных занятий, мастер-классов, зачетных мероприятий и турниров;

3) разнообразить психологическую подготовку айкидоистов, включив в нее занятия по воспитанию духовности, нравственности, патриотизма, гуманизма, помогающие успешной социализации школьников.

Выбор видов боевых искусств был обусловлен неслучайно. Каждый из видов наиболее успешно развивает определенные физические и психологические качества (см. таблицу 2).

Помимо приведенных в таблице физических и психологических качеств, каждый из видов многоборья «Бусидо» определенным образом влияет на формирование и развитие следующих элементов гармоничной личности. Кюдо – гармоничное сочетание духовных и физических сил, сбалансированность сознания в момент выстрела. Кендо – точность, практика контактного боя с оружием, совершенствование духа, нравственность.

Таблица 2 – Физические и психологические качества, наиболее развиваемые видами, составляющими многоборье «Бусидо»

№	Вид	Наиболее развиваемые данным видом физические качества	Наиболее развиваемые данным видом психологические качества
1	айкидо	гибкость, координация, скорость	психическая стабильность внутренняя координация
2	дзёдо	координация, быстрота реакции	психологическая устойчивость к внешним раздражителям
3	дзюдо	выносливость, координация, сила, гибкость	психическая стабильность, психологическая устойчивость к внешним раздражителям
4	верховая езда	координация, выносливость	концентрация внимания
5	айдо	гибкость, выносливость	концентрация внимания
6	кендо	скорость, сила, координация	концентрация внимания, психическая стабильность в боевой ситуации
7	кюдо	выносливость, координация, стабилизация зрения	концентрация внимания, психологическая устойчивость к внешним раздражителям
8	карате	сила, скорость, координация	психическая стабильность, концентрация внимания
9	сумо	координация, скорость, сила	концентрация внимания
10	плавание	выносливость, сила	психическая стабильность

Сумо – использование силы в полном контакте, особый тип энергии, вырабатываемый при брюшной централизации, которая позволяет одному атлету выталкивать другого за пределы арены; нравственность, мораль, этика. Дзюдо – контроль энергии, дисциплина, умственное развитие, психическая закалка. Айкидо – круговые движения, являющиеся основой техники айкидо, обеспечивают возможность избегать физическое противодействие партнёра и применять защитные приемы наиболее эффективно; распространение скоординированной энергии, самосовершенствование, духовное и нравственное воспитание личности. Верховая езда – навыки правильной осанки, единение всадника и коня, человека и природы. Плавание – закалка тела, рациональность дыхания, дисциплина, контроль энергии. Дзёдо – быстрота реакции, закалка тела, сложно-координационные приёмы с шестом, нравственное воспитание, этика, дисциплина. Иайдо – сохранение мышц и суставов в работоспособном состоянии, мгновенная концентрация внимания при переходе из пассивного состояния к стремительной атаке.

Мы выделили три ключевых аспекта психологической подготовки школьников в многоборье «Бусидо». Во-первых, занятия боевыми искусствами являются естественными условиями формирования физического, духовного и нравственного здоровья молодёжи. Во-вторых, помимо этого, занятия боевыми искусствами помогают успешной социализации молодёжи, формируют особый стиль поведения в обществе, необходимый для достижения успеха. И,

наконец, в-третьих, занятия боевыми искусствами становятся стимулом формирования общечеловеческих ценностей, нравственности, духовного воспитания, гуманизма, патриотизма.

Так как в основу многоборья «Бусидо» заложены средства и методы боевых искусств, то на теоретических и практических занятиях активно используется «Кодекс чести самурая» в духовно-нравственном воспитании айкидоистов. При этом основные постулаты поведения адаптируются к социальной среде, в которой находятся школьники, и разъясняются с приведением примеров и моделированием ситуаций (таблица 3).

