

УДК: 796.8

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗАЩИТЫ В АЙКИДО ПУТЕМ МОДЕЛИРОВАНИЯ АТАКУЮЩИХ
ДЕЙСТВИЙ СРЕДСТВАМИ КАРАТЕ****Бучин Н. И.***3 дан Айкидо Айкикай,**1 тренерская категория по Айкидо,**2 судейская категория по Айкидо;**2 дан Дзёдо; 2 дан Кендо.**Президент Региональной Общественной Организации**«Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской Области»,**Россия, г. Екатеринбург*DOI: [10.31618/nas.2413-5291.2019.2.44.31](https://doi.org/10.31618/nas.2413-5291.2019.2.44.31)**METHOD OF IMPROVING PROTECTION IN AIKIDO WITH A HELP OF MODELING
ATTACKING ACTIONS BY KARATE MEANS*****Buchin Nikolay Ivanovich****3 dan Aikido Aikikai,**1 coaching category in Ai-kido,**2 referee category in Aikido;**2 Dan Jodo; 2 dan Kendo.**President of the Regional Public Organization**"Association of Aikido Aikikai of the Sverdlovsk Region",**Russia, Yekaterinburg***Аннотация**

Разработан способ совершенствования защиты в айкидо посредством моделирования атакующих действий на базе ударных техник карате. В основе способа лежит совокупность специально подобранных педагогических методов. Проведен педагогический эксперимент с использованием экспертного оценивания результатов айкидок экспериментальной и контрольной групп. Для установления достоверности различий в экспертных оценках, полученных по шкале порядка, использовался непараметрический Т-критерий Уайта.

Annotation

A method has been developed to improve protection in aikido by modeling attacking actions based on percussion techniques of karate. The basis of the method is a set of specially selected pedagogical methods. A pedagogical experiment was conducted using expert assessment of the results of the experimental and control group aikidokas. To establish the significance of differences in expert estimates obtained on a scale of order, White's non-parametric T-test was used.

Ключевые слова: способ совершенствования защиты, атакующие удары в айкидо, ударные технические действия в карате, действия защиты в айкидо, метод экспертных оценок.

Keywords: method of improving protection, attacking strikes in aikido, percussion technical actions in karate, actions of protection in aikido, the method of expert assessments.

Введение

Для повышения эффективности многолетней подготовки в айкидо автором была разработана и предложена концепция Многоборья «Бусидо», основанная на исторически сложившейся, адаптированной к современным реалиям комплексной подготовке воинов-самураев Бу-дзюцу [1]. В состав Многоборья «Бусидо» включены: айкидо, дзёдо (фехтование шестом), дзюдо, верховая езда, иайдо (искусство молниеносного извлечения меча с последующим ударом), кендо (фехтование на мечах), кюдо (стрельба из лука), карате, сумо, плавание. Главной причиной включения средств и методов (главным образом, ударных техник ногами и руками) карате в многолетнюю тренировку айкидок, явилось то, что карате наиболее гармонично объединяет айкидо в силу национального, культурного и философского духа Будо.

Эффективность выполнения техник – один из основных критериев оценки уровня мастерства в айкидо. При анализе атакующих действий спортсменов, занимающихся айкидо (далее – айкидок),

было выявлено, что применения базовой техники против ударных атакующих действий недостаточно. Проблемой является тот факт, что айкидока, не имея навыков ударных атакующих действий ногами и руками, не зная и не понимая принципов ударной техники, не может эффективно проводить защитные действия против спортсменов, владеющих арсеналом нападающих ударов (к примеру – каратистов). Таким образом, необходимо разработать способ улучшения точности двигательных действий айкидок в защите от ударных атакующих действий, базирующийся на формировании навыков и умения применения атакующего действия ногами и руками, взятого из арсенала карате. Тем самым обеспечивается функциональное соединение атаки и защиты, используемое в практике, развивается координация и чувство гармонии, которые являются сутью искусства айкидо.

Основная часть

Цель работы. Разработать эффективный способ улучшения качества применения защитных приемов в айкидо, используя формирование и совершенствование техники атакующего удара ногой Мае-гери и удара рукой Цки.

Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

1) Изучить эффективность двигательных действий айкидо при выполнении защитных действий Ирими-нагэ от атакующих Мае-гери и Коте-гаеши от Цки.

2) Оценить эффективность двигательных действий айкидо контрольной и экспериментальной групп с помощью метода экспертных оценок с применением непараметрического Т-критерия Уайта.

При анализе литературных источников [2-6] и собственного профессионального опыта работы инструктором и экспертом по айкидо была выявлена проблематика в защитных действиях айкидо, определены цели и задачи для решения проблемы, выбраны средства, с помощью которых можно повысить эффективность защитных действий в айкидо. Средством атаки представлен прямолинейный удар ногой Мае-гери и удар рукой Цки. Средством защиты – бросок Ирими-нагэ от удара ногой и Коте-гаеши от удара рукой. Поставленные задачи были решены с помощью определённых конкретных методов, их рациональным сочетанием с общепедагогическими методами.

Для достижения поставленной цели необходимо было, прежде всего, повысить уровень развития скоростных и координационных физических качеств. При совершенствовании скоростных способностей особое внимание было уделено развитию сложной двигательной реакции, которая делится на два вида: реакция на движущийся объект; реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких возможных вариантов одного наиболее подходящего действия. Основным методом её воспитания является повторный метод – быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал (контратака Ирими-нагэ на атаку Мае-гери и Контратака Коте-гаеши от Цки).

Для улучшения координации айкидо были использованы основные методы воспитания координационных качеств. Во-первых, обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Во-вторых, воспитание качества перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. В-третьих, повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Для развития координационных способностей при разучивании новых, достаточно сложных, двигательных действий был применен стандартно-повторный метод. Также был использован метод вариативного упражнения со строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения, а именно: строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего

освоенного двигательного действия; изменение исходных и конечных положений; изменений способов выполнения действия; «зеркальное» выполнение упражнений; выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат; выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – с закрытыми глазами.

В исследовании приняло участие 15 айкидоков – мужчины в возрасте от 30 до 40 лет, имеющие мастерский уровень 1-2 дан. В экспериментальной группе было 8 человек, в контрольной группе – 7. Были привлечены три эксперта, мастерский уровень которых 3 дан. В течение шести месяцев был осуществлен эксперимент, включающий в себя экспертный контроль исходного и конечного уровней защитной техники айкидо, и учебно-тренировочный процесс, в котором экспериментальная группа дополнительно разучивала атакующий удар Мае-гери и защитный прием Ирими-нагэ, удар Цки и защитный приём Коте-гаеши.

Круговая тренировка айкидо экспериментальной группы при наличии четырех станций может выглядеть следующим образом. На первой станции совершенствуется скорость одиночных ударов ногой Мае-гери и Цки (улучшается время выполнения одиночного движения); на второй – скорость защитных действий с применением броска Ирими-наге от удара Мае-гери и броска Коте-гаеши от удара Цки (улучшается время двигательной реакции); на третьей – скорость передвижений (улучшается время выполнения одиночного движения – уход с линии атаки с применением блокировки); на четвертой – быстрота серийных ударов Мае-гери и ударов Цки (улучшается частота одиночных движений в единицу времени), выполняемых с максимально возможной частотой. Время выполнения упражнений на станциях должно составлять 2-3 минуты, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

При использовании метода круговой тренировки, как одиночные, так и серийные удары целесообразно выполнять на специальных снарядах (мешках, грушах), а отработку передвижений и защитных действий в паре с партнёром. При отработке серий ударов с максимальной частотой каждые 10-15 секунд необходимо делать 20-30 секундный перерыв. Таким образом, при 2-х минутной работе на станции, занимающийся может выполнять 3-4 серии, а при 3-х минутной работе – 5-6 серий.

