3. Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. Научное издание: монография / М.А. Правдов. – М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2006. – 184 с.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В АЙКИДО

Бурбыгина Валерия Валерьевна,
кандидат педагогических наук, доцент
Комсомольский-на- Амуре Государственный технический университет
Гусева Татьяна Эдуардовна, студентка
г. Комсомольск-на-Амуре

Аннотация: В статье рассматривается методика развития физических и психических молодежи в процессе занятий айкидо, на основе дифференцированного подхода объединения спортсменов в учебно-тренировочные группы.
Ключевые слова: молодежь, физические и психические качества, тренировочный процесс, айкидо, моделирование.

Abstract. In the article the methodology of the development of physical and mental qualities during the aikido training is considered on the base of differentiated approach to divide sportsmen into training groups.
Index terms: the youth, physical and mental qualities, training process, aikido, modeling.

Особенности спортивной тренировки в айкидо описывается рядом зарубежных и отечественных специалистов: Г. Сиода, Я. Сиода, К. Тохей, М. Саотоме, Р. Бранд, Е. Милковский, О. Рати, А. Вестбрук, В. Тадеев, В. Барановский и др.

Анализируя Восточный подход, мы выяснили, что в тренировочном процессе производится схема: «делание – коррекция – делание» [2, С.10]. Причем коррекция производится с введением дополнительных условий, которые необходимо выполнить или избежать их. При этом инструктор опирается на интуицию спортсмена.

В целом, Восточный метод тренировки, заключается в «динамической медитации», достижении синхронизации сознания, тела и технических действий [5, 6]. Как указывает Д. Стивенс, основатель айкидо М. Уэсиба рассматривал тренировочный процесс как творческий, никогда не повторял себя дважды, и его сегодняшние инструкции непременно отличались от вчерашних [5, 6]. Технические действия айкидо он предлагал практиковать самостоятельно, в паре, в группе, с использованием или без помощи оружия, в форме движений каратэ или дзюдо: «Обогащай айкидо достойными традициями, облекая их в свежие одеяния, и встраивай в классические стили, чтобы возникали более совершенные их формы» [4, С. 56].

К. Куртис цитируя высказывание мастера С. Тохея, сказал, что «учение остается неизменным, а методика преподавания постоянно изменяется» [3, С.10].

Методы тренировки, принятые в айкидо, с самого начала обучения уделяют внимание не только формированию технически правильных навыков и умений, но и определенному состоянию сознания, характерному для любой деятельности, выполняемой на высоком уровне мастерства. Такое состояние сознания, не привязанное к объекту, вырабатывается посредством практики, тренировки, направленной на достижение синхронизации сознания, тела и техники.

Характерными особенностями для традиционной тренировки является коллективизм, подчинение авторитету старшего, стремление принадлежать какому-либо обществу людей, что является залогом успешного роста айкидоистов в техническом и духовном плане.

В процессе многолетних тренировок происходит физическое, духовное становление спортсмена, познание им закономерностей и проявлений жизненных принципов, формируется интуиция, что позволяет находить своё место в мире и определять свою собственную точку опоры, максимально проявлять все свои духовные и физические силы для решения жизненно важных задач и сложных проблем.

Таким образом, в айкидо отражены общечеловеческие нравственные ценности, по содержанию близкие и понятные современному человеку.

Как и большинство боевых искусств, айкидо было продемонстрировано в России западными специалистами. В качестве наиболее важных факторов организации тренировочного процесса ими выделялись цели и перспективы занятий, возможность наглядно демонстрировать выработанные умения и навыки.

Однако, при построении тренировочного процесса, многие специалисты предпочитают основываться на традиционной Восточной методике.

Наиболее емко о тренировочном процессе пишет Р. Бранд: «Методика тренировок айкидо строится на очень простых принципах. Айкидоист длительное время упорно отрабатывает продемонстрированные наставником элементы и технические приемы до тех пор, пока его тело не приобретет достаточный опыт, необходимый для действия, но уже на интуитивном уровне. Процесс в обучении проявляется в постоянно увеличивающейся физической и духовной гармонии» [1, С.28].

В айкидо характерно применение в основном фронтального метода и метода строго регламентированного упражнения, который позволяет наиболее точно программировать результат выполнения тренировочного задания, в котором задаются способ выполнения упражнения, дистанция, скорость движения и т.д.

Спецификой айкидо является отсутствие соревнований. Уровень мастерства проверяется специальными тестами и при выполнении специальных технических действий на аттестации, поэтому соревновательный метод в тренировке отсутствует. Вместо него используется метод «свободного боя», где экзаменуемого непрерывно атакуют в свободной манере от 1 до 6 человек одновременно. Его задача не победить их, как в спорте, а скорее остаться непобежденным, выполняя защитные, контратакующие действия, для чего требуется высокая степень координации и концентрации, физическая выносливость, техническая и психологическая подготовка.

Тренировки по айкидо проходят одновременно на многих уровнях. Это необходимо потому, что основной целью индивида является интеграция в физическом, духовном и, следовательно, функциональном уровнях.

В тренировочном процессе главную роль играют взаимоотношения между инструктором и спортсменом. Инструктор, передавая, техническое и духовное содержание не только словами, опирается на интуицию спортсмена, а без тесного духовного контакта, не возможна интуитивная передача знаний.

Настоящий инструктор не только выполнят свои обязанности, а при этом стремиться быть для спортсменов другом и наставником, ощущающим настроение и индивидуальные особенности, что способствует развитию индивидуальности спортсменов, поиску индивидуального стиля жизни. Общение, построенное на

принципе доверия, признательности и прилежания, любви к общему делу, способствует в дальнейшем становлению спортсмена как личности.