Таблица 3 – Основные постулаты поведения, формируемые боевыми искусствами, входящими в многоборье «Бусидо»

Постулаты поведения личности	Характеристика с точки зрения боевых искусств
Прямота	это дух ни перед чем не склоняющегося разума и справедливости
Мужество	это дух отваги и выдержки
Доброта	это уравновешенное твёрдым разумом чувство мужественного сострадания
Вежливость	признак способности к самоограничению и развитию чувства уважения к другим
Искренность	это верность истине, честность
Честь	это благородство своего духа и достоинства своего состояния
Верность долгу	чувство верности и преданности
Скромность	искренность и отсутствие гордости
Уважение	сочетание скромности и доверия
Самоконтроль	умение сдерживать чувства и страсти
Доброжелательность	основа взаимопонимания, уважения и доверия
Этикет	проявление нравственно-духовных манер

Нами прогнозируется долгосрочность эффекта приобретаемых в процессе обучения и занятий многоборьем «Бусидо» навыков нравственного, духовного поведения, что повышает успешную социализацию школьников.

Разработанное положение о многоборье «Бусидо» (Приложение 1 пособия) включают в себя следующие основные аспекты. Соревнования по многоборью «Бусидо» проводятся в целях развития и популяризации боевых искусств в Уральском Федеральном Округе и Российской Федерации. Соревнования (зачёты) многоборья проводятся по следующим видам боевых искусств и единоборств: айкидо, верховая езда, дзёдо, дзюдо, иайдо, каратэ, кендо, кюдо, плавание, сумо – в соответствии с Правилами видов спорта, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации. Основными задачами многоборья «Бусидо» являются: пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни; формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения; гражданское и патриотическое воспитание молодёжи; совершенствование подготовки спортивного резерва в субъектах Российской Федерации; определение лучших субъектов Российской Федерации, осуществляющих подготовку спортивного резерва; развитие материально-технической базы и предоставления больших возможностей для занятий спортом; ознакомление с возникновением и историческим развитием боевых искусств.

Места и сроки проведения этапов многоборья размещаются в календарных планах мероприятий. Так как в виде традиционного боевого искусства айкидо нет соревнований, то по айкидо проводится зачет – выполнение демонстрационной показательной программы или выполнение квалификационных зачётов ЕВСК на юношеский разряд. Зачетом по верховой езде является участие в мастер-классе, проведённом в любом конно-спортивном клубе. Зачётом по кюдо является мастер-класс в любой Федерации (клубе) Кюдо или Федерации (клубе) стрельбы из лука.

Состав судейских коллегий по видам боевых искусств (единоборств) формируются на основании списков спортивных судей, представленных федерациями и клубами участвующих в мероприятии.

К участию в многоборье допускаются зарегистрировавшиеся федерации и клубы. Возрастные группы участников распределяются следующим образом: детский возраст – 6–9 лет; юноши – 10–13 лет; юниоры – 14–17 лет. В комиссию по допуску представляется именная заявка, а также следующие документы на каждого участника: а) паспорт или свидетельство о рождении; б) будо-паспорт или квалификационная книжка спортсмена; в) полис обязательного медицинского страхования; г) страховой полис о страховании жизни и здоровья от спортивной травмы.

Финальный этап многоборья будет заключаться в демонстрационной программе по айкидо (или квалификационный зачёт на юношеский разряд), турниров по дзёдо и иайдо. Если в проекте участвуют федерации и клубы из других видов боевых искусств, входящих в многоборье «Бусидо», то финальным этапом является соревнование по профильному виду этой федерации. Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», а также требованиям Правил соответствующих видов спорта.

Выводы по главе 1

Проанализирован опыт использования различных видов боевых искусств в физическом и духовном воспитании детей и молодежи. Было выявлено, что средств и методов, присущих каждому в отдельности виду боевых искусств, недостаточно для воспитания гармонически развитой личности, способной к успешной социализации в современных условиях.

Предложена концепция многоборья «Бусидо», основанная на исторически сложившейся, адаптированной к современным реалиям комплексной подготовке воинов-самураев Бу-дзюцу. Значительная роль в отборе видов боевых искусств и спорта отводится используемым в них средствам и методам психологической подготовки и духовно-нравственного воспитания. В состав многоборья «Бусидо» включены айкидо, дзёдо (владение палкой), дзюдо, верховая езда, иайдо (искусство молниеносного обнажения меча с последующим ударом), кендо (фехтование на мечах), кюдо (стрельба из лука), карате, сумо, плавание.

