

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

На правах рукописи

БУЧИН Николай Иванович

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АЙКИДОИСТОВ

5.8.5. Теория и методика спорта

Диссертация  
на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Научный руководитель:  
доктор педагогических наук, доцент  
Третьякова Наталия Владимировна

Екатеринбург – 2023

## Оглавление

Введение .....	4
1 Аналитический обзор состояния проблем подготовки высококвалифицированных айкидоистов .....	21
1.1 Традиционное и спортивное айкидо: сущность и особенности подготовки спортсменов .....	21
1.2 Современные проблемы подготовки спортсменов в традиционном и спортивном айкидо .....	28
1.3 Состояние решения проблемы подготовки айкидоистов .....	37
Выводы по первой главе.....	55
2 Методы и организация исследования .....	57
2.1 Методы исследования.....	57
2.2 Организация исследования .....	61
3 Концептуальные положения интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов .....	63
3.1 Методологические основы и принципы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.....	63
3.2 Теоретические основы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.....	70
3.3 Обоснование и выбор дисциплин, входящих в программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов .....	79
3.4 Характеристика специфических средств, включенных в программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.....	83
Выводы по третьей главе.....	99
4 Экспериментальное исследование эффективности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов .....	102
4.1 Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов: построение тренировочных циклов.....	102

4.2 Экспериментальная проверка эффективности программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов .....	118
Выводы по четвертой главе.....	138
Заключение .....	142
Словарь терминов.....	147
Список литературы .....	151
Приложение А .....	173
Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов: мезоцикл (фрагмент) .....	173
Приложение Б .....	182
Программа интегральной подготовки высокопрофессиональных айкидоистов: программа технической подготовки в тачи-дори.....	182
Приложение В.....	187
Акты внедрения результатов научного исследования в практику .....	187

## Введение

*Актуальность исследования.* Проблема низкой результативности соревновательной деятельности среди высококвалифицированных айкидоистов ставит перед учеными задачу разработки эффективной системы спортивной подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, способных достойно выступать на соревнованиях всероссийского и международного уровня.

В России, несмотря на многолетние традиции развития, только в 1995 году айкидо было официально причислено к виду спорта, внесено в государственные программы физического воспитания населения и рекомендовано для развития (Постановление Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму от 19.08.1995 № 1/13а «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания»). Только в 2018 году вступили в силу его правила (приказ Минспорта России от 19.02.2018 № 154 «Об утверждении правил вида спорта „айкидо“») и введены федеральные стандарты спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 674 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „айкидо“»). Заявленная на законодательном уровне необходимость развития нового вида спорта дает основания для поиска эффективных методик совершенствования подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Следует отметить, что, несмотря на глубокие корни данного боевого искусства, существующие традиционные методики подготовки не отвечают современным требованиям к айкидо как виду спорта.

Принципиальным разногласием в современном айкидо является то, что необходимо, с одной стороны, данный вид боевого искусства включать в спортивные соревнования, а с другой – учитывать принципиальную позицию традиционного айкидо, которая заключается в отрицании самой процедуры проведения соревнований. Новые требования к айкидо как виду спорта предъявляют и новые требования к содержанию технико-тактической, физической и психологической подготовки спортсменов. Существенно иные требования предъявляются и к самим соревнованиям, поскольку до недавнего времени в традиционном стиле айкидо проводились только аттестационные испытания и показательные выступления – эмбукай.

Таким образом, одной из основных проблем как в теоретическом, так и в практическом плане является интеграция традиционной и спортивной составляющих айкидо. Сегодня нужна единая система интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанная на сочетании традиционных направлений будо (японских боевых искусств) и спортивных дисциплин айкидо.

Основанием для постановки научной проблемы стало отсутствие теоретико-методологических концепций по интегральной подготовке айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства. Большинство научно-методических публикаций сводится к освоению основных техник боевого искусства на начальном уровне, его базовых понятий и принципов (О. В. Бекетов, В. В. Бурлыгина, С. А. Гвоздев, А. А. Маслов, Б. Редель, А. Ю. Родионовский, Д. Рутьони, М. Сааотомэ, Г. Сиода, Я. Сиода, М. Фудзита, К. Уэсиба, М. Уэсиба и др.). Значительное внимание в работах уделяется идеям восточной философии боевого искусства в части единения технического мастерства и морально-волевого воспитания айкидоистов.

Недостаточность научно-методического обеспечения тренировочного процесса находит прямое отражение в результатах соревновательной деятельности. Так, первый Чемпионат России по айкидо прошел в декабре 2020 года. Из 97 спортсменов норматив на присвоение спортивного звания «Мастер спорта России» выполнили только 12 человек. Низкая статистика выполнения нормативов, соответствующих статусу соревнований, подтверждает недостаточный уровень подготовленности спортсменов.

Сегодня, когда айкидо рассматривается как новый вид спорта, очевидно, что без формирования дополнительных профессиональных навыков и применения новых методик подготовки тренировочный процесс будет недостаточно эффективным. В данной связи именно интегральная подготовка, основанная на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо, является технологическим базисом подготовки российских спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Идеи данного объединения заложены в основу подготовки высококвалифицированных айкидоистов на уровне национальных сборных команд.

Между тем отсутствие научно обоснованных работ, посвященных специальным исследованиям современных проблем интегральной подготовки высокопрофессиональных айкидоистов, дает основание для утверждения об актуальности, социальной, научной и практической значимости рассматриваемой проблемы.

*Социально-педагогический аспект* актуальности исследования определяется социальным запросом на развитие айкидо как вида спорта и, соответственно, эффективную подготовку высококвалифицированных айкидоистов.

*Научно-теоретический аспект* актуальности обусловлен необходимостью выявления и обоснования концептуальных положений интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

*Научно-методический аспект* актуальности связан с необходимостью научно-методического обеспечения программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанной на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

*Ключевые понятия исследования:*

Интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов – специализированный тренировочный процесс, направленный на совершенствование технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, основанный на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

Традиционные направления будо – совокупность японских традиционных боевых искусств, разделяющихся на группы использующих оружие (иайдо, дзедо, айкидо) и не использующих оружие (карате), включенных в программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов как обеспечивающие развитие дополнительного технико-тактического арсенала айкидоиста.

Спортивные дисциплины айкидо – составная часть вида спорта «айкидо», раскрывающая содержание его соревновательной деятельности: 1) кихон-вадза – парный разряд – дисциплина, включающая совокупность утвержденных регламентом проведения соревнований приемов, соответствующих требованиям и критериям оценки техники в айкидо; 2) дзюи-вадза – парный разряд, дзюи-вадза – групповой

разряд – дисциплины, включающие утвержденные регламентом проведения соревнований приемы, соответствующие требованиям и критериям оценки техники в реальном поединке против одного (парный разряд) и нескольких (групповой разряд) атакующих, выполняемые в свободной комбинации.

*Степень научной разработанности проблемы.* Современные исследования рассматривают большой круг вопросов, связанных со спортивной подготовкой спортсменов в единоборствах. Зарубежные исследователи затрагивают различные аспекты подготовки в айкидо: изучаются взаимосвязи между стилями обучения в контексте обучения боевому искусству (С. J. Dykhuizen, J. Raman и др.); раскрываются подходы к обучению и показываются интерактивно генерируемые динамики поединков айкидо (М. Kimmel, С. R. Rogler и др.). Из зарубежных авторов наиболее существенный вклад в вопрос технической подготовки в айкидо внесли Б. Редель, М. Сааотомэ, Г. Сиода, Я. Сиода, М. Фудзита, К. Уэсиба, М. Уэсиба и др., раскрывшие базовые понятия, принципы и техники данного вида боевого искусства. Вместе с зарубежными авторами публикации отечественных ученых касаются общих представлений об айкидо как виде боевого искусства, истоках его становления (К. Куртис, А. Е. Лестев, М. Е. Литвак, С. Б. Петрыгин, Д. Рульони и др.). Проведя анализ соревновательного, организационного и управленческого опыта в айкидо, исследователи Е. А. Арсеенко, О. В. Бекетов, Т. Л. Кравченко, Ш. А. Макашев, А. С. Рахметжанов, Ф. И. Собянин и др. раскрывают перспективы развития соревновательного айкидо в России, показывают его существующие проблемы. Развитию отдельных физических качеств айкидоистов посвящены труды И. В. Головачева, К. С. Дунаевой и др.; вопросам развития ударных технико-тактических действий – работы М. С. Молчановой, Е. В. Елисеева, В. А. Еганова, М. В. Трегубовой, А. Ю. Родионовского. Исследователи О. В. Бекетова, Т. Л. Кравченко, М. С. Коренева представляют методику формирования умения контролировать дистанцию в соревновательном айкидо. Вопросам психологической подготовленности айкидоистов посвящены труды Ю. И. Горловой, Л. И. Костюниной, А. Ф. Чарыковой, Н. С. Родионовской и др.

Отсутствие целостной теории спортивной подготовки айкидо послужило основанием для использования в тренировочном процессе айкидоистов методик, применяемых в смежных видах спортивных дисциплин и боевых искусств дзедо, иайдо, фехтование, карате и др. (С. А. Гвоздев, Е. В. Головихин, Л. М. Караваев, С. В. Степанов, Д. А. Тышлер, И. Б. Федорич и др.).

Несмотря на широту разновидностей боевых искусств, научных исследований, раскрывающих особенности подготовки высококвалифицированных айкидоистов, нам не встретилось. Существуют работы в смежном предметном поле: А. А. Соболев предлагает морфофункциональные критерии отбора в борьбе самбо на этапе спортивного совершенствования; А. Н. Денисенко показывает аспекты физической и технической подготовки борцов, основанные на интеграции средств вольной и национальной борьбы хуреш; А. Б. Таймазов описывает особенности индивидуализации технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе и др.

Сопоставление теории и практики современной спортивной подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства позволило выделить *противоречия*:

– *социально-педагогическое*: между современным запросом государства и общества на развитие айкидо как вида спорта и недостаточным уровнем подготовленности высококвалифицированных айкидоистов;

– *научно-теоретическое*: между необходимостью совершенствования процесса спортивной подготовки айкидоистов и недостаточной разработанностью теории интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов;

– *научно-методическое*: между необходимостью применения эффективных программ в спортивной подготовке высококвалифицированных айкидоистов и неразработанностью методического обеспечения данной подготовки, основанной на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

*Ключевое противоречие*, лежащее в основе исследования, – противоречие между необходимостью обеспечения высокого уровня подготовленности айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства, с одной стороны, и недостаточной



разработанностью целостных концептуальных положений интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанной на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо, с другой.

Выделенное противоречие стало основанием для определения проблемы исследования, заключенной в необходимости научного обоснования и разработки концептуальных положений интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанной на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

Актуальность настоящей проблемы, ее социальная значимость, поиск решений выявленных противоречий стали основанием для определения *темы исследования*: «Интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов».

*Цель исследования* состоит в обосновании, разработке и апробации концептуальных положений и программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

*Объект исследования*: процесс подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства.

*Предмет исследования*: интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов.

*Гипотеза исследования*: достижение высокого уровня подготовленности айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства будет успешным, если:

– доказана необходимость интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанной на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо;

– разработаны концептуальные положения интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанные на положениях интегративного, аксиологического и акмеологического подходов, позволяющих через призму своих принципов раскрыть содержательно-смысловое и программное наполнение сущности данной подготовки;

– обоснован выбор традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо, входящих в интегральную подготовку высококвалифицированных айкидоистов;

– разработана программа подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанная на рациональном объединении средств традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо;

– эффективность программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов оценивается в показателях, отражающих динамику уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсменов.

*Задачи исследования:*

1. Изучить степень разработанности исследуемой проблемы в отечественной и зарубежной литературе, выявить тенденции и инновационные подходы к проблеме подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства, доказать целесообразность интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанной на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

2. Обосновать применение интегративного, аксиологического и акмеологического подходов и основанных на них принципов в разработке концептуальных положений и программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

3. Провести отбор традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо, входящих в интегральную подготовку высококвалифицированных айкидоистов.

4. Разработать и реализовать программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанную на рациональном объединении средств традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

5. Экспериментально проверить эффективность программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов на основе показателей, отражающих динамику уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсменов.

*Методологическую основу исследования* составляют: 1) диалектический закон единства и борьбы противоположностей, согласно которому все сущее является совокупностью противоположных основ, целостных по своей природе, но противоречащих друг другу – настоящая ситуация сегодня наблюдается в айкидо и отражает суть решения проблемы настоящего исследования; 2) интегративный подход (В. С. Безрукова, Л. И. Гриценко, И. А. Зимняя, Н. К. Чапаев и др.), позволяющий рассматривать программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов не просто как механическое объединение средств традиционных направлений бudo и спортивных дисциплин айкидо, а как систему, развитие которой будет способствовать появлению новых, ранее не присущих ей свойств, что обеспечит интенсификацию взаимовлияния выбранных средств в повышении уровня подготовленности высококвалифицированных айкидоистов; 3) аксиологический подход (Н. А. Асташова, М. В. Богуславский, Г. П. Выжлецов, А. Г. Здравомыслов, М. С. Каган, В. А. Сластенин и др.), показывающий особенности отражения в интегральной подготовке философии ценностей, заложенных основателями японского боевого искусства и гармонично включенных в современную концепцию айкидо как вида спорта; 4) акмеологический подход (Б. Г. Ананьев, О. Б. Акимова, А. А. Деркач, В. Г. Тютюков, А. П. Чернышев и др.), позволивший обеспечить в рамках программы интегральной подготовки усиление профессиональной мотивации спортсменов, стимулирование реализации их творческого потенциала, выявление и выгодное использование личностных ресурсов для достижения успехов в соревновательной деятельности.

*Теоретическим фундаментом исследования* послужили:

– базовые положения работ по основам теории и методики спортивной подготовки, включая исследования по вопросам периодизации, программированного обучения и алгоритмизации (В. Б. Иссурин, Л. П. Матвеев, А. М. Максименко, В. С. Кузнецов, В. Г. Никитушкин, Л. А. Рапопорт, Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, Б. Н. Шустин, Г. А. Ямалетдинова и др.);

– ведущие положения теории и методики единоборств (С. М. Ашкинази, И. Р. Вардиашвили, Е. В. Головихин, Е. В. Елисеев, С. В. Полосин, С. В. Степанов, К. В. Климов, Е. М. Чумаков и др.);

– методики развития технических действий в единоборствах (С. О. Буланов, С. Е. Бакулев, А. А. Герасимов, И. А. Давиденко, Л. В. Капилевич, А. С. Михайлов, Д. А. Момот, С. Н. Неупокоев, А. А. Новиков, А. В. Павленко, А. А. Передельский, С. Л. Подпалько, В. Н. Селуянов, А. М. Симаков, Г. Султанахмедов, А. Б. Таймазов, В. А. Чистяков, А. С. Мавлеткулова, О. Г. Эпов, Р. О'Keeffe и др.);

– методики повышения функциональной подготовленности спортсменов в единоборствах (С. М. Ашкинази, Е. А. Бавыкин, А. С. Михайлов и др.);

– труды по спортивной физиологии и биомеханике единоборств (А. И. Агафонов, А. В. Белоедов, А. Ю. Вагин, Е. В. Елисеев, В. С. Пьянников, М. В. Трегубова и др.);

– ведущие положения базовых трудов мастеров и исследователей японских боевых искусств и непосредственно айкидо (Б. Редель, М. Сааотомэ, Г. Сиода, Я. Сиода, М. Фудзита, К. Уэсиба, М. Уэсиба и др.);

– ключевые положения теории и методики спортивной тренировки в айкидо (Е. В. Елисеев, О. В. Бекетов, Т. Л. Кравченко, М. С. Коренева, И. Б. Федорич, С. J. Dykhuizen, J. Răman, С. R. Rogler, M. Kimmel и др.);

– отдельные аспекты психологической подготовки айкидоистов (Ю. И. Горлова, Л. И. Костюнина, А. Ф. Чарыкова, Н. С. Родионовская и др.).