Для повышения валидности экспертного контроля была разработана методика интегрального тестирования. Техники выполнения приемов айкидо участниками экспериментальной и контрольной групп оценивались экспертной комиссией по 10-бальной шкале, где 1 балл – наихудший результат, 10 баллов – наилучший результат. Комплексная оценка в баллах выставлялась за техническое действие с учётом следующих параметров: чувство дистанции (маай); время реагирования на атаку; время выполнения защитного действия; состояния психологической мобилизации до и после выполне-

ния технического действия (дзансин); эффективность защитного технического действия. В таблице 1 представлены результаты экспертной оценки

уровня защитной техники айкидо контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

ТАБЛИЦА 1

**ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗАЩИТНОЙ ТЕХНИКИ АЙКИДОК
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ (ЭГ) И КОНТРОЛЬНОЙ (КГ) ГРУПП ДО И ПОСЛЕ
ЭКСПЕРИМЕНТА**

Группа		Баллы							
ЭГ	До эксперимента	7,5	7,7	7,9	8,0	8,1	8,2	7,9	8,0
	После эксперимента	8,5	8,6	8,4	9,0	9,2	9,4	9,1	8,8
КГ	До эксперимента	7,6	7,8	8,2	7,7	7,3	8,1	7,8	–
	После эксперимента	7,8	8,0	8,2	7,9	8,5	8,5	8,1	–

Выводы

Разработан способ совершенствования защиты в айкидо посредством моделирования атакующих действий ногами и руками на примере применения защитного приема Иrimi-нагэ от атакующего удара Мае-гери и приёма Коте-гаеши от удара Цки способствует повышению эффективности тренировочного процесса. В основе способа лежит совокупность специально подобранных педагогических методов. Был проведен эксперимент с применением методов математической статистики, который подтвердил эффективность разработанного способа.

Литература

1. Бучин, Н.И. Использование многоборья «Бусидо» для комплексной подготовки школьников, занимающихся айкидо /Н.И. Бучин// Проблемы современного педагогического образования. – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 60. – Ч. 3. – С. 72-76.
2. Бранд Рольф. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития / Рольф Бранд. Пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2009. – 320 с.
3. Вестбрук, Адель. Айкидо и динамическая сфера. Иллюстрированное пособие / А. Вестбрук, О. Ратти; пер. с англ. А.Н. Степановой – М.: Астрель: АСТ. 2008. – 383 с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ-до / В.Ю. Микрюков. М.: АСТ: АСтрель, 2009. – 428 с.
5. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера /Годзо Сиода; при участии Ясухисы Сиоды. –

пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издательство ФАИР», 2010. – 224 с.

6. Уэсиба Киссэмару. Лучшее айкидо. Основы /Киссэмару Уэсиба, Моритэру Уэсиба; пер. В.А. Устинова. – М.; АСТ: Астрель, 2009. – 191 с.

Literatura

1. Buchin, N.I. Ispol'zovaniye mnogobor'ya «Busido» dlya kompleksnoy podgotovki shkol'nikov, zanimayushchikhsya aykido /N.I. Buchin// Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – Yalta: RIO GPA, 2018. – Вып. 60. – Ч. 3. – С. 72-76.
2. Brand Rol'f. Aykido. Ucheniye i tekhnika garmnichnogo razvitiya / Rol'f Brand. Per. s nem. – М.: «Izdatel'stvo FAIR», 2009. – 320 s.
3. Vestbruk, Adel'. Aykido i dinamicheskaya sfera. Illyustrirovannoye posobiye / A. Vestbruk, O. Ratti; per. s angl. A.N. Stepanovoy – М.: Astrel': AST. 2008. – 383 s.
4. Mikryukov V.YU. Karate-do / V.YU. Mikryukov. М.: AST: AСтrel', 2009. – 428 s.
5. Sioda G. Polnyy kurs aykido: Uroki mastera /Godzo Sioda; pri uchastii Yasukhisy Siody. – per. s angl. YU. Gol'dberga. – М.: «Izdatel'stvo FAIR», 2010. – 224 s.
6. Uesiba Kissomaru. Luchsheye aykido. Osnovy /Kissomaru Uesiba, Moriteru Uesiba; per. V.A. Ustinova. – М.; AST: Astrel', 2009. – 191 s.