

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ АЙКИДОИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Н. С. Дунаев¹, М. Ю. Радунцев¹, С. А. Ярушин²

¹ *Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия,*

² *Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Выявлена проблема недостаточной эффективности выполнения разделов техник айкидо в связи с недостаточным уровнем развития физической и технической подготовки айкидоистов. Занимающиеся айкидо, не владеющие разделами «Кихон-вадза», «Сувари-вадза», «Айки-кен», «Дзю-вадза», не способны выполнять всю технику в свободном стиле и, как правило, на экзаменах забывают выполнить правильную последовательность технических действий. В связи с этим предложены рекомендации по подготовке к разделам техник айкидо для повышения эффективности технического мастерства айкидоистов. В результате проведённого эксперимента установлено повышение эффективности технической подготовки айкидоистов тренировочного этапа подготовки выступающих по программе 5—3 кю, посредством методики развития гибкости.

Ключевые слова: *дзю-вадза, кихон-вадза, сувари-вадза, айки-кен, техническая подготовка в айкидо, тренировочный процесс.*

Актуальность

Необходимость совершенствования технико-тактических действий спортсменов как на тренировочных этапах подготовки, так и в рамках повышения мастерства квалифицированных атлетов отмечают многие специалисты в сложнокоординационных и ситуационных видах спорта, в том числе и в таких как восточные единоборства [1; 2; 4; 6; 7]. Отработка техники айкидо на высоком техническом уровне выглядит необычайно красиво. Круговые амплитудные перемещения в айкидо сочетают силу и мягкость одновременно [7]. Чтобы добиться подобной эстетики движений очень важно иметь хорошую гибкость.

Гибкость — одно из ведущих физических качеств в айкидо. Если не уделять должного внимания развитию данного качества, то у занимающегося айкидо часто будут возникать травмы, из-за чего прогресс в освоении техники выполнения действий может значительно замедлиться. Также он может не достигнуть уровня «рандори» (свободная схватка) раздела «Каэси-вадза», так как, именно, на этом уровне происходит выполнение контртехник. И когда на практикующем уже выполняется техника броска или болевого удержания, то применить контртехнику и уйти от воздействия, без обладания соответствующим уровнем гибкости, не получится [5].

Для выполнения контртехник нужен богатый арсенал полученных знаний, чтобы понять какую технику применить, а также необходимо иметь высокий уровень гибкости, чтобы подстроиться под силу нападающего, затем занять его центр тяжести и закончить приём [5].

Айкидо включает в себя несколько разделов, в каждом из которых используются определённые техники. С ростом технического мастерства айкидоист последовательно изучает разделы техник, совершенствуя свои двигательные способности.

С повышением интенсивности и скорости выполнения приёмов возрастает риск получения травмы из-за неправильной страховки или противоборства ведущей силы, но это происходит в случае, когда ученики спешат выполнить прием, забывая о правильном его техническом исполнении. Благодаря правильной технике после десятков тысяч повторений со временем приходит понимание правильного и быстрого выполнения приёма. От начала приёма и до полного его завершения необходимо строгое выполнение всех элементов действия по фазам [5]. Из-за недостаточной физической подготовленности и несформированного технического мастерства возникает большая вероятность превращения в двигательный навык тактически нерациональных, технически неграмотных и явно ошибочных способов выполнения технических приёмов в погоне за быстротой их выполнения [3].

В айкидо айкикай вместо соревнований проводят аттестационные испытания (в соответствии с аттестационной программой Хомбу додзё) и показательные выступления — эмбукай [2]. Во время проведения экзаменов, направленных на повышение технического мастерства и присвоения следующей степени «кю», необходимо грамотно распределить силы на протяжении 1—2 часов, в течение которых делятся испытания. Благодаря хо-

рошей гибкости, айкидоист более экономно выполняет движения, что позволяет ему прикладывать меньше усилий для совершения технических приёмов.