*Методы исследования:* системный, историко-логический и сравнительно-сопоставительный анализ отечественных и зарубежных научных трудов, нормативно-правовых актов; обобщение передового педагогического опыта; педагогические наблюдения; метод групповых экспертных оценок; педагогическое тестирование (по методу Купера, Спилберга – Ханина); педагогический эксперимент; видеоанализ спортивных соревнований; методы математической статистики с обработкой данных с помощью компьютерной программы Microsoft Excel.

*Организация и основные этапы исследования.* Исследование проводилось в четыре этапа с 2017 по 2023 год.

На первом этапе – поисково-аналитическом (2017 г.), проводился системный анализ проблемного поля исследования, формировалась рабочая гипотеза.

На втором этапе – теоретико-моделирующем (2018 г.), осуществлялось детальное осмысление предмета, цели и задач исследования, формулировалась гипотеза. Разрабатывались концептуальные положения исследования. Была выявлена специфика показателей спортивной и традиционной подготовки высококвалифицированных айкидоистов. Результаты, полученные в ходе поисковых исследований и тестирования, составили основу для разработки авторской программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

На третьем этапе – преобразующем (2018–2022 гг.), проводилась экспериментальная проверка гипотезы. Разрабатывались методические материалы.

На четвертом этапе – теоретико-аналитическом (2022–2023 гг.), обрабатывались, обобщались и анализировались результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента. Формулировались выводы и оформлялась диссертация.

*Опытно-поисковой базой исследования* выступили: ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Екатеринбургский институт физической культуры (филиал ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»), Региональное отделение Федерации айкидо России по Свердловской области «Ассоциация айкидо айкикай Свердловской области», Свердловская региональная общественная организация «Областной союз айкидо», Региональная общественная организация «Федерация айкидо Ямала», Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация айкидо» Республики Марий Эл, Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация айкидо России».

*Научная новизна исследования* определяется решением важной для педагогической науки практической задачи – повышение уровня подготовленности айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства, посредством того, что:

– осуществлено согласование традиционного и спортивного айкидо в рамках подготовки высококвалифицированных айкидоистов;

– конкретизировано содержание понятия «интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов», раскрывающее новую сущность интегрирования технико-тактического, физического и психологического компонентов спортивной подготовки на основе сочетания традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо;

– обосновано применение интегративного, аксиологического и акмеологического подходов в построении концептуальных положений и программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов;

– доказано, что обеспечение эффективности спортивной подготовки высококвалифицированных айкидоистов требует согласования и объединения традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

*Теоретическая значимость исследования* заключается в расширении теоретических знаний о спортивной подготовке айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства:

– конкретизировано содержание понятия «интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов»;

– выявлены и обоснованы концептуальные положения интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов на основе применения интегративного, аксиологического и акмеологического подходов и основанных на них принципов;

– разработана программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанная на рациональном объединении средств традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо;

– разработана система показателей эффективности программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

*Практическая значимость исследования* определяется:

– подтвержденными актами внедрения результатов преобразований системы подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства, обеспечивших существенное повышение уровня подготовленности высококвалифицированных айкидоистов;

– возможностью практического применения прошедшей экспериментальную проверку программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов;

– возможностью использования разработанных и апробированных в исследовании показателей, позволяющих комплексно оценить уровень подготовленности высококвалифицированных айкидоистов;

– применением в учебно-тренировочном процессе спортивных организаций авторских разработок – учебных пособий «Методы и средства спортивной подготовки в айкидо», «Психофизическая подготовка высококвалифицированных айкидоистов», «Образовательная программа по айкидо».

Результаты исследования могут быть использованы в деятельности спортивных образовательных организаций, в разработке содержания основных и дополнительных образовательных программ при подготовке физкультурно-спортивных кадров, в научных исследованиях, посвященных построению спортивной подготовки единоборцев.

*Научная обоснованность и достоверность* ведущих положений и результатов исследования обеспечены исходными методологическими основаниями, их непротиворечивостью; системным и междисциплинарным подходами к анализу научной проблемы; совокупностью теоретических и эмпирических методов, примененных в исследовании; использованием методов математической статистики; подтверждением основных положений исследования в ходе экспериментальной работы; актами внедрения.

*Личное участие автора* в достижении результатов работы заключается в разработке базовых положений исследования, авторской программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; в организации и проведении экспериментальной деятельности; в систематизации и обобщении результатов исследования; в разработке учебных пособий.

*Ценность исследования* состоит в разработке концептуальных положений интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, внедрение которых в практику существенно повышает уровень подготовленности спортсменов

на этапе высшего спортивного мастерства и, как следствие, положительно влияет на развитие спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», отвечая современным требованиям и обеспечивая как готовность спортсменов достойно выступать на соревнованиях всероссийского и международного уровня, так и развитие нового вида спорта «айкидо» в целом, что выгодно отличает исследование от предшествующих работ в данной научной области.

*Положения, выносимые на защиту:*

1. Обеспечение достижения высокого уровня подготовленности айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства имеет прямую зависимость от степени согласования традиционного и спортивного айкидо при построении программы спортивной подготовки, а именно традиций боевого искусства айкидо и требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», что должно найти отражение во всех компонентах подготовки – технико-тактическом, физическом и психологическом, обеспечивая ее интегративность.

2. Интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов – специализированный тренировочный процесс, направленный на совершенствование технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, основанный на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

3. Концептуальные положения интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов заключаются в объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо на основе:

1) учета действия диалектического закона единства и борьбы противоположностей, что позволяет учитывать разные сущностные стороны айкидо как вида спорта и как древнего вида боевого искусства, отрицающего соревновательную деятельность;

2) интегративного подхода, позволившего объединить традиционные направления будо и спортивные дисциплины айкидо в единую систему, обеспечивающую качество спортивной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; в рамках данного подхода определены принципы: а) неразрывного единства



интеграции и дифференциации традиционной и спортивной составляющих айкидо в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов; б) многозначности, преемственности и непрерывности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; в) направленности и многоаспектности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов;

3) аксиологического подхода, позволившего гармонично ввести в современную концепцию айкидо как вида спорта философию ценностей, заложенную древними основателями айкидо; в рамках данного подхода определены принципы: а) равноправия ценностей традиционного и спортивного айкидо в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов; б) признания необходимости изучения и использования дисциплин из родственных айкидо единоборств в построении интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов;

4) акмеологического подхода, позволившего усилить профессиональную мотивацию и стимулирование реализации творческого потенциала айкидоистов за счет оптимального использования личностных ресурсов; в рамках данного подхода определены принципы: а) профессионально-личностной дифференциации в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов; б) интегративно-компетентностного объединения разрозненных профессиональных навыков из традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

4. Основу интегральной подготовки, направленной на развитие технико-тактической и психологической подготовленности айкидоистов, составили: 1) традиционные направления будо и их средства – иайдо (кири-ороши, кэсагири, тски – группа тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом), дзедо (хонте-учи, хикиотоси-учи, каэси-дзуки – группа дзе-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом), айкидо (футаригаке, танингаке и рандори – средства защиты от нескольких нападающих), карате (атакующие средства); 2) спортивные дисциплины айкидо и их средства – кихон-вадза, дзюи-вадза. Развитие физической подготовленности и создание основы для формирования специфических технико-тактических навыков айкидоистов обеспечивает включение в программу средств функционального многоборья (тест Купера, бурпи, «откат», динамическая планка)

и смежных видов единоборств (ножевой бой – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом).

5. Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов построена на основе ведущих положений блоковой периодизации тренировочного процесса, а также метода предписания алгоритмического типа при изучении новых технических двигательных действий из арсенала традиционных направлений будо, смежных видов единоборств, спортивных дисциплин айкидо, вошедших в авторскую программу, и включает в себя:

1) два макроцикла, соотнесенных с календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта «айкидо», в который входят два главных соревнования – Чемпионат России по айкидо (декабрь) и Кубок России по айкидо (май);

2) три мезоцикла, включенных в структуру каждого из макроциклов: 1-й – накопительный (3 месяца), направленный на развитие основных технико-тактических навыков айкидо (базовый кихон), уровня физической подготовленности и формирование новых технико-тактических навыков из традиционных направлений будо (иайдо, дзедо, айкидо, карате) и смежных видов единоборств (ножевой бой); 2-й – трансформирующий (2 месяца), обеспечивающий развитие специализированных технико-тактических навыков и уровня специальной физической подготовленности за счет включения средств традиционного будо, спортивных дисциплин айкидо, смежных видов единоборств и функционального многоборья; 3-й – реализационный (1 месяц), направленный на совершенствование специфической тактики участия в дисциплинах кихон-вадзи и дзюи-вадза, а также на обеспечение восстановления после соревнований;

3) микроциклы, дифференцированные в трех направлениях: 1-й – накопительный, направленный на совершенствование базового кихона, формирование новых технико-тактических навыков из традиционных направлений будо (иайдо, дзедо, карате) и смежных видов единоборств (ножевой бой), а также развитие физических качеств с включением средств функционального многоборья; характеризуется большим объемом тренировочных нагрузок и низкой интенсивностью; 2-й – трансформирующий, обеспечивающий достижение высокого уровня базового

кихона, уровня специальной физической подготовленности средствами функционального многоборья, а также развитие новых технико-тактических навыков из традиционных направлений будо (иайдо, дзедо, карате) и смежных видов единоборств (ножевой бой); характеризуется малым объемом тренировочных нагрузок и высокой интенсивностью; 3-й – реализационный, обеспечивающий достижение пиковой спортивной формы перед соревнованиями за счет совершенствования новых технико-тактических навыков из традиционных направлений будо (иайдо, дзедо, карате) и смежных видов единоборств (ножевой бой), а также восстановление после соревнований; характеризуется средним объемом тренировочных нагрузок и высокой интенсивностью.

6. Система показателей эффективности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов отражает динамику уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсменов и позволяет оценить эффективность включения в программу подготовки: 1) традиционных направлений будо и их средств – иайдо, дзедо, айкидо, карате; 2) спортивных дисциплин айкидо и их средств – кихон-вадза, дзюи-вадза; 3) функционального многоборья; 4) смежных видов единоборств. В качестве объектов оценивания выступают конкретные технико-тактические действия, их уровень, скорость и количество выполнения. Дополняют систему оценки интегральные показатели: уровень психологической подготовленности спортсменов, уровень их спортивного мастерства и результативности соревновательной деятельности.

Разработанные показатели оптимизируют процесс контроля спортивной подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства.

*Апробация и внедрение результатов исследования.* Основные положения работы представлены: 1) на международных конференциях – «Современные векторы развития образования: актуальные проблемы и перспективные решения» (Москва, 2019), «Современная психология и педагогика: проблемы решения» (Новосибирск, 2019), «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики» (Москва, 2019), «Инновации в профессиональном и профессионально-

педагогическом образовании» (Екатеринбург, 2022), «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации» (Москва, 2022); 2) на всероссийских конференциях – «Педагогика, психология, общество: актуальные вопросы» (Чебоксары, 2020), «Айкидо: методика, история, инновации» (Москва, 2021), «Молодежь и современное общество: актуальные проблемы антитеррористического воспитания» (Йошкар-Ола, 2022), «Наука в современных условиях: от идеи до внедрения» (Ульяновск, 2022); «Айкидо: теория, методика, практика» (Москва, 2022); 3) на симпозиумах – «Межрегиональный студенческий форум боевых искусств» (Йошкар-Ола, 2019), «Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва» (Йошкар-Ола, 2022).

Всего по теме диссертации опубликовано 25 работ, общим объемом 38,11 п.л.

*Структура диссертации.* Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, списка терминов, списка литературы (содержащего 227 наименований, из них на иностранном языке – 32), 25 таблиц, 6 рисунков, 3 приложений.

# **1 Аналитический обзор состояния проблем подготовки высококвалифицированных айкидоистов**

## **1.1 Традиционное и спортивное айкидо: сущность и особенности подготовки спортсменов**

Проблема эффективности обучения высококвалифицированных айкидоистов атакующим и защитным действиям в современных условиях спортивной подготовки стоит достаточно остро [21]. Высокая социальная значимость развития средств физической культуры и спорта в целях повышения физической подготовки высококвалифицированных айкидоистов ставит перед учеными и специалистами достаточно сложную задачу разработки и реализации системы подготовки спортсменов, способных достойно выступать на всероссийском и международном уровне [21, 50 и др.].

На необходимость изучения разных аспектов атакующих и защитных действий, выполняемых в аттестационных тестах и спортивных поединках высококвалифицированных айкидоистов, указывают отечественные исследователи С. А. Гвоздев, А. А. Маслов и др. [38, 48, 110]. Зарубежные исследователи Б. Редель, Г. Сиода, Я. Сиода, К. Уэсиба, М. Уэсиба, А. Флоке, М. Фудзита и др. также обращают внимание на наличие и необходимость применения широкого арсенала атакующих и защитных действий в традиционном айкидо [147, 155, 156, 175, 180, 183]. Прежде чем понять, насколько возможно применение этих действий, раскроем сущность айкидо.

Прежде всего следует отметить, что основанием для развития айкидо как спортивной дисциплины стало создание в июле 2005 г. общероссийского Союза общественных объединений «Национальный совет айкидо России» (далее – НСАР). Целью создания настоящей структуры стало обеспечение координации и систематизации деятельности по развитию на территории России айкидо. НСАР имеет государственную аккредитацию и уполномочен Министерством спорта представлять айкидо в Российской Федерации. В НСАР входят организации, развивающие айкидо более чем из 55 регионах страны и культивирующие разнообразные стили и направления более чем тридцати видов айкидо.

Для большей конкретизации исследуем традиционное направление айкидо – айкикай, и айкидо как вид спорта, утвержденный Министерством спорта Российской Федерации.

### *1. Традиционное айкидо*

Среди современных видов единоборств айкидо считается самым молодым, при том, что оно имеет древние корни. В современном виде оно было оформлено в сороковые годы прошлого столетия. Основателем айкидо считается Морихэй Уэсиба (1883–1969 гг.) – мастер боевых искусств Японии [162]. Он был инструктором дайто рю дзю-дзюцу и много лет учился в разных школах японского классического фехтования.

Айкидо вообрало в себя техники и культуру традиционных японских боевых искусств – бо, будзюцу, будо, иайдо, эйсин-рю, кэндо и др. [43, 63, 66, 124, 134, 163].

