

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 дзэ 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

физического воспитания, показано влияние занятий на формирования физических и личностных качеств студентов.

*Ключевые слова:* самосовершенствование личности, студенческая молодежь, психофизическое состояние, тренировочный процесс, айкидо

*Abstract.* The article is devoted to the study of cultural and educational potential of such martial art as aikido in the system of students' physical training. It depicts aikido features as a physical training system, it shows the influence of aikido training on the formation of physical and personal qualities of students' youth.

*Index terms:* self identity, student, psychophysical condition, training process, aikido.

Очевидно, что физическая культура студентов является одним из важных видов культуры современного общества и культуры личности в частности, поскольку всестороннего и универсального развития молодого человека за ее пределами осуществить невозможно [1].

Студенческий возраст определяется как центральный период формирования личности в целом, характеризуется наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и физической зрелости. Поскольку возраст, в котором пребывает студент, характеризуется мировоззренческим и профессиональным развитием, необходимо, чтобы в процессе формирования преобладал мотив, направленный на физкультурно-спортивную деятельность и самосовершенствование личности.

Наибольшей популярностью среди студентов пользуется шейпинг, комплексы физических упражнений из восточных систем тайцзи-цюань, йоги и боевых искусств. Отечественная школа физического воспитания имеет богатый опыт. В то же время не меньшими, а иногда и большими знаниями и методами их реализации обладают зарубежные системы. Поэтому естественный процесс их взаимодополнения расширяет возможности в достижении оздоровительного эффекта, развития физических и личностных качеств. Однако, при этом важно не прямое заимствование зарубежных национальных систем физических упражнений, а их адаптация к отечественному менталитету и исторически сложившейся отечественной системе физического воспитания [2; 4].

Мы в свою очередь предлагаем использование нетрадиционного средства физической культуры – боевого искусства айкидо, которое обладает значительным мотивационным и техническим потенциалом.

Однако, научные исследования, связанные с этим видом боевого искусства, проводятся недостаточно, и носят в основном описательный характер, что является серьезным препятствием в развитии айкидо.

Как часть физического воспитания человечества айкидо состоит в направленной «гармонизации» всей жизнедеятельности человека: в природе, культуре и обществе, включая глубинные уровни психической жизни и физического совершенствования. Фундаментальная для Востока категория «гармонии» обнаруживает тесную связь с той необыкновенной приспособляемостью боевых искусств к изменчивой действительности, которая наиболее наглядно проявляется в наше время. Та способность к быстрому восстановлению физического и психического равновесия, которой обладают практикующие айкидо, по существу, характеризует и традицию в целом [7].

Айкидо, как система физического воспитания, предполагает:

– разнообразие тренировочных возможностей, которые формируют и одновременно требуют активного применения как физических, так и умственных способностей. Благодаря этому занятия могут усложняться до бесконечности, и при этом никогда не возникает пресыщения или чувства, будто все, что возможно, уже изучено при этом происходит формирование психофизических качеств высокого уровня;

– сохранение не только собственного благополучия, но и благополучия партнера, установление психологической, физической гармонии;

– способ, с помощью которого можно справиться с социальными и психологическими атаками любых форм;

– навыки самозащиты; айкидо должно быть искусством оборонительным, насколько это возможно;

– связь с определенной философией, в которой понятие внутренней энергии «ки» является основным;

– самосовершенствование, оздоровление.

Айкидо, как и другие классические виды восточных единоборств (каратэ, дзюдо, ушу, тээквондо и др.), основано на определенном философском и морально-эстетическом учении, что позволяет осуществлять не только физическое, но и нравственное, психологическое, духовное совершенствование занимающихся.

Данное положение перекликается с идеями П.Ф. Лесгафта, который рассматривал цель физического воспитания в развитии личности человека, а физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития [6].

В настоящее время существует ряд научных исследований, посвященных оздоровительным возможностям восточных единоборств их положительному влиянию на физическое и духовное совершенствование, что в равной мере можно отнести и к айкидо [7; 2].

Айкидо может иметь оздоровительную, спортивную, или боевую направленность – это зависит от целей, которые ставит перед собой спортсмен и инструктор.

В процессе занятий у спортсменов воспитываются такие качества как смелость и решительность, терпеливость, настойчивость и индивидуальность, являющиеся необходимыми для современного человека.

Немаловажным считается уравновешенность. Если партнер по занятиям проявляет силу, то необходимо реагировать на нее мягкостью. Выполнение многих технических действий в айкидо связано с определенным риском и проявлением смелости для достижения успеха [5; 3; 5].

Психологические черты личности развиваются и изменяются в процессе всей жизнедеятельности. В процессе занятий айкидо, развиваются такие важные в жизни и труде волевые черты личности, как настойчивость и упорство. Они выражаются в том, что человек длительно и разнообразно направляет свои усилия на достижение сознательно поставленной цели.

Занятия айкидо требуют от спортсменов сознательного исполнения указаний, команд, распоряжений инструктора, сознательной дисциплины, большой инициативы и самостоятельности в принятии решений [1].