В связи с этим, авторами была разработана «методика развития гибкости занимающихся айкидо на тренировочном этапе подготовки» для более эффективного совершенствования технического мастерства. С помощью должного уровня развития подвижности суставно-связочного аппарата айкидоист сможет выполнять техники с большей амплитудой, повысится мобильность его передвижения во время ассистирования и выполнения технических приёмов, увеличится эффективность ударных техник и потенциал для овладения более сложными техническими действиями.

Организация исследования

В результате анализа данных, полученных при проведении экзаменов на следующий ранг и показательных выступлений на фестивалях айкидо, было выявлено, что техническая подготовка айкидоистов, выступающих по программе 5—3 кю нуждается в совершенствовании.

Были разработаны специальные комплексы упражнений для каждого раздела техник айкидо, в которые были включены позы и методы мышечной релаксации для развития гибкости, а также подводящие упражнения и технические приёмы, которые способствуют повышению технического мастерства айкидоистов тренировочного этапа подготовки. Необходимо отметить, что в настоящее время нет специальных исследований, посвященных развитию физического качества «гибкость» для айкидоистов тренировочного этапа подготовки. При разработке необходимой методики была принята во внимание возрастная чувствительность подростков данного этапа подготовки (12—14 лет), что позволило смоделировать безопасный и эффективный тренировочный процесс.

Для определения оптимального режима тренировочного процесса, направленного на повышение технического мастерства занимающихся, был проведён эксперимент длительностью пятнадцать недель. Исследование проводилось в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Центр детско-юношеский». Россия. Московская область, Ногинский район. Электроугли, ул. Маяковского, д. 12а.

В педагогическом эксперименте приняли участие мальчики 12—14 лет. Среди айкидоистов

данного возраста был проведён ряд двигательных тестов для определения уровня владения техническими приёмами и техническими действиями. По результатам тестирования были сформированы две группы (контрольная — 15 мальчиков и экспериментальная — 15 мальчиков) относительно однородные по своему составу и уровню подготовленности.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике в соответствии с программой по виду спорта, а экспериментальная группа занималась по специальной, разработанной авторами методике по развитию специальной гибкости. Обе группы тренировались 4 раза в неделю по 2 часа. Экспериментальная методика заключалась в том, что вначале и в конце каждой тренировки айкидоисты экспериментальной группы выполняли комплексы упражнений и технических приёмов направленные на развитие специальной гибкости.

С целью выявления воздействия методики развития гибкости занимающихся айкидо на тренировочном этапе подготовки, в начале и в конце исследования в контрольной и экспериментальных группах, были проведены экзамены для выявления эффективности технических действий. Анализ результатов экзаменов, а также результаты работы экспертной комиссии на фестивалях айкидо приведены в табл. 1—3.

Результаты исследования и их обсуждение

При выполнении разделов айкидо учитывалась правильная техника перемещения, навык ассистирования, слитность и непрерывность выполняемых технических действий, сохранение равновесия и удержание ровной осанки, контроль ситуации вокруг себя, амплитуда движений и интенсивность их выполнения, сохранение вестибулярной устойчивости, дополнительные вариации приёмов.

Таким образом, судьи (экзаменаторы) оценивали выполнение техник, упражнений и приёмов на фестивалях (экзаменах) айкидо. Результаты экспертных оценок позволяют выполнить анализ техник обязательной программы 5—3 кю (третьего взрослого разряда), которые демонстрируются на экзаменах присвоения следующей степени мастерства и фестивалях айкидо.

Выводы:

1. Тренировочный процесс в айкидо на тренировочном этапе подготовки должен строиться на

**Сравнительные показатели оценок экспертной комиссии
за выполнение техник обязательной программы
5—3 кю до проведения эксперимента**