М. Уэсиба ввел в айкидо идею отсутствия соревнований, которая была безоговорочно поддержана всем сообществом айкикай [175]. Соответственно, в условиях отсутствия соревнований единственным способом оценить достижения бойца единоборств и его мастерство становятся экзамены.

Со времени оформления количество приверженцев айкидо начиная с 1950-х годов начало стремительно увеличиваться. В это же время в данном единоборстве детально развивается регламентация в системе присуждения квалификационных рангов «дан» и «кю». Позже она неоднократно пересматривалась, пока в существующем виде не сформировался современный регламент определения достигнутого квалификационного уровня на основе рангов «дан» и «кю» [175, с. 182].

Как уже было уточнено, экзамен является неотъемлемой и важной частью учебно-тренировочного процесса в айкидо. При его прохождении бойцам приходится мобилизовать свою волю, концентрировать внимание и проявлять специальную выносливость на уровнях, близких к предельным [126, с. 36–37]. Основой экзамена на степень мастерства является сбалансированная аттестационная программа с определенными требованиями, допусками и перечнем выполнения техник для разных уровней подготовки.

Одним из видов демонстрации мастерства, не входящим в аттестационную программу айкидо, являются показательные выступления – эмбукай. В задачи данных показательных выступлений входит популяризация айкидо, пропаганда здорового образа жизни и вовлечение различных слоев населения в активные занятия единоборством. Успех эмбукай зависит от того, насколько цели и задачи показательных выступлений совпадают с целями и задачами мероприятия, на котором проходит демонстрация. Формат мероприятия определяет стиль и форму эмбукай; они должны быть зрелищными, демонстрировать красоту и эффективность айкидо. Значительное внимание уделяется темпу, скорости, сверхсложным техническим приемам, технической точности их выполнения, синхронности и последовательности атак и бросков, выполнению техник в приближенной к реальной ситуации, согласованности действий, амплитудности страховок. Демонстрационная программа должна быть хорошо продуманной, грамотно поставленной и четко отрепетированной [126].

В традиционном айкидо практикуется работа с оружием. Тренировки с оружием – мечом и посохом, применялись в айкидо изначально, их ввел М. Уэсиба [162]. Сегодня раздел защиты от вооруженного противника – буки-вадза, входит в аттестационную программу айкидо [147]. Кроме того, практикуется применение дисциплин с оружием, не входящих в аттестационную программу:

- дзе-наге-вадза – защищающийся держит посох, а нападающий атакует его;
- куми-дзе – оба партнера вооружены посохами;
- куми-тачи – оба партнера вооружены мечами.

Дополнительно в айкидо существуют упражнения, в которых меч или посох есть как у нападающего, так и у защищающегося [147, 150].

В рамках предмета нашего исследования к рассмотрению и анализу примем аттестационную программу для высококвалифицированных айкидоистов – обладателей черных поясов (юданься).

Прежде всего, после получения первого дана спортсмен по айкидо – айкидока, должен знать и уметь выполнять все базовые техники. Для дальнейших атте-

стаций он должен улучшить свои техники, в частности эффективно атаковать с помощью захватов и наносить удары, уметь не только останавливать атаки противника, но и контролировать их с помощью своих техник [38, 40].

Критериям аттестационной комиссии, по которым проводится оценка айкидоиста, являются: осанка, способность к импровизации, осмысленность действий, соответствие темперамента, качественная техника выполнения приемов, степень раскрепощения, согласованность с действиями противника, скорость, дистанция, равновесие, энергия дыхания, красота и техническая оснащенность. Кроме технической подготовки, выявляется образ мыслей и степень понимания моральной сущности в отношении айкидо, в связи с чем сдающим экзамен предлагается (в зависимости от степени мастерства) написать статью, сочинение или эссе на тему айкидо [31, 150, 175, 176].

В аттестационную программу высококвалифицированных айкидоистов (юданься) входят следующие дисциплины [40]:

1) кихон-вадза – базовая (фундаментальная) техника приемов, состоящая из точно отлаженных движений руками и ногами. Настоящая дисциплина является единой системой последовательных движений и сутью техники, поэтому изучается в боевом искусстве особенно внимательно;

2) дзюи-вадза – техника выполнения защитных действий в динамичном режиме, когда соперник атакует, а защищающийся спонтанно реагирует и использует различные техники;

3) футаригаке – техника защитных действий от двух нападающих. Представляет собой сложные приемы статической защиты против одновременной атаки двух нападающих. В данной технике защищающийся проводит приемы против обоих нападающих или последовательно против одного, а затем второго атакующего. Для эффективной защиты обороняющийся должен обладать развитыми двигательными навыками, доведенными до совершенства;

4) танингаке – техника защитных действий от трех нападающих. Представляет собой более сложные приемы статической защиты против множественной одновременной атаки против трех нападающих. Приемы защиты следуют тем же



принципам, что и против двух нападающих. Защита основана на фундаментальных принципах айкидо – внутренняя централизация, работа центром, расширение, сферичность и направляющий контроль;

5) рандори – техника вольной схватки против нескольких нападающих. В данной технике атакующие нападают в свободном стиле, а защищающийся использует различные приемы. Считается лучшим способом тренировки для мастеров. Поскольку для этой техники характерна непредсказуемость атакующих действий нападающих, то допускается свободное комбинирование как обороняющих, так и атакующих технических действий. В рандори допускаются атакующие действия нападающих с оружием. Данная техника включается в тренировочный процесс только у высококвалифицированных айкидоистов;

б) буки-вадза – техника защиты от вооруженного противника. Настоящая техника, в свою очередь, делится на три дисциплины:

– танто-дори – защита от нападения с ножом; основная суть техники в том, чтобы, реагируя на атаку противника, контратаковать его, установив контроль; главная задача – приобретение навыков выбора ближней дистанции для перехвата инициативы, своевременного входа в контратаку и отбора ножа у противника техниками, входящими в аттестационную программу;

– тачи-дори – защита от нападения с мечом (деревянный бокен); суть защиты – в контратаке и установлении контроля; главная задача – приобретение навыка контратаки на средней дистанции и применение техник, предусмотренных аттестационной программой;

– дзе-дори – защита от нападения с коротким шестом; суть защиты – установление контроля в контратаке; главная задача – приобрести навык выбора длинной дистанции и своевременного входа в атаку для перехвата инициативы в пределах требований аттестационной программы [40].

Отсутствие научных исследований в формировании интегральной подготовки дисциплин традиционного айкидо объективно выявляет недостаточный уровень технической подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

Далее представим айкидо как вид спорта.

## 2. Спортивное айкидо

Одним из первых официальных спортивных направлений айкидо было признано томики айкидо. Это направление было создано в 1960 году Кендзи Томики (1900–1979 гг.). Особенностью стиля является наличие соревнований как в формате ката – формальные технические комплексы, так и в формате рандори – поединки [192]. Затем начинают проводиться соревнования в направлениях есинкан айкидо и реального айкидо. В 1998 году создается принципиально новое направление спортивного айкидо – универсальное айкидо.

В рамках предмета нашего исследования рассмотрим спортивное направление айкидо, утвержденное Министерством спорта РФ от 19 февраля 2018 г. № 154 в рамках Правила вида спорта «айкидо» (070 000 1411 Я).

Начнем с того, что сегодня существует федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «айкидо», который представляет собой совокупность минимальных требований к спортивной подготовке при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «айкидо». ФССП содержит требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, определяет сроки реализации этапов и возрастные границы атлетов, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах айкидо: кихон-вадза – парный разряд; дзюи-вадза – парный и групповой разряд.

1). Кихон-вадза (парный разряд) – дисциплина, в которой выполнение отдельных обязательных приемов, утвержденных регламентом проведения соревнований (далее – Регламент), должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий в айкидо. Предполагается выполнение технического действия от одиночной атаки.

Соревнования в дисциплине кихон-вадза состоят из двух упражнений: квалификационного и финального. Первое упражнение, квалификационное, содержит технические действия из раздела кихон-вадза и состоит из 12 обязательных техни-

ческих действий и специальных требований, установленных Регламентом. Участники с лучшими результатами после квалификационных соревнований выходят в финальный этап. При выполнении приемов в дисциплине кихон-вадза разрешены технические действия, указанные в перечне технических действий. Программа в дисциплине кихон-вадза оценивается в баллах, которые заносятся судьей в протокол. При оценке выполнения разделов в дисциплине кихон-вадза необходимо придерживаться критериев и требований, изложенных в правилах соревнований и его Регламенте.

2) Дзюи-вадза (парный и групповой разряд) – дисциплина, в которой свободное выполнение последовательности приемов, утвержденных Регламентом, должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, а также принципам реального поединка против одного (в парном разряде) или нескольких (в групповом разряде) атакующих и представляет собой свободную комбинацию технических приемов с использованием технико-тактического арсенала. В дисциплине дзюи-вадза должно быть непрерывное выполнение технических действий от одной или нескольких видов атак, взятых из перечня приемов.

При выполнении приемов в дисциплине дзюи-вадза допускается вариативность выполнения технических действий на свое усмотрение из перечня технических действий, установленных Регламентом. Участник соревнований должен выполнить комбинацию на время из 20 приемов, входящих в перечень технических действий. Выполнение приемов должно соответствовать установленным требованиям и критериям технических действий.

По итогам результата, набранных баллов или выполненного временного норматива, согласно установленным нормам Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК), присваивается спортивный разряд или спортивное звание.

Участникам соревнований необходимо знать Регламент, чтобы не допускать выполнения запрещенных технических действий, за которые предусмотрены наказания в виде штрафов разной степени и дисквалификация.

Представим критерии, по которым проводится оценка выступления спортсмена:

– стойка (камаэ) – исходное положение, оперативная поза, позиция;

- выполнение технического действия (кихон) – направление, амплитуда, траектория, точность, скорость;
- техника передвижения (унсоку) – сури-аси, цуги-аси, окури-аси, аюми-аси;
- техника перемещения (сабаки) – ирими, тэнкан, тэнкай, тэнсин;
- дистанция (маай) – выбор дистанции, пространственно-временной момент, контроль дистанции;
- концентрация внимания (дзансин) – психологическая мобилизация, равномерное распределение сил;
- взгляд (мэцкэ) – визуальный контроль;
- дух (кокоро) – психологическая готовность, решительность, «боевой дух»;
- взаимодействие – адекватность, точность, тайминг;
- страховка (укэми-вадза) – безопасность.

Таким образом, эффективность и результативность выступлений в айкидо зависит в первую очередь от знания правил соревнований, сформированных основ базовой техники и хорошего уровня функциональной подготовки спортсмена. В данной связи основу подготовки айкидоистов расширили смежные единоборства: дзюдо, самбо, карате, тхэквондо, бокс, кикбоксинг и др. [30, 37, 47, 80, 90, 145, 195, 209].

С учетом сложности структуры айкидо и значительного числа входящих в него дисциплин возникает необходимость разработки научных и учебно-методических основ интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов. Наличие данных основ позволит обеспечить развитие айкидо как нового вида спорта в России.

## **1.2 Современные проблемы подготовки спортсменов в традиционном и спортивном айкидо**

Принципиальным противоречием в современном айкидо является то, что, с одной стороны, данный вид боевого искусства необходимо включать в спортивные соревнования, а с другой стороны, принципиальная позиция традиционного айкидо

заключается в отрицании проведения соревнований, т. е. в отсутствии идеи победить, подавить, уничтожить противника. Соответственно, если спортсмен участвует в соревнованиях, то тем самым он отвергает самую важную идейную основу айкидо [175, с. 18]. Считается, что спортивный азарт мешает выяснению истинного исхода схватки, поскольку она не является реально боевой. Это является главной сутью отличия традиционного айкидо от спорта и основным противоречием для айкидо как вида спорта. Между тем первые решения данного противоречия были положены в 1984 году, когда Международная федерация айкидо (International Aikido Federation – IAF) присоединилась в качестве постоянного члена к Генеральной ассамблее международных спортивных федераций (General Association of International Olympic Committee – IOC), то после данного присоединения айкидо стало невозможно не отнести к спорту. Однако здесь важно внести уточнение: на Всемирных играх боевых искусств, проходящих под эгидой GAISF нет официальных результатов соревнований по айкидо [175, с. 17].

Рассмотрим основные проблемы, имеющие место в подготовке айкидоистов в традиционном и спортивном айкидо.

*Современные проблемы подготовки айкидоистов в традиционном айкидо*

Специфические средства тренировки в традиционном айкидо характеризуются неторопливыми естественными движениями, которые не требуют применения излишней физической силы [31, 150, 180].

В айкидо не принято атаковать без предупреждения. Как правило, единоборец сообщает партнеру о способе атаки и после этого атакует, обороняющемуся остается только принять необходимые меры защиты. Атакующему бойцу не рекомендуется оказывать чрезмерное сопротивление, когда на нем проводят прием; данная позиция объясняется необходимостью обеспечить профилактику травматизма единоборцев. Тренировочный эффект возникает, если нападающий и защищающийся сотрудничают и двигаются так, что их намерения понятны каждому партнеру [175, с. 24]. Данная тактика предупреждения, в свою очередь, ведет к низкой эффективности защитных действий в прикладном аспекте [66].

Как было ранее сказано, традиционное айкидо по своему существу не является боевым видом единоборства, поскольку не руководствуется в своих действиях принципом победы над противником, к тому же исключение реальных ударов руками и ногами из его технического арсенала выводит айкидо за пределы практических стилей рукопашного боя. Преподаваемое посредством группового метода традиционное айкидо служит целям воспитания здравомыслия, гармоничного и здорового тела [66, с. 301].

Противоположное мнение заявляет Т. Обата, принципиально не соглашаясь с установкой М. Уэсибы о невозможности применять силу, поскольку избегая сильных техник нет возможности достигнуть мастерства айкидо [134].

Многолетний опыт работы с айкидоистами позволил нам выделить ряд проблем в тренировочном процессе:

- отсутствие в подготовке тренеров-инструкторов основ работы с оружием, принятых в традиционном айкидо;
- отсутствие понимания дистанции в зависимости от типа оружия;
- отсутствие навыков работы с оружием, приводящее к низкому качеству и однообразию изучаемых атак с оружием [38, 40].

В своих работах мы указываем, что на аттестациях в традиционном айкидо в дисциплине буки-вадза (защита против вооруженного противника) чаще всего встречается два вида атаки с танто (деревянным ножом) – прямой удар прямым хватом (тски) и вертикальный удар обратным хватом (шомен-учи); одна атака с бокеном (деревянный меч) – вертикальный рез мечом (шомен-учи, кири-ороши); одна атака с дзе (деревянный посох) – прямой удар (тски). Данное ограничение приводит к низкой эффективности применения дисциплин защиты с оружием [38, 40].

Другой существенной проблемой мы видим отсутствие функциональной подготовки. Аттестации на степень дан могут длиться достаточно продолжительное время, и если идет речь о высококвалифицированных айкидоистах, то уровень их физической подготовки должен соответствовать заявленной степени [38, 40].

Еще одной проблемой следует назвать отсутствие поставленных ударных техник руками. Низкий уровень атак руками свидетельствует об отсутствии подготовки в этом аспекте, что, в свою очередь, ведет к низкой эффективности защитных действий. Здесь же мы отметить и отсутствие ударных техник ногами. Если традиционное айкидо является боевым искусством будо, в котором присутствуют разнообразные виды атак нападения, то вопрос защиты от атак ногами должен быть проанализирован более тщательно и пересмотрен [38, 40].