Прогнозируется долгосрочность эффекта приобретаемых в процессе обучения и занятий многоборьем «Бусидо» навыков нравственного, духовного поведения, что повысит возможности успешной социализации школьников в сложных условиях информационной эпохи.

Контрольные вопросы:

1. Какие Вы знаете виды боевых искусств, которые не вошли в состав Многоборья «Бусидо»?
2. Чем отличаются боевые искусства (дзюцу) от единоборств (до)?
3. Какие труды и источники Вы знаете, где авторы описывают подготовку самураев?

Контрольные задания:

1. Написать эссе на тему «Какие современные единоборства могут заменить виды боевых искусств, которые входили в подготовку самураев».
2. Написать эссе «Различия психологической подготовки между контактными и бесконтактными видами боевых искусств».

2. Функциональное многоборье как средство физической подготовки айкидоистов в многолетнем тренировочном процессе

Специфика айкидо как одного из видов восточных единоборств заключается в отсутствии спортивных соревнований, но с целью мотивации атлетов существуют показательные выступления, оцениваемые экспертами, и аттестационные испытания (аттестационная программа Хомбу додзё представлена в Приложении 2 пособия). Причем, начиная с первого дана, в структуру аттестационных испытаний включаются технико-тактические действия и приемы защиты от нападающего, вооруженного ножом, мечом или шестом. Вопросы спортивной подготовки айкидоистов на всех этапах многолетней тренировки неоднократно изучались автором в последнее время [12–14]. Был проанализирован опыт использования различных видов боевых искусств в физическом и духовном воспитании детей и молодежи. Была разработана концепция и программа многолетней подготовки айкидоистов – многоборье «Бусидо», – с использованием средств и методов десяти видов восточных единоборств и спорта (айкидо, дзюдо, кендо (фехтование на мечах), карате, дзёдо (владение шестом), сумо, кюдо (стрельба из лука), иайдо (искусство молниеносного обнажения меча с последующим ударом), плавания и верховой езды), основанная на исторически сложившейся, адаптированной к современным реалиям комплексной подготовке воинов-самураев Бу-дзюцу. Долгосрочной прикладной целью многоборья «Бусидо» является формирование, развитие и закрепление у юных айкидоистов навыков защитных и контратакующих действий против атакующего вооруженного противника, а также повышение уровня физической и психологической подготовленности с помощью средств и методов видов, входящих в многоборье, для успешной сдачи аттестационных испытаний на этапе высшего спортивного мастерства (второй-третий-четвёртый даны).

В последние годы широкое применение в физической подготовке спортсменов получили средства нового вида спорта – функционального многоборья. В России данный вид спорта появился в 2015 году и получил широкое распространение, в том числе, вследствие того, что в основе используемых комплексов упражнений лежит принцип функциональной вариативности и непредсказуемости выполняемых физических задач [15]. Направленность нагрузки зависит от предлагаемых основных средств – силовые упражнения с собственным весом, с отягощениями (внешним сопротивлением) и упражнения циклического характера.

Нами разработана и апробирована программа физической подготовки айкидоистов на различных этапах многолетней тренировки с использованием средств и методов функционального многоборья (Приложение 3 пособия). В основе программы – применение комплексов постоянно варьируемых, высокоинтенсивных функциональных движений для увеличения работоспособности айкидоиста в широких временных пределах и разноплановых тренировках. Функциональное многоборье отвечает всем требованиям, предъявляемым боевым искусством Айкидо. Максимально повышает уровень физической подготовленности, при этом, не «закачивая» и не сковывая атлетов, что позволяет им выполнять техники приёмов айкидо на более высоком уровне.

Длительность ударного микроцикла физической подготовки была выбрана – 10 дней, по две тренировки в день (таблица 4).

К гимнастическим упражнениям относятся следующие: воздушные приседания; подтягивания на перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; сгибание-разгибание рук в висе на кольцах; сгибание-разгибание рук в стойке на руках; лазание по канату; выход силой на перекладине; выход в стойку на руках; поднимание прямых ног в висе на перекладине; прыжки; выпады.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.