Исследуемый показатель	Группы	М ± m	P
Выполнение технических действий с танто	КГ	6,21 ± 0,42	P ≤ 0,05
	ЭГ	6,09 ± 0,41	P ≤ 0,05
Выполнение технических действий с боккеном	КГ	6,06 ± 0,24	P ≤ 0,05
	ЭГ	6,11 ± 0,21	P ≤ 0,05
Выполнение технических действий с дзё	КГ	6,14 ± 0,37	P ≤ 0,05
	ЭГ	6,02 ± 0,35	P ≤ 0,05
Гибкость и мобильность при ассистировании и выполнении «укеми»	КГ	6,69 ± 0,33	P ≤ 0,05
	ЭГ	6,87 ± 0,24	P ≤ 0,05
Выполнение «атэми» при нападении	КГ	7,52 ± 0,26	P ≤ 0,05
	ЭГ	7,41 ± 0,27	P ≤ 0,05
Мобильность передвижения при выполнении технических разделов	КГ	6,97 ± 0,30	P ≤ 0,05
	ЭГ	6,66 ± 0,26	P ≤ 0,05
Количество используемых техник раздела «дзю-вадза»	КГ	6,67 ± 0,25	P ≤ 0,05
	ЭГ	6,73 ± 0,27	P ≤ 0,05
Амплитуда при выполнении технических приёмов	КГ	7,03 ± 0,24	P ≤ 0,05
	ЭГ	7,22 ± 0,23	P ≤ 0,05
Положение «шисэй» при выполнении технических приёмов	КГ	6,92 ± 0,27	P ≤ 0,05
	ЭГ	6,86 ± 0,27	P ≤ 0,05

Таблица 2

**Сравнительные показатели оценок экспертной комиссии
за выполнение техник обязательной программы
5—3 кю после проведения эксперимента**

Исследуемый показатель	Группы	М ± m	P
Выполнение технических действий с танто	КГ	7,22 ± 0,36	P ≤ 0,05
	ЭГ	8,45 ± 0,15	P ≤ 0,05
Выполнение технических действий с боккеном	КГ	7,19 ± 0,19	P ≤ 0,05
	ЭГ	8,61 ± 0,18	P ≤ 0,05
Выполнение технических действий с дзё	КГ	7,19 ± 0,21	P ≤ 0,05
	ЭГ	9,17 ± 0,11	P ≤ 0,05
Гибкость и мобильность при ассистировании и выполнении «укеми»	КГ	7,15 ± 0,23	P ≤ 0,05
	ЭГ	8,92 ± 0,16	P ≤ 0,05
Выполнение «атэми» при нападении	КГ	8,67 ± 0,22	P ≤ 0,05
	ЭГ	9,07 ± 0,19	P ≤ 0,05
Мобильность передвижения при выполнении технических разделов	КГ	7,34 ± 0,28	P ≤ 0,05
	ЭГ	8,69 ± 0,18	P ≤ 0,05
Количество используемых техник раздела «дзю-вадза»	КГ	8,67 ± 0,41	P ≤ 0,05
	ЭГ	9,93 ± 0,33	P ≤ 0,05
Амплитуда при выполнении технических приёмов	КГ	7,09 ± 0,22	P ≤ 0,05
	ЭГ	8,40 ± 0,32	P ≤ 0,05
Положение «шисэй» при выполнении технических приёмов	КГ	7,15 ± 0,27	P ≤ 0,05
	ЭГ	8,26 ± 0,21	P ≤ 0,05

привлечении новых методик, направленных на повышение уровня развития гибкости. Предлагаемые методы показали высокую эффективность у испытуемых экспериментальной группы. По полученным оценкам технических разделов, мы видим заметные улучшения показателей техники айкюдоистов экспериментальной группы.

2. При выполнении техник и приёмов на фестивалях и экзаменах по присуждению следующих степеней мастерства в экспериментальной группе оценки айкюдоистов улучшились:

- в разделе «кихон-вадза» средняя оценка контрольной группы улучшилась на 1,49 балла, а экспериментальной на 2,99.