Немаловажное значение имеет отсутствие технической и функциональной подготовки в таких дисциплинах, как футаригаке, танингаке, рандори. Айкидо является практически единственным боевым искусством, где практикуется защита против нескольких нападающих. Кроме айкидо, практика рандори присутствует в виде японского фехтования кендо. Отсутствие методик обучения этим сложным дисциплинам ведет к низкой эффективности их применения [38, 40].

Следует также отметить, что в тренировочном процессе традиционного айкидо используется ограниченное число общепедагогических методов, в частности таких, как наглядный (например, демонстрация технического действия) и повторный. Это, в свою очередь, приводит к низкой эффективности комплексной подготовки спортсменов.

Современные исследователи и известные мастера айкидо (И. Ю. Кастюкевич, Е. В. Малышев, О. К. Найдов-Железнов, И. А. Новиков, Т. Обата, Н. В. Руднева, В. А. Скрылев и др.) в числе проблем, оказывающих влияние на эффективность тренировочного процесса и развитие айкидо в целом, выделяют: некомпетентность преподавателей и низкий технический уровень спортсменов; проблемы методического характера; слабое развитие традиционного айкидо среди учащейся молодежи; отсутствие педагогического или спортивного образования у тренерского состава; отсутствие у тренеров категории (сертификат НСАР); низкий мастерский уровень тренеров в айкидо, а также отсутствие мастерского уровня в других смежных боевых искусствах; отсутствие у тренеров опыта преподавания [69, 84, 38, 40, 126 и др.].

В частности, О. К. Найдов-Железнов утверждает, что без введения жестких требований к преподавательскому составу будет наблюдаться падение интереса к айкидо. В отношении соревновательной деятельности ученый показывает, что отсутствие в айкидо четких критериев оценки знаний занимающихся как следствие идеи «несоревновательности», поддерживаемой сообществом айкикай, служит неким камнем преткновения в развитии единоборства [126].

Исследователь подвергает критике формы обучения айкидо, в частности, методику так называемого «семинарского» способа. Как правило, проводя семинар, любой сенсей (мастер, учитель, наставник) старается вместить в свои занятия максимальное число знаний и техники, предполагая, что занимающиеся потом весь год будут наработывать то, что он им показал. Как следствие, семинары превращаются в демонстрацию десятка техник за одну тренировку, а сопутствующие показу техники объяснения теряются – их поглощает шум, искажает перевод и пр. По факту остается только образ, некая картинка, которая затем переносится на повседневный тренировочный процесс, копируется, вместо той плановой наработки, которая была задумана. Как результат – копирование внешней формы без его внутреннего наполнения и, как следствие, неэффективность техники. Если добавить к этому образу пренебрежение тренером общей и специальной физической подготовкой, то получится неприглядная картина падения уровня айкидо [126].

О. К. Найдов-Железнов также поднимает вопрос падения интереса к занятиям айкидо у молодежи. Решение данной проблемы он видит в создании государственной программы поддержки детского и студенческого айкидо и считает, что вполне достаточно сделать айкидо полноценным занятием физической культурой с последующей аттестацией в виде зачета, и это значительно расширит базу занимающихся в подготовке мастеров айкидо [126].

Проблему аттестации тренеров айкидо поднимает И. Ю. Кастюкевич, считая необходимым введение такой аттестации с целью объективной оценки уровня квалификации и соответствия тренера занимаемой должности. Введение Национальным советом айкидо России аттестации тренеров исследователь считает еще одним шагом на пути к созданию единого российского сообщества айкидо [84].



Идею И. Ю. Кастюкевича поддерживает С. В. Киселев, показывая факт наличия большого количества лжетренеров, которые предъявляют некие сертификаты иностранных государств, отказываясь легализовать себя по причине неких искусственно созданных препятствий [87]. В этом случае мастера айкидо Н. В. Руднева, В. А. Скрылев, И. А. Новиков рекомендуют проверить аттестацию тренера, легальность клуба, в котором проводится тренировочный процесс, выяснить, к какой федерации данный клуб относится (городской, региональной или общероссийской), изучить информацию о клубе и тренере на официальном сайте. Кроме того, важно быть информированным о том, насколько систематично тренер проходит аттестацию и повышает свою квалификацию.

О. К. Найдов-Железнов дает конкретные этапы оценки тренера, прежде чем переходить к оценке его технических способностей и профессионализму: 1) выяснить личность учителя; 2) узнать, как длительно он обучался, какую степень имеет; 3) определить его опыт в тренерской деятельности; 4) выяснить, кто его ученики и какие достижения у них есть; 5) какими другими единоборствами и как долго тренер занимался [126].

Вопросы взаимодействия между учеником и тренером поднимают мастера айкидо Н. В. Руднева, В. А. Скрылев, И. А. Новиков, показывая, как намерение заниматься восточным единоборством ставит человека перед проблемой в лучшем случае выбора, а то и поиска учителя. Показывая роль учителя в тренировочном процессе, они указывают, что учитель может помочь наставлениями в пути и дать рекомендации, но не может пройти за ученика его путь. Здесь общение учителя и ученика выступает вопросом не столько воспитания, сколько коррекции.

#### *Современные проблемы подготовки айкидоистов в спортивном айкидо*

В методиках спортивного айкидо, как было указано нами ранее, применяется основной спектр современных прогрессивных спортивных методик – кихон-вадза и дзюи-вадза.

К общепедагогическим методам тренировки относятся рассказ, описание, беседа, лекция, дискуссия, изучение и анализ документов и специальной литературы и др.; к специфическим – метод строго регламентированного упражнения, показ,

целостный, расчлененно-конструктивный, сопряженного воздействия, равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный, а также аутогенная и идеомоторная тренировка [103, 112, 184].

Широкое использование методов подготовки позволяет значительно повысить эффективность комплексной подготовки спортсменов. Однако в системе подготовке важно помнить о духовно-нравственных принципах айкидо, таких как милосердие, прямота, мужество, доброта, вежливость, искренность, честь, верность долгу, скромность, уважение, самоконтроль, доброжелательность [31, 107].

При анализе доступных работ нами были выявлены следующие проблемы в развитии современного айкидо как вида спорта. Прежде всего, это проблемы кадрового характера:

- низкий уровень преподавания у тренеров;
- отсутствие у большинства тренеров спортивного образования;
- низкая мастерская степень в айкидо;
- отсутствие тренерской категории (сертификат НСАР);
- низкая квалификация в спорте;
- отсутствие судейской категории;
- отсутствие мастерской степени в других боевых искусствах или единоборствах и др.

Проблемы организационно-методического характера связаны с тем, что айкидо является достаточно молодым направлением в спорте, в связи с чем имеются непроработанные моменты в правилах проведения соревнований. В спортивном айкидо нет деления на стили и направления, и этот факт является неоспоримым преимуществом для развития и участия в нем спортсменов. Однако при этом возникают серьезные проблемы в судействе, так как судьи начинают оценивать проведение соревновательных дисциплин через призму своих стилей и направлений, не вникая в требования и критерии правил по данному виду спорта [38, 40]. Данную проблему подтверждает С. В. Киселев: «Большие претензии у меня были к судьям. Я не увидел предвзятого судейства, но увидел, что в основном победу давали не

более техничному участнику, который смог реализовать большее количество принципов айкидо, а тому, кто был быстрее по скорости и смотрелся более уверенным. Это означает, что необходимо разработать четкие и однозначные критерии судейства, обучить им судей, проводить их постоянную переподготовку и проверку их уровня» [87].

Существенные проблемы касаются непосредственно тренировочного характера. Богатый опыт тренерской и судейской деятельности позволяет нам констатировать низкий технический уровень айкидоистов. Если спортсмен начинает гнаться за результатом в динамичных дисциплинах, таких как дзюи-вадза, это приводит к снижению качества выполнения приемов и свидетельствует о невысоком базовом навыке. Также следует отметить низкую комбинаторику. Плохое знание и понимание правил соревнований ведет к потере разнообразия выполнения технических действий, что напрямую влияет на результат и оценку выступления.

Наряду с низким уровнем технической подготовки следует выделить и низкий уровень функциональной подготовки айкидоистов. Следует сказать, что существует Федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП), который содержит совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «айкидо». В данном стандарте формально перечислены нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), что не соответствует специфическим требованиям подготовки атлетов при занятиях боевыми искусствами и единоборствами.

Важно заметить, что отсутствие специальной физической подготовки ведет к низкой эффективности выступлений в спортивном айкидо [93, 104]. Отсутствует комплексная подготовка с использованием средств и методов тренировочных и соревновательных нагрузок. В рамках спортивной подготовки отсутствует воспитание таких физических качеств, как силовые, скоростные, выносливость, гибкость, двигательные-координационные способности, а также разновидности сочетаний этих физических качеств, характерные для специфики вида спорта «айкидо» [38, 40]. С. В. Киселев в своих исследованиях поддерживает актуальность данной проблемы: «Серьезный вопрос вызывает физическая подготовка участников. На

начальном этапе, до повышения общего уровня, необходимо проводить перед соревнованиями проверку физической подготовки участников» [87].

Дополнительно к обозначенным проблемам Н. Н. Егоров выделяет:

- слабую мотивацию студентов, которая приводит к тому, что виртуальных мастеров становится все больше, а настоящих – все меньше;
- выхолащивание реальных прикладных техник из арсенала айкидо;
- падение технического уровня инструкторов айкидо;
- низкий уровень привлекательности для зрителей;
- трудности в работе с детьми и подростками;
- невозможность динамичного развития студенческого спорта;
- ограничение рекламных возможностей;
- проблемы с привлечением спонсоров [69].

Следует отметить, что разделение обозначенных проблем для традиционного и спортивного айкидо весьма условно. Они тесно переплетены и одинаково влияют на конечный результат.

В целом анализ литературных источников и обобщение личного опыта позволили установить отсутствие научных, теоретических и методологических исследований по интегральной подготовке айкидоистов, сочетающей ее традиционную и спортивную составляющие. В подавляющем большинстве учебных и методических пособий предлагается информация по освоению техник начального уровня, базовых понятий и принципов, что объясняет наличие объективных трудностей к подбору средств и методов для эффективной подготовки айкидоистов высокого класса.

Таким образом, сегодня существует объективная необходимость снятия противоречия между ориентацией тренировочного процесса на традиционное и спортивное айкидо. Отсутствие научно обоснованных подходов к разработке технических характеристик дисциплин айкидо объясняет наличие объективных трудностей и рисков обучения, а также недостаточно эффективное внедрение средств и методов в учебно-тренировочный процесс айкидоистов.

### 1.3 Состояние решения проблемы подготовки айкидоистов

Поиск и совершенствование новых эффективных разработок в подготовке высококвалифицированных айкидоистов, их обоснование, введение инноваций в образовательные технологии и методики, построенные на спортивно-ориентированных формах организации профессионально-спортивной подготовки, приводят к максимально широкому применению новых методов и средств в физической культуре и спорте, влияющих на процессы развития недостающих умений и навыков по айкидо, его адаптации к высоким спортивным стандартам [37].

Решение проблем подготовки айкидоистов ведущие исследователи в данном единоборстве считают необходимым начинать с мест тренировки. Так, О. К. Найдов-Железнов утверждает: «...оценивать чужое мастерство – занятие неблагодарное и неблагородное, а чтобы не попасть к «шарлатанам» заниматься надо в секциях, рекомендованных Национальным советом айкидо России» [126].

Следующим необходимым требованием является профессиональный уровень тренера. Мастера айкидо Н. В. Руднева, В. А. Скрылев, И. А. Новиков в этом отношении убеждены, что, несомненно, у каждого тренера свой уровень технической подготовки, свой опыт работы, но если тренер аттестован Национальным советом айкидо России, значит, подтвержден и гарантирован его высокий уровень подготовки и образования, необходимые для проведения занятий по айкидо.

Обеспечение должного уровня мотивации к занятиям айкидо является следующим необходимым условием эффективной подготовки айкидоистов. В частности, Н. Н. Егоров убедительно показывает, что без какой-либо осязаемой цели заставлять человека упорно тренироваться трудно, поэтому важно ставить вполне конкретную задачу: с помощью спорта, т. е. стремления к победе, в том числе с присвоением спортивных разрядов, званий и разрядов, приблизить айкидо к реальному положению, создать мотивацию в айкидо и вернуть его в наиболее прикладной аспект [69].

Только обеспечив должную мотивацию, следует приступить к обеспечению технической подготовки спортсмена. В трудах Т. Обаты мы встречаем высказывание, что если два соперника одинаково подготовлены, то победит тот, кто сильнее, а если у сильного человека слабая техническая подготовка, то победить сможет тот, кто слабее, но технически выше [134].

Однако одного намерения обеспечить высокий уровень технической подготовки айкидоиста недостаточно. Именно на данном этапе проявляются основные трудности, связанные прежде всего с необходимостью обеспечить интеграцию техник традиционного и спортивного айкидо. Именно использование нетрадиционных средств технической подготовки в рамках интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, в частности, взятых из восточных боевых искусств, в целях укрепления здоровья, в сочетании со специфическими методами физического воспитания, будет актуальным для развития технических качеств и повышения квалификации мастеров айкидо. Это является актуальной задачей как для теории, так и для практики в структуре многолетнего процесса спортивного совершенствования.

В поисках возможных вариантов и методик интегральной подготовки техник традиционного и спортивного айкидо мы обнаружили следующие работы, имеющие приближение к решению данного вопроса.

О. Ратти и А. Уэстбрук, проводя глубокий анализ восточных боевых искусств, иллюстративно и всеобъемлюще описывают подготовку воинов-самураев на основе свода заповедей «Путь самурая» («Буси-до»). Технику воинских искусств (бу-дзюцу или будо) 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), дзе-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. [146].

Однако в работах о боевых искусствах, в том числе Японии, практически нет описания подготовки высококвалифицированных айкидоистов, способных к социализации и гармоничному развитию [37].

Изучение и анализ научных публикаций, размещенных в международной реферативной базе данных рецензируемой научной литературы Scopus, позволило определить, что по проблеме подготовки спортсменов в единоборствах исследования проводятся, однако их число незначительно. Так, число публикаций в целом по вопросам подготовки спортсменов начиная с 1998 года – 41 725 единиц, а число публикаций по подготовке спортсменов в единоборствах – 927. Заметим, что публикации, посвященные подготовке айкидоистов, в Scopus мы обнаружили только в единичных случаях.

В соответствии с динамикой активности публикаций по подготовке спортсменов в единоборствах можно увидеть определенное возрастание интереса к данной тематике, в частности, в 2006, 2012, 2013 годах и начиная с 2017 года, когда наблюдается некое плато (рисунок 1).