Таким образом, в айкидо мы видим реализацию важного принципа восточной философии и восточного менталитета: единство любви, непротивопоставления духа и тела, уважения, абсолютного взаимного доверия, поиска собственного пути.

Однако данное положение зачастую находит отпор у западных спортсменов, что связано, по мнению Р. Брандта со «склонностью полагаться на свои собственные силы и непогрешимость своего разума» [1, С.17].

В отличие от Восточного подхода, Западный инструктор должен построить план обучения от начала и до конца. Знать цель, этапы выполнения, детали процесса реализации конкретно поставленной задачи, регламентацию. Это большая аналитическая задача, связанная с учетом различных ситуаций, то есть под каждую задачу составляется свой конкретный детализированный план. На Востоке составление таких планов, скорее, исключение, чем правило.

Кроме того, для европейских спортсменов характерно прагматическое мышление, индивидуалистическое поведение, что находит отражение и в тренировочном процессе. Проблемой в данном случае выступает то, что спортсмены стремятся изучить лишь технические действия. Однако технические действия, лишенные духовной наполненности, становятся лишенными изначального смысла, что ведет к угасанию интереса и в итоге к прекращению занятий. Однако положительным моментом, является неограниченная свобода самовыражения, благодаря чему спортсмен может развиваться и достигнуть более высокого уровня.

Очевидно, что стандартный подход к обучению спортсменов разного возраста и уровня физической подготовки является малоэффективным, и приносит мало пользы не только для здоровья, но и повышения технического мастерства.

Мы можем отметить, что актуальным является диферинцированный подход к каждому отдельному спортсмену. Данный подход, требует учета следующих факторов: состояния здоровья; психической устойчивости; темперамента; индивидуальных особенностей восприятия и мышления; характера отношений с социумом и семьей; мотивы выбора данного вида спорта.

Обобщая вышеизложенное, мы можем заключить, что для повышения результативности, необходимо хорошо знать индивидуальные особенности спортсменов, возрастные изменения в психике и физиологии, и использовать с высокой степенью эффективности сильные стороны каждого этапа развития спортсменов.

Тренировочный процесс необходимо подвергать систематическому анализу, так как зачастую отсутствие эффективности может быть вызвано мелкими ошибками. Если во время тренировок практикующий айкидоист неточен, нетерпелив, изучение приемов происходит поверхностно, то с практикующими «жесткие» виды единоборств ему не справиться, что приводит к сомнениям в эффективности айкидо. Иными словами неправильная тренировка, несоблюдение основных правил и принципов является причиной неудач.

Обучение технике айкидо несет в себе такие моменты, как демонстрация, пояснение, имитация, анализ, исправление, наблюдение [3].

Демонстрация обязана быть ясной, технически точной и правильной. Она призвана раскрыть спортсменам фундаментальные моменты айкидо, а также вызывать интерес и желание повторить все увиденное на собственной практике.

Пояснение задает направление и методику работы, подчеркивает моменты, на которые особенно следует обратить особое внимание. Весь процесс обучения построен на подражании. Через имитацию инструктор предлагает спортсменам попытаться более точно воспроизвести технику, показанную им, а повторение, в этом случае позволит лучше усвоить материал. Как результат, постепенно спортсмен может развить скорость, силу и точность. Когда при изучении техники возникают определенного рода трудности, лучше всего разбить сложное движение на несколько более легких, проанализировать ошибки и исправить пока они не укоренились.

Наблюдение и гигиена, так же полезные и необходимые для обучения принципы, которые инструктор вкладывает в сознание своих последователей.

Хотя айкидо лучше всего изучать с партнером, существует множество способов тренироваться самостоятельно. Во-первых, можно оттачивать одиночные формы (ката) с дзё или боккеном. Вторым способом является «бой с тенью», когда движения из техник айкидо выполняются с воображаемым партнером. Даже повторение в уме техник айкидо может служить эффективной формой одиночной тренировки.

Таким образом, нами выявлены особенности подготовки айкидоистов (достижение синхронизации сознания, тела и технических действий; определенное состояние сознания) направленные на:

– всестороннее развитие личности;

– гармоничное воспитание физического, ментального и духовного начал в человеке.

Литература

1. Бранд, Р. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития [текст] / Рольф Бранд.– Пер. с нем. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.– 320 с.

2. Зуев, Ф.Ю. Сознание в поединке [текст] / Ф.Ю. Зуев. //Боевое искусство планеты.– 1994. –№ 2 – С. 3-7

3. Куртис, К. Освобождение. Беседы об айкидо [текст] / К. Куртис пер. с англ. З. С. Замчук. – СПб.: Вектор, 2008. – 315 с.

4. Стивенс, Д. Морихэи Уэсиба непобедимый воин: иллюстрированная биография основателя Айкидо [текст] / Д. Стивенс. Пер. с англ. С. Холоднова. – М.: Изд-во Фаир-Пресс, 2001. – 304 с.

5. Уесиба, М. Будо. Учение основателя айкидо [текст] / М. Уесиба. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1999. –224 с.

АЙКИДО ДЛЯ СТУДЕНТОВ КАК ПУТЬ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Бурбыгина Валерия Валерьевна,
кандидат педагогических наук, доцент
Комсомольский-на- Амуре государственный технический университет
Башура Елизавета Андреевна,
студентка
г. Комсомольск-на-Амуре

Аннотация. Статья посвящена исследованию потенциала боевого искусства айкидо в системе физического воспитания студенческой молодежи для самосовершенствования личности. Раскрыты особенности айкидо как системы