Сравнение оценок судейской комиссии за выполнение техник обязательной программы 5—3 кю по проведению эксперимента

Технические разделы	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	До	После	Ед	%	P	До	После	Ед	%	P
Кихон-вадза	6,25	7,74	1,49	23,84	$P \leq 0,05$	6,17	9,16	2,99	48,46	$P \leq 0,05$
Сувари-вадза	5,45	6,37	0,92	16,88	$P \leq 0,05$	5,37	9,17	3,80	70,76	$P \leq 0,05$
Айки-кен	6,13	7,23	1,10	17,94	$P \leq 0,05$	6,07	8,74	2,67	43,99	$P \leq 0,05$
Дзю-вадза	6,25	7,48	1,23	19,68	$P \leq 0,05$	6,02	9,15	3,13	51,99	$P \leq 0,05$
Ср.значение	6,02	7,21	1,19	19,68	$P \leq 0,05$	5,91	9,06	3,15	53,28	$P \leq 0,05$

- в разделе «сувари-вадза» средняя оценка контрольной группы улучшилась на 0,92 балла, а экспериментальной на 3,80.
- в разделе «айки-кен» средняя оценка контрольной группы улучшилась на 1,10 балла, а экспериментальной на 2,67.
- в разделе «дзю-вадза» средняя оценка контрольной группы улучшилась на 1,23 балла, а экспериментальной на 3,13.

На основе представленных показателей можно сделать вывод, что методика развития специальной гибкости эффективна для занимающихся айкидо на тренировочном этапе подготовки и её следует рекомендовать при планировании тренировочного процесса.

3. На основе результатов «гибкости и мобильности при ассистировании», айкидоисты контрольной группы улучшили показатели на 0,46 (6,88%), а экспериментальной на 2,05 (29,84%), что свидетельствует о повышении общих показателей гибкости и улучшения подвижности связочно-суставного аппарата.

4. Высокий уровень специальной гибкости позволил выполнять техники с высокой амплитудой, показатели экспериментальной группы в среднем стали выше на 1,31 балла по сравнению с контрольной группой, хотя в начале эксперимента были ниже на 0,19 балла.

Таким образом, данные, полученные в результате проведенного эксперимента, свидетельствуют о целесообразности включения в тренировочный процесс айкидоистов упражнений для развития специальной гибкости, что в последствии обеспечит не только более быстрое развитие гибкости мышц и связок, но и будет способствовать улучшению показателей эффективности техники выполнения уже освоенных приемов и действий, а также повысит возможность освоения новых, более сложных приемов и действий.

Поступила в редакцию 10 января 2021 г.

Список литературы

1. Белый, К. В. Влияние маневрирования на количество технико-тактических действий в киокусинкай / К. В. Белый, О. Г. Эпов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 47—51.
2. Бучин, Н. И. Специфика технико-тактической и психологической подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства / Н. И. Бучин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 11 (165). — С. 40—44.
3. Елисеев, Е. В. Методика выявления и устранения ошибочных действий в соревновательных поединках айкидоистов 13—15 лет стиля тенсинкай / Е. В. Елисеев, А. В. Белоедов, М. В. Трегубова // Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура. — 2012. — № 21 (280). — С. 123—126.
4. Небураковский, А. А. Особенности физической подготовки юношей к кумите в кекусинкай каратэ-до / А. А. Небураковский, Б. М. Щетина, А. В. Четвертаков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 4 (158). — С. 227—231.
5. Радунцев, М. Ю. Характеристика технических приёмов в айкидо / М. Ю. Радунцев // Инновационные технологии в спортивных играх : Материалы I Регион. науч.-практ. конф. — Малаховка, 2020. — С. 165—169.
6. Смоляр, С. Н. Особенности формирования комплексов сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе / С. Н. Смоляр, Л. В. Царева, В. В. Мулин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 2. — С. 86—95.
7. Чехонин, А. Д. Педагогика айкидо: монография / А. Д. Чехонин. — Тюмень : Изд-во Тюмен. гос. университета, 2018. — 120 с.

Для цитирования: Дунаев, К. Н. Применение методики развития гибкости айкидоистов на тренировочном этапе подготовки / К. Н. Дунаев, М. Ю. Радунцев, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 86—91.