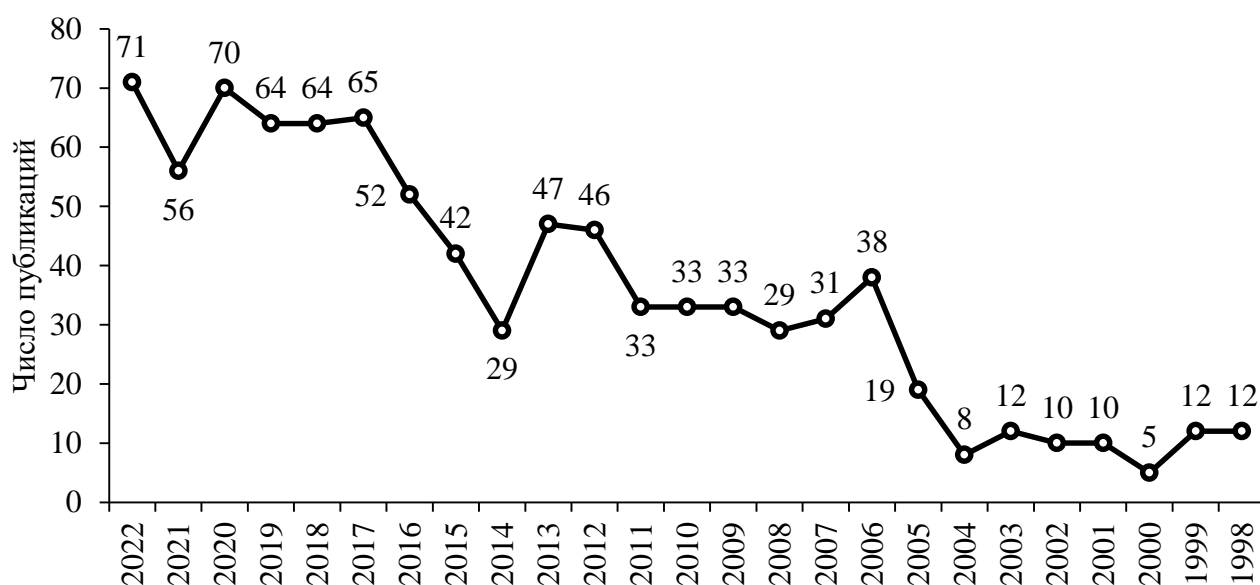


Рисунок 1.1 – Количество научных публикаций по проблеме подготовки спортсменов в единоборствах, размещенных в международной реферативной базе данных рецензируемой научной литературы Scopus, в абсолютных значениях

Изучая содержание настоящих работ, можно отметить, что они затрагивают различные аспекты тренировочного процесса и его сопровождения.

Так, V. L. Andrade, Y. F. Foresti, P. B. Almeida, M. Y. C. Araujo, C. A. Kalva-Filho и M. Rapoti обосновывают, что единоборства характеризуются как высокоинтенсивный и прерывистый вид спорта, состоящий из моментов высокой интенсивности, за которыми следуют моменты низкой интенсивности. Авторы показывают, что, кроме прочего, анаэробный метаболизм спортсменов, занимающихся этими видами спорта, имеет основополагающее значение для выработки энергии в моменты высокой интенсивности. Соответственно, из-за потребности в анаэробных нагрузках во время занятий единоборствами необходимы специальные оценки для надлежащей подготовки и правильной периодизации в единоборстве. Обычно анаэробный профиль состоит из анаэробной мощности (т. е. максимального количества анаэробной энергии, вырабатываемой в единицу времени), а также анаэробной емкости (т. е. общего количества энергии, которое может быть ресинтезировано в результате анаэробного метаболизма); соответственно, необходима валидность и воспроизводимость протоколов оценки анаэробного теста для применения в тренировочной практике и периодизации [196].

Вопросам разработки интеллектуальной спортивной системы боевых искусств на основе сетевой биосенсорной технологии посвящены исследования R. Wang и J. Jia. Ученые исследуют физическое состояние спортсменов-единоборцев путем установки на них биосенсоров. Они используют интеллектуальную систему мониторинга больших данных для проектирования сетевых узлов и передачи данных в режиме реального времени через сетевые технологии, чтобы обеспечить здоровье спортсменов по боевым искусствам и отслеживать их состояние в режиме реального времени. Использование сетевой технологии биосенсоров эффективно защищает спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, повышает их выносливость и позволяет избежать травм, вызванных интенсивными нагрузками [224].

Значительное внимание уделяется психологическим исследованиям в области единоборств. Так, J. C. Lafuente, M. Zubiaur и C. Gutiérrez-García изучают влияние занятий боевыми искусствами и единоборствами на гнев и агрессию, считая



их идеальным средством для обретения эмоционального самоконтроля. Что касается возраста спортсменов, то существует предрасположенность к более низкому уровню гнева у взрослого населения, занимающегося единоборствами. Кроме того, молодые индивиды с проблемами насилия или поведения положительно реагируют на занятия боевыми искусствами [210].

Индонезийские ученые M. F. Dongoran, A. M. Fadlih и P. Riyanto раскрыли психологические характеристики спортсменов, занимающихся боевыми видами спорта, и назвали их «высокими», при этом они не выявили существенной разницы в психологических особенностях лиц, занимающихся боевыми искусствами, и профессиональных единоборцев [201].

W. V. Massey, B. B. Meyer и A. H. Naylor обосновали теорию саморегуляции в единоборствах, изучив научную литературу по спортивной психологии. Мотивация и постоянная оценка помогали бойцам в их способности самостоятельно регулировать как внешние, так и внутренние факторы, связанные с тренировками и соревнованиями. Внешние факторы, связанные с саморегуляцией, заключались в создании и соблюдении строгого аскетического режима. Внутренние факторы саморегуляции включали психологические навыки управления болью и стрессом, что способствовало самоэффективности и снижало утомление [212].

Боевые искусства становятся основным видом спорта для энергичной молодежи, и их популярность растет по всему миру. Учеными A. Harwood, M. Lavidor и Y. Rassovsky был проведен критический обзор публикаций в области боевых искусств и психологических последствий от занятий ими. Была изучена связь боевых искусств с проблемным экстернализирующим поведением (агрессией, гневом и насилием). Ученые сделали вывод, что занятия боевыми искусствами снижали агрессию, а следовательно, они обладают потенциалом для снижения экстернализирующего поведения у молодежи [205].

Взаимосвязь между психическим здоровьем и занятием боевыми искусствами исследовали B. Moore, D. Dudley, S. Woodcock, которые установили, что

тренировки по боевым искусствам обеспечивают поддержку психического здоровья путем улучшения самочувствия и уменьшения симптомов, связанных с интернализацией психических проблем [214].

K. D. Lakes, W. T. Hoyt исследовали влияние обучения тхэквондо в школах на способности к саморегуляции. Была представлена структура саморегуляции, включающая три области: когнитивную, аффективную и физическую. Результаты показали, что группа испытуемых, занимавшихся боевыми искусствами, продемонстрировала лучшие результаты, чем группа сравнения, в областях когнитивной и аффективной саморегуляции, просоциального поведения, поведения в классе и выполнения теста по математике. Была обнаружена значимая связь между занятиями боевыми искусствами и полом в отношении когнитивной саморегуляции и поведения в классе, при этом мальчики демонстрировали бóльшие улучшения, чем девочки [211].

G. Russo и G. Ottoboni привели доказательства того, как занятия боевыми видами спорта могут формировать перцептивно-когнитивные навыки спортсменов. Это связано с тем, что они должны уметь выбирать соответствующие стимулы, чтобы предвидеть атаку и решать, как контратаковать своего противника, чтобы добиться победы. Учеными были проанализированы различные аспекты перцептивно-когнитивных навыков, такие как сложные когнитивные навыки и основные когнитивные функции. Для исследования перцептивно-когнитивных навыков спортсменов, занимающихся боевыми видами спорта, использовались различные виды стимулов (например, реальные стимулы (на месте); реалистичные стимулы, такие как кадры и изображения, и общие стимулы, такие как общая и другие парадигмы внимания); реальные и реалистичные стимулы показали схожие результаты с точки зрения навыков ожидания и принятия решений, причем у опытных спортсменов были лучшие перцептивно-когнитивные навыки; опытные спортсмены, занимающиеся боевыми единоборствами, обладали лучшими навыками предвосхищения в реальных и смоделированных сценариях и лучше концентрировали внимание по сравнению с новичками [220].

A. Szabo, A. M. Parkin провели исследования по изучению психологического воздействия тренировочной депривации на бойцов единоборств. В течение недельного периода отсутствия тренировок у мастеров боевых искусств наблюдалось значительное увеличение гнева, депрессии, негативного аффекта, напряжения и общего расстройства настроения – последнее снизилось на 249% за период депривации. Более скромное, но значительное снижение наблюдалось в положительном аффекте и силе [222].

Зарубежные ученые затрагивают важный аспект в отношении травматизма в единоборствах и его профилактики. Еще в 1999 году R. M. Buschbacher и T. Shay сообщали, что боевые искусства имеют репутацию деятельности с высоким риском, но, как правило, практикуются в безопасной обстановке. Исследователи представили результаты опроса, который использовался для расчета риска травм на 1000 часов занятий. Установлено, что уровень травматизма выгодно в таких видах спорта отличается от других основных видов деятельности: фактически боевые искусства более безопасны, чем большинство других. Наиболее распространены травмы запястья, кисти, пальца, стопы, колена, головы и бедра. Ученые обсуждают специальные вопросы, имеющие большое значение для профилактики и лечения этих травм [199].

D. J. Ross, G. J. Tudor, J. W. Hafner, B. I. Yahuasa и H. Wang выявили общие модели травм, возникающих как у любителей единоборств, так и у профессиональных спортсменов на тренировках и соревнованиях. Травмы оказались обычным явлением и чаще всего представляли собой растяжения, либо растяжения и ушибы, либо только ушибы головы/лица/шеи и конечностей; при этом отмечается, что профессиональные спортсмены чаще сообщали о травмах, чем любители [219].

Профили травм в боевых видах спорта представили N. Hammami, S. Hattabi, A. Salhi, T. Rezgui, M. Oueslati и A. Bouassida. Ученые предоставили обзор местоположения травм, диагностики, факторов риска и профилактики среди практикующих различные виды единоборств [204].

B. T. Drury, T. P. Lehman и G. Rayan изучают травмы рук и запястий в боевых искусствах [202].

F. B. Del Vecchio, C. B. Farias, R. C. de Leon, A. C. C. A. Rocha, L. M. Galliano и V. S. Coswig измерили распространенность спортивных травм, их типы и механизмы с учетом способов борьбы и ударов, показав, что наиболее частыми являются повреждения сухожилий и растяжения связок, за которыми следовали вывихи/подвывихи. Кроме того, они установили, что более высокая распространенность травм обнаруживается в боевых симуляциях (43%), чем в технических тренировках (26%) и соревнованиях (10%), а травмы, которые происходили в основном во время технической подготовки, в большинстве случаев были обусловлены отсутствием средств защиты [223].

R. E. Windsor, M. Furman, R. Sugar, R. Nieves и S. Roman раскрыли биомеханические принципы предотвращения травм и реабилитации травмированных спортсменов боевых искусств [225].

Исследованию биомеханики в единоборствах также посвящены ряд исследований. В частности, R. Scattone-Silva, G. C. Lessi, D. F. M. Lobato и F. V. Serrão оценивали двусторонние различия в пиковом крутящем моменте, нормализованном по массе тела, времени ускорения и времени достижения максимального крутящего момента коленных и локтевых мышц элитных спортсменов-каратистов с целью выявления факторов риска травм. Никаких двусторонних различий не было обнаружено ни по одной из переменных оценки сгибания и разгибания колена. Результаты показали, что функциональные требования регулярных соревновательных тренировок по карате необязательно являются факторами, индуцированными двусторонними различиями в силе у элитных спортсменов-каратистов, особенно если учесть, что аналогичные двусторонние различия были обнаружены ранее у здоровых лиц, не являющихся спортсменами. Однако регулярные соревновательные тренировки по этому боевому искусству могут вызвать асимметрию мышц агонистов-антагонистов, что может предрасполагать этих спортсменов к травмам локтевых и коленных суставов [221].

L. V. Andreato, A. E. Leite, G. F. Ladeia, B. Follmer, S. de Paula Ramos, V. S. Coswig, A. Andrade, B. H. M. Branco дали аэробные и анаэробные характеристики нижней и верхней частей тела спортсменов бразильского джиу-джитсу (BJJ).

Бразильское джиу-джитсу – вид единоборств, основанный на грэпплинге, который в значительной степени опирается как на аэробную, так и на анаэробную энергетические системы. Аэробный метаболизм играет важную роль в поддержании потребности в энергии во время матча, который может длиться до 10 минут во взрослом бою с черным поясом на крупных соревнованиях. Кроме того, аэробная подготовка имеет решающее значение для восстановления после высокоинтенсивных нагрузок и между матчами во время тренировок и соревнований. Анаэробный метаболизм в первую очередь отвечает за большинство решающих моментов матча высокой интенсивности, таких как наступательные, оборонительные и контратакующие действия. Исследование бразильских ученых было направлено на изучение аэробных и анаэробных показателей нижней и верхней части тела спортсменов ВJJ. В качестве вторичной цели была подтверждена связь между составом тела и аэробной и анаэробной производительностью. Исследователи установили, что более высокие значения аэробной подготовленности наблюдались при оценке нижней части тела по сравнению с верхней частью тела. Тем не менее аэробная подготовленность, полученная при оценке верхней части тела, была значительно выше у спортсменов. Постепенное снижение пиковой и средней мощности, а также более высокий индекс усталости наблюдались после последовательных тестов Вингейта как для нижней, так и для верхней части тела [197].

Непосредственно в работах зарубежных авторов, посвященных исследованию айкидо, изучаются взаимосвязи между стилями обучения и акцентами в контексте обучения боевому искусству айкидо и восприятием, которое практикующие айкидо сформировали для концепций, связанных с данным видом боевого искусства. Так, С. J. Dukhuizen полученные результаты собрал и сопоставил в различных школах айкидо в двух культурах – Японии и Соединенных Штатах. Анализ количественных и качественных данных, собранных для этого исследования, выявил несколько существенных различий между тем, как японские и американские практикующие айкидо представляли свое понимание концепций, связанных с айкидо. Различия в том, как в Японии и Соединенных Штатах практикующие представляли

свое понимание айкидо, отражали акцент на преподавании, наблюдаемый в соответствующих культурах. Был сделан вывод, что инструкторы по айкидо представляли ценности собственной культуры при обучении и, таким образом, служили важными посредниками, влияющими на значение, которое практикующие придавали айкидо. Дополнительный вывод показал, что ни в одной культуре участники исследования не смогли точно представить, как практикующие в «другой» культуре структурировали свое понимание айкидо. Было высказано предположение, что обе культурные группы сформировали ошибочное представление о том, как «другая» группа понимает айкидо, потому что они использовали схожую модель проекции, используя собственные значения айкидо для представления понимания практикующих в «другой» культурной группе [203].

В исследовании J. Raman, использующем метод анализа беседы, рассматриваются способы, с помощью которых учителя бразильского джиу-джитсу и айкидо направляют своих партнеров при демонстрации новых приемов ученикам. Они не обсуждают приемы до их демонстрации, а полагаются на тактильные сигналы на месте и практические знания. Как правило, основное внимание в обучении уделяется действиям учителя, который обычно берет на себя роль тори – исполнителя техники. Исследование J. Raman показывает, что, прибегая к неявным методам руководства, учителя могут предоставить своим партнерам возможность продемонстрировать свои практические знания и педагогическую инициативу в спорте таким образом, чтобы фокус обучения переместился на действия уке – «получателя» техники. Показано, что в основе взаимодействия между учителями и их партнерами в демонстрациях лежат парные действия руководства и реагирования [217].