Помимо этого, практика айкидо направлена на снижение, устранение и трансформацию нервных стрессов, чему способствуют сферичность действий и

мягкое, но мощное высвобождение силы. Главный результат состоит в высокой степени согласованности движений тела – необходимы текучие, гибкие и функциональные действия, свободные от жесткости в какой-либо форме, как физической, так и умственной.

При этом все упражнения должны преподавать спортсменам тренировку преодоления психологических и физических барьеров, помогать дышать согласованно с движениями, что позволяет расслабиться и одновременно сконцентрироваться, давать ощущение бодрости и гармонии с окружающим миром [7].

Кроме того, как и все боевые искусства, айкидо требуют развития и культивирования определенных способностей и навыков: быстроты, ловкости, гибкости, подвижности, координации движений, выносливости, наблюдательности. Главными критериями успешности в занятиях являются: физически крепкое тело, боевой навык, сильный дух и развитие нравственных и моральных принципов принятых в обществе.

В отличие от других видов единоборств атмосфера в тренировочном зале, должна быть скорее «мягкой» чем «строгой». В зале формируется осознанная дисциплина, которая должна нацеливать на готовность к кропотливой и целеустремленной работе. Тренировочный процесс должен быть, наполнен душевным спокойствием, доброжелательностью, избавлен от элементов агрессии и ненависти [5; 6].

В связи с тем, что занятия айкидо имеют свои особенности, то есть предусматривают непосредственное физическое взаимодействие с партнером связанное с выполнением технических действий, возникает вопрос о его влиянии на такое личностное свойство как агрессивность.

Ю.В.Краев (1999) в своем исследовании, делает вывод о том, что в целом спортсмены не отличаются по уровню агрессивности от тех, кто не занимается спортом. Кроме того, спортсмены, в отличие от молодых людей, не занимающихся спортом, имеют навыки конструктивного использования агрессивности, причем с повышением уровня спортивного мастерства совершеннее становятся психологические механизмы регулирования агрессивного поведения [3].

Идейная основа техники айкидо заключается в минимальном нанесении вреда агрессору, а в психологическом контексте – в разрешении конфликтной ситуации с минимальными потерями для обеих сторон. «Айкидо позволяет распознать и разрядить любую конфликтную ситуацию в самом ее зародыше и дает возможность управлять действиями нападающего либо не владеющего собой партнера даже еще до физического или духовного столкновения и ним» [2]. Поэтому правильное истолкование и донесение идейно-смысловой сущности техники айкидо до сознания студенческой молодежи – серьезный воспитательный потенциал в контексте гуманистической направленности современного физического воспитания.

Следовательно, для успешного обучения в боевых искусствах следует внимание обратить на ценностные ориентиры, нравственные установки, на основе которых воспитывается студенческая молодежь и чему активно способствуют занятия айкидо.

Обобщая вышесказанное, наиболее значимыми для нашего исследования являются положения:

– молодежь проявляет особый интерес к нетрадиционным системам физического воспитания, к которым можно отнести айкидо;

– занятия айкидо способствуют развитию физических, психических качеств; позволяют осуществлять нравственное, психологическое, духовное совершенствование занимающихся; оказывают оздоровительное влияние, что является актуальным для современной молодежи.

Таким образом, занятия айкидо на наш взгляд, являются эффективным механизмом всестороннего самосовершенствования студенческой молодежи, гармоничного воспитания физического, ментального и духовного начал в человеке. Овладевая принципами айкидо на тренировочных занятиях, которые предполагают экономные и эффективные движения, основанные на согласовании разума, дыхания и движений тела, студенты используют эти правила в различных областях своей деятельности. В связи с этим айкидо преподается на факультативных занятиях в Комсомольском-на-Амуре государственном техническом университете, что способствует гармоничному развитию студенческой молодежи.

### **Литература**

1. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – №10 – С.2-5.
2. Бранд, Р. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития./ Р. Брандт.– Пер. с нем. – М.: Двойная звезда, 1994. – 320 с
3. Краев, Ю.В. Влияние особенностей вида спорта на проявление агрессии и агрессивности у спортсменов / Ю.В Краев – Автореф. дисс. ...канд. психол. наук. –СПб, 1999. – 22 с.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Мицуги, С. Айкидо и гармония в природе / С.Мицуги, пер. с англ. Н. Шпет. – К.: «София», 1998. – 303 с.
6. Панцова, Л.В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания в высшей школе / Л.В. Панцова // Физическая культура и личность: тез. докл. Всерос. науч.– практ. конф. 28-29 октября 2004г.- Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.–С.114–117.
7. Фомин, В. Диалог о боевых искусствах востока /В. Фомин, И. Линдер, – М.: «Молодая гвардия», 1990.– 366с.

## **ЙОГА КАК ПРЕДЛАГАЕМАЯ СИСТЕМА ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РОСТА СТУДЕНТА В ВУЗАХ**

Киньямурзина Э.И.  
УГУЭС

В поисках наиболее эффективной системы физических упражнений, которые бы помогли поддержать работоспособность, избавиться от физических недугов, люди обращаются к гимнастическим системам йогов. Признавая степень важности йоги как духовного и физического роста молодых людей, все чаще высшие учебные заведения включают в оздоровительную программу физического воспитания студентов не только отдельные упражнения, но и саму систему йоги заимствуя все то понятное и доступное для понимания образа мышления западного человека.