Сведения об авторах

Дунаев Константин Степанович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методика физической культуры и спорта, Московская государственная академия физической культуры, г. п. Малаховка, Россия, . **E-mail:** d89169357453@yandex.ru

Радунцев Максим Юрьевич — аспирант 3 курса. Московская государственная академия физической культуры. Россия, г.п. Малаховка. **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0002-5315-3006>. **E-mail:** Rama.Om@yandex.ru

Ярушин Сергей Алексеевич — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **E-mail:** yarushinsa@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 1, pp. 86—91.

Application of the aikido flexibility development methodology at the training stage of preparation

Dunaev K.S.¹, Raduntsev M.Yu.², Yarushin S.A.³

¹ *Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia. d89169357453@yandex.ru*

² *Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia. Rama.Om@yandex.ru*

³ *Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. yarushinsa@gmail.com*

The problem of insufficient efficiency of performing sections of Aikido techniques in connection with the insufficient level of development of physical and technical training of Aikidoists is revealed. Students of Aikido who do not know the sections "Kihon-waza", "Suvari-waza", "Aiki-ken", "Ju-waza" are not able to perform all the techniques in a free style and, as a rule, forget to perform the correct sequence of technical actions during exams. In this regard, recommendations for preparing for sections of Aikido techniques to increase the effectiveness of technical skill of Aikidoists are proposed. As a result of the experiment, an increase in the effectiveness of technical training of Aikidoists of the training stage of training speakers according to the program 5-3 kyu, through the method of developing flexibility, was established.

Keywords: *ju-waza, kihon-waza, suvari-waza, aiki-ken, technical training in Aikido, training process.*

References

1. Belyiy K.V., Epov O.G. Vliyaniye manevrirovaniya na kolichestvo tehniko-takticheskikh deystviy v kiokusinkay [The effect of maneuvering on the number of technical and tactical actions in Kyokushin]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, vol. 3, no. 3, pp. 47—51. (In Russ.).

2. Buchin N.I. Spetsifika tehniko-takticheskoy i psihologicheskoy podgotovki aykidoistov na etape vysshego sportivnogo masterstva [The specifics of technical, tactical and psychological training of aikidoists at the stage of higher sports skills]. *Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2018, no. 11 (165). pp. 40—44. (In Russ.).

3. Eliseev E.V., Beloedov A.V., Tregubova M.V. Metodika vyiyavleniya i ustraneniya oshibochnykh deystviy v sorevnovatel'nykh poedinkah aykidoistov

13—15 let stilya tensinkay [Methodology for identifying and eliminating erroneous actions in competitive matches of aikidoists 13—15 years old in the Tensinkai style]. *Vestnik yuzhno-uralskogo gosudarstvennogo universiteta. seriya: obrazovanie, zdravoohranenie, fizicheskaya kultura* [Bulletin of the South Ural State University. series: education, health, physical culture], 2012, no. 21 (280), pp. 123—126. (In Russ.).

4. Neburakovskiy A.A., Schetina B.M., Chetvertakov A.V. Osobennosti fizicheskoy podgotovki yunoshey k kumite v kekusinkay karate-do [Features of physical training of young men for kumite in Kyokushin karate-do]. *Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgaft University], 2018, no. 4 (158), pp. 227—231. (In Russ.).

5. Raduntsev M.Yu. Harakteristika tehnikeskikh priyomov v aykido [Characteristics of technical techniques in Aikido]. *Innovatsionnyie tehnologii v*

sportivnyih igrakh [Innovative technologies in sports games]. Malahovka, 2020. Pp. 165—169. (In Russ.).

6. Smolyar S.N., Tsareva L.V., Mulin V.V. Osobennosti formirovaniya kompleksov slozhnyih tehniko-takticheskikh deystviy v sportivnoy borbe [Features of formation of complexes of complex technical and tactical actions in wrestling].

Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2016, vol. 1, no. 2, pp. 86—95. (In Russ.).

7. Chehonin A.D. Pedagogika aykido: monografiya [Pedagogy of Aikido: a monograph]. Tyumen, 2018. 120 p. (In Russ.).