M. Kimmel, C. R. Rogler демонстрируют применение когнитивных этнографических и феноменологических подходов, подкрепленных видеозаписями, раскрывая интерактивно генерируемую динамику поединков айкидо. По мнению ученых, это «мягкое» боевое искусство позволяет защищающемуся смешаться с агрессивной энергией нападающего, а затем перенаправить ее, чтобы нарушить его равновесие, сохраняя при этом дух ненасилия, взаимности и уважения. Ученые иссле-

довали навыки, используемые для точной адаптации к противнику, причинно-временную структуру айкидо, в частности накопление кумулятивного эффекта и основные моменты принятия решений в схватке, а также перцептивные сигналы от геометрии тела, времени и динамики силы, которые влияют на принимаемые решения. Затем они сравнили различные сценарии взаимодействия, сосредотачиваясь на микрособытиях, которые формируют предпочтения в отношении защиты. Для успешной защиты могут быть выбраны технические модуляции или даже наиболее предпочтительная техника по мере развития взаимодействия («принятие решений в действии»). Для более пристального рассмотрения исследователи анализировали взаимодействие нескольких параметров: гибкость намерения (раннее принятие решения или сохранение вариантов открытыми дольше), техника (тип рычага или броска), начальная симметрия тела, комбинации шагов, расстояние и время относительно атакующего, степень силы, а также возможные различия в навыках. Они описали сложные взаимозависимости между этими параметрами, которые могут быть сбалансированы различными способами, поскольку агенты реагируют на динамику взаимодействия [208].

R. R. Caron, C. A. Coey, A. N. Dhaim и R. C. Schmidt исследовали динамику социального поведения и дифференциации навыков в технике боевых искусств. Показав, что координация межличностной двигательной активности имеет решающее значение в боевых искусствах, они особое внимание уделили управлению пространственно-временными параметрами для создания эффективных приемов. В качестве парных осцилляторов они исследовали, будут ли более опытные участники адаптироваться к возмущающим воздействиям отягощенных рук разными и предсказуемыми способами по сравнению с менее опытными участниками. Более 30 участников, от новичков до ветеранов с более чем двадцатилетним стажем, попросили выполнить упражнение айкидо с повторяющейся атакой и реакцией, что привело к периоду устойчивой координации, за которым последовал тейкдаун. Исследователи использовали среднюю относительную фазу и ее вариабельность для измерения стационарной динамики как межличностной, так и внутриличностной координации. Результаты показали, что межличностная координация менее квалифицированных

участников нарушается вполне предсказуемым образом, основанным на колебательной динамике, однако более опытные участники преодолевают эту естественную динамику, чтобы поддерживать критически важные переменные производительности. Интересно, что более опытные участники демонстрировали бóльшую изменчивость в своей внутриличностной динамике при выполнении этих межличностных требований. Исследование дало представление о развитии навыков в соревновательной социальной двигательной активности и показало, что более опытные участники обычно используют более гибкую стратегию внутриличностной координации при достижении инвариантных межличностных отношений между несколькими парами эффекторов, что подтверждает многомерный характер вложенных синергий в задаче межличностной координации [200].

Сравнению эффективности обучения традиционным боевым искусствам и современных тренировок по самообороне для женщин были посвящены исследования А. J. Angleman, Y. Shinzato, V. B. Van Hasselt и S. A. Russo. Было установлено, что большинство исследований, проведенных по стратегиям самозащиты женщин, были сосредоточены на современных тренировках по самообороне, в отличие от обучения традиционным боевым искусствам. Кроме того, многие считают традиционные тренировки по боевым искусствам менее полезными для женщин, чем современные тренировки по самообороне. Однако ни одно исследование не сравнивало эффективность этих двух подходов. Несколько неправильных представлений о традиционных боевых искусствах могут объяснить, почему эта форма самозащиты не использовалась или не оценивалась так часто, как другие методы. Исследователи показали различие между традиционными боевыми искусствами и современными тренировками по самообороне; рассмотрели исследования, в которых оценивались поведенческие результаты стратегий обучения самообороне, и обсудили факторы, влияющие на восприятие и эффективность таких программ. Кроме того, они подключили опыт всемирно признанного мастера карате и предложили несколько направлений будущих исследований в этой области [198].

Изучение доминирующих и недоминирующих ударов ладонью в боевых искусствах при различных обстоятельствах, которые обычно происходят во время



занятий боевыми искусствами и боевыми видами спорта, провели О. Р. Neto, J. H. Silva, A. C. M. Marzullo, R. P. Bolander, C. A. Vir. Результаты исследования показали, что более сильный удар ладонью для правши – это удар правой рукой в стойке с левой ведущей ногой, движущейся к цели; доминирующие удары руками примерно на 50% сильнее, чем недоминирующие удары; различия в эффективной массе являются основной причиной различий в пиковых усилиях; удары доминирующей и недоминирующей рукой одинаково точны; шаг к цели увеличивает пиковую силу на 22%, а также увеличивает скорость рук для доминирующих ударов [215].

Исследование сравнения двигательных действий и пространственно-временных изменений между весовыми категориями для тренировок по смешанным боевым искусствам провели В. Miarka, С. J. Brito, F. D. Bello и J. Amtmann [213].

L. P. James, S. Robertson, G. G. Haff, E. M. Beckman и V. G. Kelly работали в области определения характеристик результативности победного исхода в элитных соревнованиях по смешанным единоборствам, поскольку выявление поддающихся тренировке характеристик превосходных результатов может дать ценную информацию для тренерской и тренировочной практики. Результаты этого исследования показали несколько комбинаций действий, которые объясняют победу на соревнованиях самого высокого уровня с помощью анализа дерева решений. Среди показателей, не зависящих от скорости, первая модель классифицировала существенные удары по земле, точность тейкдауна и значительную точность ударов. Точно так же при анализе показателей, зависящих от скорости, были отмечены значительные удары по земле в минуту, точность тейкдауна, число ударов в минуту и значительная точность ударов. Анализ подтвердил актуальность этих показателей эффективности для классификации результатов. Это показало как влиятельный характер боя в грэпплинге, так и потребность в технической точности как в ударах, так и в грэпплинге. Представленная исследователями информация представляет большую практическую ценность для тренеров: на победу на элитном уровне соревнований влияет точность техники, а выполнение повышенного количества попыток не способствует победному результату. При подготовке к соревнованиям

тренеры по конкретным видам спорта могут использовать эти данные, чтобы выделить те приемы и стратегии, которые с наибольшей вероятностью приведут к победе; выявленные многочисленные комбинации показателей эффективности могут предоставить информированное руководство для разнообразных и уникальных ситуаций, с которыми спортсмен сталкивается во время соревнований. С физиологической точки зрения эти результаты могут быть учтены тренерами по силовой и кондиционной подготовке, чтобы убедиться, что тренировочные планы эффективно разработаны для развития механизмов, лежащих в основе преобладающих и влиятельных действий [206].

Целью исследования M. Zago, A. Mapelli, Y. F. Shirai, D. Ciprandi, N. Lovecchio, C. Galvani и C. Sforza стало количественное изучение двигательных стратегий, принятых элитными и неэлитными каратистами для поддержания контроля равновесия на соревнованиях. Результаты показали, что элитный каратист продемонстрировал усовершенствованный контроль динамического баланса, полученный за счет увеличения основания опоры и различных маневров нижних конечностей. Предлагаемый метод может быть использован для объективного выявления талантливых каратистов, измерения уровня мастерства и оценки эффективности тренировок [227].

Таким образом, в международных публикациях нам встретились единичные работы, касающиеся какого бы то ни было аспекта подготовки конкретно айкидоистов.

Несколько иная ситуация обнаружилась в российской базе публикаций. В частности, на сайте крупнейшего российского информационно-аналитического портала в области науки – научной электронной библиотеки Elibrary.ru, размещено 224 работы, связанных с айкидо.

Как и ряд зарубежных статей, отечественные публикации касаются общих представлений об айкидо как виде боевого искусства, истоках его становления [95, 100, 140, 149].

О. В. Бекетов, Т. Л. Кравченко, Ш. А. Макашев, А. С. Рахметжанов, Ф. И. Собянин, Е. А. Арсенокo раскрывают перспективы развития соревновательного айкидо в России, показывают существующие проблемы. Авторы проводят анализ соревновательного, организационного и управленческого опыта в айкидо. Ключевое противоречие, которое выявили ученые, – это противоречие между развитием соревновательного и классического айкидо в мире и в России. Ученые показали разногласия, имеющие место между центрами, практикующими айкидо, необходимость снятия организационно-управленческих проблем, проблем научно-методического обеспечения данного вида единоборства [21].

Достаточно широко рассматриваются исследователями роль айкидо в формировании здорового образа жизни людей, его возможности в коррекции нарушений физического развития детей [125, 152].

Существенную роль ученые отводят возможностям айкидо и в целом единоборств в формировании физических и нравственных качеств детей и молодежи [10, 12, 35, 53, 173, 189, 218].

Достаточно исследований, связанных с программно-содержательным и технологическим обеспечением физического воспитания студенческой молодежи, в том числе студентов юридических специальностей, на основе применения айкидо [36, 115, 116, 169, 188].

В частности, А. Г. Миронов и П. А. Апакаев предлагают нетрадиционный подход к процессу построения и проведения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся по юридическим специальностям с использованием потенциала именно айкидо [115].

Непосредственно в отношении построения тренировочного процесса айкидо встречаются работы, связанные с развитием физических качеств айкидоистов. Так, И. В. Головачев рассматривает особенности развития скоростно-силовых качеств спортсменов [52].

Работы К. С. Дунаева, М. Ю. Радунцева и С. А. Ярушина направлены на разработку методики развития гибкости айкидоистов на тренировочном этапе подготовки. Основанием послужил тот факт, что 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 исследователями предложены рекомендации по подготовке к разделам техник айкидо для повышения эффективности технического мастерства айкидоистов [68].

А. Ярушин, К. С. Дунаев и М. Ю. Радунцев выявили проблему недостаточной интенсивности выполнения базовых приемов на экзаменах по айкидо в связи с недостаточным уровнем развития специальной выносливости айкидоистов и предложили авторскую методику развития специальной выносливости [226].

Методику тренировки айкидо в пожилом возрасте с учетом физиологии людей пожилого возраста, а также подбора наиболее эффективных комплексов упражнений для проведения занятий в возрастных группах раскрывает Д. А. Линник [99].

М. С. Молчанова, А. С. Попков, О. Р. Ильялов и О. А. Панченко изучили практику айкидо и описали траектории движения атакующего при прямолинейном ударе [122].

В. В. Бурбыгина предложила использовать авторские тренажеры в тренировочном процессе айкидоистов [34].

Е. В. Елисеев, В. А. Еганов и М. В. Трегубова предложили авторскую методику начального обучения ударным технико-тактическим действиям в защите для айкидо [72].

А. Ю. Родионовский и И. Н. Тимошина предложили совершенствовать технико-тактическую подготовку айкидоистов посредством формирования вариативности специализированных действий с помощью способов, подходов и физических упражнений, используемых в других единоборствах [148].

Не обходят исследователи и соревновательную деятельность. В. В. Аверин сравнивает рост активности атакующих и защитных действий в соревнованиях по айкидо. Сравнив стенограммы видеозаписей турнирных встреч, он выявил разнонаправленный рост активности атакующих и защитных действий у айкидоистов-мужчин одного спортивного разряда в разных возрастных группах. Выводом уче-

ного стала необходимость включения в тренировочный процесс заданий, направленных на рост активности атакующих и защитных действий, что позволяет совершенствовать рациональное распределение атакующих и защитных действий айкидоистов по ходу турнирной встречи [1].

Ю. И. Горлова изучает влияние технологии ментального тренинга на регуляцию у айкидоистов предстартовых эмоциональных состояний. В рамках авторской технологии показаны комплексы психологических воздействий, позволяющие корректировать, развивать и управлять психоэмоциональным состоянием, тем самым снижая действие стрессовых факторов в соревновательной деятельности [55].

О.В. Бекетов, Т. Л. Кравченко, М. С. Коренева представляют методику формирования умения контролировать дистанцию в соревновательном айкидо [20].

Л. И. Костюнина, А. Ф. Чарыкова, Н. С. Родионовская обосновали модель формирования психологической готовности юных спортсменов айкидоистов к показательным выступлениям [91].

Над вопросами физиологического плана работают М. В. Трегубова, А. В. Белоедов и Е. В. Елисеев. Ученые экспериментально показали, как сужение диапазона встречаемости фоновых значений омега-потенциала у айкидоистов массовых спортивных разрядов является одним из показателей роста напряжения их адаптационных механизмов, лежащих в основе приспособления занимающихся айкидо к тренировочной и соревновательной деятельности [166]. В других своих исследованиях А. В. Белоедов и Е. В. Елисеев показали физиологические особенности латерализации и межполушарной асимметрии у айкидоистов в возрастном и спортивно-квалификационном аспектах [22].

Эти же ученые раскрыли физиологические особенности латерализации и функциональной межполушарной асимметрии у айкидоистов в возрастном и спортивно-квалификационном аспектах [73], показали динамику эхокардиографических показателей высококвалифицированных айкидоистов в восстановительном периоде после субмаксимальных нагрузок [23], раскрыли особенности психомоторики и предложили механизмы управления движением в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности айкидоистов [71].

В диссертационных работах соотечественников можно найти основные подходы к интегративным процессам в спорте. В частности, А. А. Карелин предложил систему интегральной подготовки высококвалифицированных борцов [83]. А. Н. Кочергин показал механизмы интеграции всех видов спортивной подготовки в рукопашном бою [92]. Б. А. Гылыжов исследовал взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы [59].

К решению проблем интеграции традиционного и спортивного айкидо более близки работы А. А. Передельского с коллегами. Ученые представили научному сообществу основы моделирования отечественного физического воспитания на основе интеграции восточных практик единоборств, в частности, китайских. Системообразующим основанием моделирования авторы рассматривают профильную интеграцию обобщенной китайской культурной модели обучения единоборствам и российских концепций двигательной активности, онтокинезиологии, спортизации, показывая большую степень сходства двух этих подходов, по существу определяющих возможность интегративного моделирования [121].

Другим значимым трудом исследователей следует считать подход к технико-тактическому взаимодействию бокса и тхэквондо в прикладной подготовке единоборцев [138].

Таким образом, во всей широте и разновидностях международных и отечественных исследований по подготовке спортсменов в единоборствах следует констатировать отсутствие системных и обобщающих работ по технической подготовке в айкидо. При этом следует отметить наличие отдельных, разрозненных знаний, которые могут стать основой для разработки концептуальных основ технической подготовки айкидоистов, опирающихся на интеграцию его традиционной и спортивной составляющих.

Анализ и обобщение современных исследований в области интеграции различных видов спортивной тренировки позволил нам в рамках предмета настоящего исследования прийти к определению интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов как к специализированному тренировочному процессу,

направленному на совершенствование технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, основанному на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

### **Выводы по первой главе**

Наличие социального запроса на развитие айкидо как нового вида спорта и, соответственно, эффективную подготовку высококвалифицированных айкидоистов обуславливает актуальность настоящего исследования.

Отсутствие научно обоснованных подходов к разработке технических характеристик дисциплин айкидо объясняет наличие объективных трудностей и рисков обучения, а также недостаточно эффективное внедрение средств и методов в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных айкидоистов.

Принимая во внимание значительное число дисциплин, составляющих структуру айкидо и характеризующих его как сложнокоординационное боевое искусство, без формирования дополнительных навыков, необходимых компетенций и применения нестандартных методик тренировочный процесс будет неэффективным. Необходима разработка научных и учебно-методических основ интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, поскольку эффективность подготовки и результативность выступлений в айкидо зависит в первую очередь от сформированных основ базовой техники и уровня функциональной подготовки спортсмена.

Под интегральной подготовкой мы понимаем специализированный тренировочный процесс высококвалифицированных айкидоистов, направленный на совершенствование технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, основанный на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

Сегодня существует объективная проблема в необходимости снятия противоречия между необходимостью обеспечения высокого уровня подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства, с одной стороны, и недостаточной разработанностью целостных концептуальных положений интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей ее традиционную и спортивную составляющие, с другой стороны. Именно наличие концепции интегральной подготовки является технологической основой подготовки спортсменов по айкидо в России.

Таким образом, необходима единая система интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанная на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.



## 2 Методы и организация исследования

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- системный, историко-логический и сравнительно-сопоставительный анализ отечественных и зарубежных научных трудов, нормативно-правовых актов;
- обобщение передового педагогического опыта;
- педагогическое наблюдение;
- групповая экспертная оценка;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- видеоанализ спортивных выступлений;
- методы математической статистики.

*1. Системный, историко-логический и сравнительно-сопоставительный анализ отечественных и зарубежных научных трудов, нормативно-правовых актов*

На всех этапах исследования проводился анализ отечественных и зарубежных научных трудов, нормативно-правовых актов [151, 177,178]. Также изучалась литература по смежным отраслям науки, в рамках предмета нашего исследования. Изучались учебно-методические пособия, авторефераты диссертаций, монографии, статьи в научных журналах и другие работы, опубликованные в доступной печати по тематике нашего исследования, изданные как в нашей стране, так и за рубежом. Обобщение изученных материалов позволило установить актуальность проведения исследования, конкретизировать задачи настоящей работы и обосновать ее экспериментально-исследовательскую часть. При написании диссертации использовано 227 источников, 32 из них – зарубежных авторов.

## *2. Обобщение передового педагогического опыта*

Изучались, анализировались и обобщались передовые методики и программы подготовки по айкидо и иных смежных видов боевых искусств, что позволило расширить и обогатить авторскую программу подготовки айкидоистов новыми, не изучаемыми ранее техниками.

## *3. Педагогическое наблюдение*

В ходе исследования проводились педагогические наблюдения. Основными объектами наблюдения были специализированные средства дисциплин будо в сочетании с методами традиционной и спортивной подготовки в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов. Наблюдения велись во время учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [151, 168, 177, 178].

## *4. Групповая экспертная оценка*

Метод экспертных оценок [168, 177, 178] применялся на всех этапах исследования. Проводилась оценка эффективности применения в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов выбранных нами направлений, дисциплин и их средств: 1) в рамках традиционных направлений будо и их средств – иайдо (кири-ороши, кэсагири, тски – группа тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом), дзёдо – (хонте-учи, хикиотоси-учи, каэси-дзуки – группа дзе-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом), айкидо (футари-гаке, танингаке и рандори – средства защиты от нескольких нападающих), карате (атакующие средства); 2) в рамках спортивных дисциплин айкидо и их средств – кихон-вадза, дзюи-вадза; 3) в рамках прогрессивных спортивных дисциплин – средства функционального многоборья; 4) в рамках смежных видов единоборств – ножевой бой – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом. Оценивалось качество выполнения техники двигательных действий. Оценка проводилась в соответствии с судейскими требованиями по 10-балльной шкале, где 1 балл – наихудший результат, 10 баллов – наилучший результат.

В состав экспертной комиссии вошли три тренера высокой квалификации, мастера спорта по айкидо, с высшим специальным образованием, большим стажем работы (не менее 20 лет), высшей тренерской категорией.

Степень согласованности экспертных мнений проверялась расчетом коэффициента конкордации Кендалла [25]. Во всех случаях значения не опускались ниже 0,8 ( $W > 0,8$ ).

### *5. Педагогическое тестирование*

Педагогическое тестирование [151, 168, 177, 178] проводилось для оценки уровня технической и физической подготовленности спортсменов.

В традиционном айкидо проводилось тестирование в сочетании с экспертной оценкой эффективности применения средств защиты от нескольких нападающих – футаригаке, танингаке и рандори. Тестирование проводилось по балльной системе. Футаригаке оценивалась по пяти атакам двух нападающих; танингаке – по пяти атакам трех нападающих; рандори – по десяти атакам двух нападающих. Оценка проводилась в соответствии с судейскими требованиями по 10-балльной шкале, где 1 балл – наихудший результат, 10 баллов – наилучший результат.

В традиционных направлениях будо и их средств – иайдо (кири-ороши, кэсагири, тэки – группа тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом), дзёдо (хонте-учи, хикиотоси-учи, каэси-дзюки – группа дзе-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом) и смежного вида единоборств (ножевой бой – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом) в первом тесте измерялось время выполнения 10 защитных действий от нападения ножом, мечом и шестом. В традиционном направлении будо и их средств – карате (атакующие средства) в сочетании с экспертной оценкой учитывалась стабильность высокоэффективной защиты против атакующих действий ногами. Осуществлялось 10 атак ударом ногой – мае-гери. Против атаки ногой применялся защитный прием – ирими-наге. Эффективность оценивалась в баллах методом экспертной оценки в соответствии с судейскими требованиями по 10-балльной шкале, где 1 балл – наихудший результат, 10 баллов – наилучший результат.

В спортивном айкидо проводилось тестирование спортивных дисциплин айкидо и их средств – кихон-вадза, дзюи-вадза. Тестирование кихон-вадза проводилось зачетом 12 бросков в соответствии с судейскими требованиями по 10-балльной шкале, где 1 балл – наихудший результат, 10 баллов – наилучший результат.

Тестирование спортивной дисциплины айкидо и их средств – дзюи-вадза проводилось с замером времени при проведении 20 защитных бросков от ударных атак руками.

Тестирование физической подготовленности в рамках функционального многоборья осуществлялось по методике Купера – тест Купера, на время [94, 167].

Для оценки психологической подготовленности использовался тест Спилберга – Ханина, позволявший определить уровень личностной и ситуативной тревожности айкидоистов.

#### *6. Педагогический эксперимент*

Педагогический эксперимент [151, 168, 177, 178] проводился с 2018 по 2022 год. Площадкой для эксперимента выступили Региональное отделение Федерации айкидо России по Свердловской области «Ассоциация айкидо айкикай Свердловской области», Свердловская региональная общественная организация «Областной Союз Айкидо», Региональная общественная организация «Федерация айкидо Ямала», Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация айкидо» Республики Марий Эл, Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация айкидо России». В эксперименте участвовало 16 высококвалифицированных айкидоистов. Разделение на группы осуществлялось методом случайной выборки. В контрольной группе обучение проводилось по традиционной программе подготовки. В экспериментальной группе обучение осуществлялось по экспериментальной программе интегральной подготовки с использованием традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо в сочетании с методами традиционной и спортивной подготовки.

#### *7. Видеоанализ спортивных выступлений*

Методом видеоанализа [151, 168] проводился анализ спортивных выступлений и тренировочных занятий. Видеозапись позволила более точно охарактеризовать технический уровень высококвалифицированных айкидоистов. В процессе просмотра оценивались следующие показатели: количество атакующих действий в дисциплинах кихон-вадза – парный разряд и дзюи-вадза – парный разряд; количество и виды ошибок при выполнении защитных действий; количество атакующих действий, дошедших до цели. Полученные показатели позволили объективно отразить отдельные стороны технического мастерства и обеспечить высокий уровень надежности и информативности фактов и доказательств в рамках проведенного исследования.

#### *8. Метод математической статистики*

Для характеристики данных, полученных в настоящем исследовании, нами применялись общеизвестные методы обработки цифрового материала с применением компьютерной программы Microsoft Excel [25, 51, 127, 151, 168, 177, 178]. Достоверность оценивалась с помощью критерия Стьюдента [51, 127].

## **2.2 Организация исследования**

Исследование проводилось в период с 2017 по 2023 год и включало в себя четыре взаимосвязанных этапа.

На первом этапе – поисково-аналитическом (2017 г.), проводился системный анализ проблемного поля исследования: изучались и обобщались литературные источники по проблеме исследования. Были изучены программные документы и протоколы региональных и всероссийских соревнований, проведены многочисленные беседы с тренерами и спортсменами высокой квалификации. Анализ полученной информации позволил выявить и конкретизировать основные направления дальнейших исследований, сформировать рабочую гипотезу, уточнить актуальность темы исследования, сформулировать основную теоретическую концепцию, определить цель исследования, подобрать методы исследования, определить задачи исследования и наметить пути их решения.

На втором этапе – теоретико-моделирующем (2018 г.), осуществлялось детальное осмысление предмета, цели и задач исследования, формулировалась гипотеза. Изучались программные материалы, аттестационные программы, протоколы соревнований. Был проведен комплекс поисковых исследований по выявлению арсенала технических действий высококвалифицированных айкидоистов в условиях соревнований и аттестационных тестах. Была выявлена специфика показателей спортивной и традиционной подготовки высококвалифицированных айкидоистов. Результаты, полученные в ходе поисковых исследований и тестирования, составили основу для разработки авторской программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

На третьем этапе исследования – преобразующем (2018–2022 гг.) была апробирована экспериментальная программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов на основе оптимизации средств традиционных направлений будо и смежных единоборств в спортивных дисциплинах айкидо. Апробация этой программы осуществлялась в ходе выступлений на соревнованиях и в ходе аттестационных тестов. Были определены тенденции в динамике показателей соревновательной деятельности и итогов аттестаций высококвалифицированных айкидоистов. Реализация авторской программы осуществлялась в ходе педагогического эксперимента с участием 16 высококвалифицированных айкидоистов. Применялось комплексное тестирование экспериментальной и контрольной групп. Системный анализ результатов, интерпретация и обобщение величин и динамики роста показателей дали обширную информацию для выявления степени эффективности воздействия программы интегральной подготовки на повышение уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

На четвертом этапе – теоретико-аналитическом (2022–2023 гг.) результаты диссертационного исследования подверглись обобщению и оформлению. Было дано подтверждение выдвинутой в исследовании гипотезы. Заключение по исследованию, выводы и практические рекомендации были сформулированы. Результаты исследования внедрялись в практику.

### **3 Концептуальные положения интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов**

#### **3.1 Методологические основы и принципы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов**

Методологической основой построения концептуальных положений интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов стали диалектический закон единства и борьбы противоположностей, интегративный, аксиологический и акмеологический подходы.

Закон диалектики – это независимая, устойчивая и необходимая взаимосвязь между субъектами внутри общества [135]. Настоящие законы имеют отличительные свойства от прочих наук и характеризуются своей многогранностью и всесторонностью, так как они распространяются практически на любую научную область и устанавливают неясные источники процесса развития – инструменты преобразования от старого к новому.

Первым и ведущим законом диалектики следует назвать закон единства и борьбы противоположностей, именно данный закон отражает суть решения нашей задачи – единения традиционного и спортивного айкидо. Суть закона состоит в том, что все сущее является совокупностью противоположных основ, которые считаются целостными по своей природе, однако при этом противоречат друг другу и, самое главное, один не может существовать без второго [135]. Именно такая ситуация сегодня наблюдается в айкидо и наблюдалась со времен основания данного вида боевого искусства. На всех этапах становления и развития айкидо (см. параграф 1.1) наблюдается прямое действие закона диалектики – закона единства и борьбы противоположностей. Именно в данном единении и в данной борьбе можно наблюдать становление современного состояния данного вида боевого искусства, основанного на единении его традиционного и спортивного видов, и именно на данном единении будет выстраиваться программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

В основу интегративного подхода заложена философская идея о целостности человека. Интеграция (лат. *integer* – целый) рассматривается как единство элементов, их объединение в целое [29, 54, 193]. Следовательно, сущность интегративного подхода заключается в целостности объединения разнородных компонентов [185]. В рамках нашего предмета исследования речь идет о компонентах педагогического процесса.

Отечественные исследователи широко применяют данный подход к построению образовательных систем, образовательных процессов [3, 19, 57, 78, 141, 185, 186, 187]. Как отмечает В. С. Безрукова, в педагогике данный процесс реализуется в двух направлениях: как принцип и как процесс. В первом случае интеграция обеспечивает развитие педагогики, во втором – устанавливает связи между объектами и позволяет создавать новые целостные системы [19].

О. Б. Акимова и Н. К. Чапаев рассматривают интегративный подход с содержательных и технологических позиций построения образовательного процесса [3, 186]. И. А. Зимняя и Е. В. Земцова применяют данный подход к построению социально-профессиональных компетенций [78].

В диссертационной работе Л. И. Гриценко, посвященной применению интегративного подхода в дидактике, обозначены и раскрыты содержательный, процессуальный и организационный уровни интегративного образования. Первый представляет собой синтез областей знаний, второй – дидактических методов, технологий и концепций, а третий предполагает обеспечение единства разносторонних элементов: упорядоченности и спонтанности, регламентирования и неопределенности и пр. [58, с. 76].

В рамках нашего предмета исследования интеграция рассматривается не просто как объединение элементов в целое, а именно – объединение традиционного и спортивного айкидо, но как система, развитие которой будет способствовать появлению новых, ранее не присущих этим элементам свойств. Интеграция повысит уровень целостности интегральной подготовки и ее организованности, а также обеспечит интенсификацию взаимовлияния обоих видов боевого искусства в обеспечении качества данной подготовки у высококвалифицированных айкидоистов.



В своем исследовании мы опираемся на следующую закономерность интегративного подхода, преломленную через предмет нашего исследования: целостность целевых, содержательных, деятельностных, ценностных, результативных и оценочных сторон интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей ее традиционную и спортивную составляющие.

Следует отметить, что А. А. Передельский с соавторами также предлагают интеграцию российских и китайских теорий и практик в современной системе физического воспитания, показывая такое объединение боевого искусства и спортивного единоборства на примере тхэквондо и бокса [121, 138].

Ведущими принципами в рамках данного подхода нами определены следующие.

Принцип неразрывного единства интеграции и дифференциации традиционной и спортивной составляющих интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов. Реализация данного принципа предполагает четкое выделение конкретных дисциплин из традиционного айкидо и гармоничную привязку их в интегрированной спортивной подготовке айкидоистов.

Принцип многозначности, преемственности и непрерывности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, предусматривающий, с опорой на имеющиеся ресурсы, поиск условий поддержки спортсмена в раскрытии и развитии его личностного потенциала в развитии спортивного мастерства, стимулирование личности к активному участию в повышении эффективности подготовки.

Принцип направленности и многоаспектности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, при строгой направленности на следование правилам вида спорта «айкидо» предполагающий учет и развитие сущностной стороны айкидо в рамках его традиционной культуры.

Ведущим идеям гуманистической педагогики соответствует аксиологический подход. Именно данный подход позволяет рассматривать человека как высшую ценность общества.

Аксиология (греч. *axios* – ценность) рассматривается как учение о ценностях [129, 179]. В свою очередь, ценность – это то, что важно и существенно в каком-нибудь отношении или контексте [28, 29].

Основатели аксиологического подхода (Г. П. Выжлецов, А. Г. Здравомыслов, М. С. Каган, А. В. Кирьякова и др.) раскрывают ведущие положения теории ценностей [45, 77, 81, 85, 86]. Их интерпретации находят широкое отражение в образовательной среде (Н. А. Асташова, М. В. Богуславский, Н. Г. Лесневская, В. А. Слостенин, Г. И. Чижакова и др.) [9, 26, 97, 157, 190]. Ценностный подход к образованию, основанный на гуманистических и этических принципах, находит свое отражение в целях образования и заключается в полном развитии личности, уважении прав человека и его основным свободам [157].

А. В. Кирьякова выделяет ведущие факторы, которые оказывают влияние на ценностное освоение обучающимися действительности: содержание и центральное действующее лицо – педагог, который организует ценностное взаимодействие между субъектами образовательного процесса [85, с. 199]. Н. А. Асташова также подчеркивает значимость учителя как носителя ценностных смыслов, транслируемых ученикам, подчеркивая, что педагог должен обладать развитой системой ценностей – аксиосферой, и данную составляющую его личности следует развивать. Исследователь предлагает концепцию формирования аксиосферы в условиях диалогового пространства педагогического образования [9].

В рамках предмета нашего исследования таким лицом является тренер/учитель айкидо, а содержание интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов содержит философию ценностей, заложенную основателями этого боевого искусства, гармонично вплетенную в современную концепцию айкидо как вида спорта. К числу ведущих ценностей айкидо следует отнести гармонию, гуманистические ценности, жизненную энергию, любовь, сплочение, согласие, чувство, цель, дух, телесный и душевный рост, миролюбие [38, 40].

Ведущими принципами в рамках аксиологического подхода нами определены следующие.

Принцип равноправия ценностей традиционного и спортивного айкидо в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов, предполагающий сохранение культурных особенностей традиционного айкидо в построении программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов и формировании системы ценностей спортсменов.

Принцип признания необходимости изучения и использования дисциплин родственных айкидо единоборств в построении интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов. Реализация данного принципа предполагает определение и включение в программу родственных культур дисциплин близких айкидо.

Продолжение идей аксиологического подхода наблюдается в следующем нашем методологическом подходе – акмеологическом. В его основе лежат положения теории развития личности (А. Г. Асмолов, А. В. Брушлинский, А. Л. Леонтьев, В. А. Петровский, К. К. Платонов и др.) [8, 32, 96, 139, 142]. Под личностью учеными понимается человек, взятый в системе его социально обусловленных психологических характеристик. Данные характеристики проявляются в общественных отношениях человека и определяют его поступки.

К. К. Платонов, раскрывая структуру личности, показывает ее компоненты – направленность, опыт, знания, умения, навыки, индивидуальные особенности психических процессов, темперамент [142]. А. В. Петровский рассматривает составляющие структуры личности, погружая индивида в пространство его бытия: 1) интраиндивидуальная составляющая – индивидуальность личности, представленная темпераментом, характером и способностями; 2) интериндивидуальная составляющая – сферой личности является пространство межличностных связей; личностное выступает через групповое и наоборот; 3) метаиндивидуальная составляющая – личность как системное качество в границах индивидуального субъекта, не выходящего за пределы его связей с другими [139].

На развитие личности влияет множество факторов, в том числе общество, поскольку человек является существом социальным. В свою очередь, личность также

влияет на общество. Б. Г. Ананьев показывает переход индивида к личности, а затем к индивидуальности [5]. В. А. Дудко раскрывает взаимосвязи перевоплощения человека по трем уровням:

– 1-й уровень – индивид; развитие идет по генетической программе; основными психологическими свойствами выступают адаптация, приспособление, а эффективными методами управления развития – поощрение и наказание;

– 2-й уровень – личность; развитие идет под давлением общества и сводится к сумме общественных отношений; основными психологическими свойствами выступают прагматизм и конформизм, контроль со стороны общества становится обязательным условием существования;

– 3-й уровень – индивидуальность; программа развития выстраивается самим человеком через свободу выбора и ответственность, через определение своего смысла жизни [67].

Рассматривая данные уровни как переходы в личностном развитии, можно проектировать программу развития личностного становления спортсменов, занимающихся айкидо.

Между тем теории развития личности широко развиваются в акмеологии. Акмеология (греч. *акме* – высшая степень) – междисциплинарная область знаний в системе наук о человеке, предметом которой являются закономерности развития и саморазвития взрослого человека [28, 132]. Акмеология изучает развитие человека, прежде всего в профессиональной, практической деятельности. Применению положений акмеологического подхода в развитии профессионализма посвятили себя О. Б. Акимова, А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин, А. К. Маркова, А. П. Чернышев и др. [65, 75, 106, 137]. «Акме» в профессиональной деятельности они рассматривают как устойчиво успешный высокий уровень решения профессиональных задач, а его достижение – как следствие взаимодействия многих субъективных и объективных условий и обстоятельств в жизни человека [137, с. 7].

Исследователи показывают, что все стороны зрелости человека связаны между собой (физическая, психическая, личностная), но не достигаются одновре-

менно, например, «акме» спортивных достижений может не совпадать со зрелостью межличностных отношений и т. п. [137, с. 8]. Акмеолог в области физической культуры и спорта В. Г. Тютюков также подтверждает этот аспект [172]. В данной связи в рамках педагогической акмеологии важно определение основных обстоятельств, влияющих на развитие профессионализма человека, выявление оптимальной системы педагогических средств, чтобы обеспечить достижение его «акме». Иными словами, применение акмеологического подхода в рамках предмета нашего исследования заключается в обеспечении усиления профессиональной мотивации спортсменов, занимающихся айкидо, в стимулировании реализации их творческого потенциала, выявлении и выгодном использовании личностных ресурсов для достижения успехов в спортивной деятельности.

Ведущими принципами в рамках данного подхода нами определены следующие.

Принцип профессионально-личностной дифференциации в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов, предусматривающий построение тренировочных программ и адаптацию тренировочного процесса к особенностям айкидоиста на основе учета его реального и потенциального уровня профессионализма. Применение настоящего принципа позволит наполнить тренировочный процесс гуманистическим смыслом.

Интегративно-компетентностный принцип интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов. Следование настоящему принципу позволит объединить ранее разрозненные компетенции из спортивного и традиционного айкидо в единое целое с целью формирования профессиональной компетентности айкидоиста, соответствующей личностным установкам, требованиям правил вида спорта «айкидо» и традиционным установкам данного вида боевого искусства.

Гармоничное единство выбранных методологических подходов к решению поставленных перед настоящим исследованием задач позволяет всесторонне подойти к процессу построения теоретических основ интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанной на объединении традиционной и спортивной методик айкидо.

### **3.2 Теоретические основы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов**

Теоретической основой исследования выступили труды, прежде всего, отечественных исследователей, ведущих свои научные изыскания в области теории и методики спорта. Используются базовые положения фундаментальных работ по основам теории и методики современной системы спортивной подготовки Л. П. Матвеева, А. М. Максименко, В. С. Кузнецова, В. Г. Никитушкина, Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова, Б. Н. Шустина и др. [56, 103, 112, 129, 158, 184].

Непосредственно в области теории и методики единоборств также использованы труды отечественных исследователей. Ведущими среди них стали работы С. М. Ашкинази, С. В. Степанова, Е. В. Головихина [11, 14, 159, 160, 161]. В частности, основы технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах С. М. Ашкинази и разработанная С. В. Степановым и Е. В. Головихиным система подготовки и ведения учебно-образовательного процесса в карате и смежных дисциплинах стали основой для разработки основных теоретико-методологических аспектов технико-тактической подготовки, а также воспитания и развития личности айкидоиста.

Существенной опорой стали труды Е. В. Елисеева, который выделил перспективные направления совершенствования подготовки айкидоистов разной спортивной квалификации стиля айкидо [70]. Многолетний научный и практический опыт работы с айкидоистами позволил ученому установить, что теория и методика преподавания в айкидо по некоторым позициям отстает от современных требований уровня развития этого вида спорта, особенно если речь идет об айкидо, где есть соревновательный компонент борьбы на турнирных встречах. Е. В. Елисеев выявил ключевые положения теории и методики спортивной тренировки в айкидо, на которые следует направить усилия в тренировочном процессе. Прежде всего, это девять аспектов педагогических воздействий при формировании индивидуального стиля борьбы и тактико-технической деятельности айкидоистов, в том

числе модельных характеристик соревновательной деятельности, а также совершенствование методики тренировки защитных тактико-технических действий [70].

В программировании интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов использована концепция блоковой периодизации В. Б. Иссурина. Концепция раскрывает последовательное воздействие на тщательно отработанные компоненты технической подготовленности единоборцев, что отличает ее от традиционной спортивной подготовки [79].

В формировании технической подготовки в дисциплинах айкидо были применены рекомендации следующих авторов.

В рамках совершенствования ударных техник руками и ногами были использованы работы С. В. Степанова, Е. В. Головихина [159, 160, 161].

Труды А. В. Павленко, С. Л. Подпалько, В. Н. Селуянов, Г. Султанахмедов, О. Г. Эпов и др. позволили выделить технические приемы атаки в качестве основных средств нападения [17, 143, 76, 164, 194].

Технические тонкости ударов, наносимых руками, С. Н. Неупокоева, Л. В. Капилевич и Н. З. Павлова обратили на необходимость учесть такие факторы как жесткость удара, учет массы тела, траекторию перемещения тел в поединке [128].

Параллельно учитывалась техника атак ногами (С. О. Буланов, С. Е. Бакулев, А. А. Герасимов, Д. А. Момот, А. В. Павленко, С. Л. Подпалько, В. Н. Селуянов, Р. Н. Фомин, А. А. Новиков, А. М. Симаков, В. А. Чистяков, А. С. Мавлеткулова, О. Г. Эпов, Р. О'Кееffe и др.) [16, 17, 33, 50, 101, 102, 123, 143, 153, 182, 194, 195, 207]. При этом уделялось внимание смежным техникам атак ног, в частности в тхеквондо и карате (О. Г. Эпов, А. В. Павленко, А. А. Передельский, Р. О. Кееffe и др.) [136, 138, 194, 195, 207].

Подробный анализ влияния структурных компонентов техники прямого удара на биомеханические характеристики спортсменов ударных видов единоборств представлен А. С. Михайловым. Автор приходит к выводам о необходимости поиска инновационных средств и методов подготовки спортсменов, способствующих формированию правильной и полноценной техники атакующих действий, в том числе акцентированных ударов [117].

И. А. Давиденко предлагает модель подготовки высококвалифицированных спортсменов по боевому самбо с применением комбинаций ударной и борцовской техники с разной дистанции [60].

Общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения боевых приемов борьбы раскрывает С. Н. Баркалов [18].

Исследователи А. Ю. Вагин и В. С. Пьянников в результате биомеханического анализа различных видов ударов ногами в единоборствах делают вывод о том, что максимальная сила удара ногой обратно пропорциональна времени соударения с целью [40].

Биомеханический анализ техники выполнения ударов ногами кикбоксерями различной квалификации, проведенный А. И. Агафоновым, позволил выявить целый ряд отличий в технике выполнения ударов ногами у новичков и высококвалифицированных кикбоксеров [2].

Нами было обращено внимание, что в ударных единоборствах исследователи предлагают использовать стенограмму для оценки уровня технико-тактической подготовленности (Е. М. Чумаров) [191], а также предлагаются расчеты эффективности соревновательной деятельности на примере самбистов по каждому критерию эффективности – нападение, защита, активность, результативная вариативность и пр. (А. В. Конаков) [89].

В сложнокоординационных видах спорта для биомеханического исследования кинематической структуры спортивных упражнений используется метод позных ориентиров, который заключается в анализе предшествующих и последующих поз тела [27]. Выделяют фазу подготовительных действий в спортивных движениях, фазу основных двигательных действий и фазу завершающих двигательных действий, что в целом соответствуют трем частям ациклического движения.

Теоретическую основу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов расширили работы в области совершенствования технико-тактической подготовленности в единоборствах. В частности, С. М. Ашкинази и К. В. Климов представляют основы технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах [14, 88]. М. П. Анисимов в своей методике обучения технико-



тактическим действиям в смешанном боевом единоборстве с учетом латеральных предпочтений делает акцент на учет латеральных предпочтений спортсменов [6].

Теоретической основой для раскрытия содержания общей физической подготовленности айкидоистов стали работы по построению программ физической подготовки и повышению функциональной подготовленности единоборцев. Так, С. М. Ашкинази и Е. А. Бавыкин раскрыли основы специальной физической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах [13, 15]. А. И. Меньшиков проанализировал подходы к специальной скоростно-силовой подготовке высококвалифицированных борцов [113]. А. С. Михайлов представил методику повышения функциональной подготовленности спортсменов ударных видов единоборств средствами кроссфита [118].

В рамках разработки основ интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов акцентировалось внимание на подготовке непосредственно к соревнованиям. Здесь значительную роль сыграли труды по предсоревновательной подготовке единоборцев. С. В. Елисеев раскрывает основы предсоревновательной подготовки борцов-самбистов высокой квалификации [74]. С. В. Полосин предлагает вариант подготовки единоборцев с учетом модельных характеристик соревновательной деятельности [144]. В связи с изменением условий соревновательной деятельности предлагает программу подготовки борцов высокой квалификации И. Р. Вардиашвили [42]. А. С. Михайлов делает упор на пересмотр современного содержания технико-тактической подготовки в единоборствах [119].

Собранный, изученный и систематизированный материал позволил сформировать теоретическую основу работы.

Фундаментальной основой разработки программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов стали труды мастеров и исследователей боевых единоборств и непосредственно айкидо.

Так, К. Уэсиба сообщает, что основатель айкидо М. Уэсиба с полной отдачей сил занимался изучением различных видов старинных боевых искусств, следовательно, своими корнями айкидо уходит в единоборства старых школ, которые и следует изучать [175, С. 10]. Исследователь подчеркивает, что М. Уэсиба оттачивал

всесторонние навыки и секреты ведения боевой схватки с использованием, прежде всего, техники дзюдзюцу, а также меча, шеста, копья и других видов оружия, вплоть до участия в бою в доспехах и шлеме [175, с. 177].

Сегодня известно, что японский воин должен был владеть целым рядом обязательных дисциплин, прежде всего фехтованием на различных видах оружия, которое подразделялось на длинное и короткое. Из раздела короткого оружия каждый самурай с детства учился фехтовать на различных типах мечей (кэн-дзюцу) и сражаться на коротких дубинках (дзе-дзюцу). Из раздела длинного оружия самурай изучал бой на алебардах (нагината-дзюцу), копьях (со-дзюцу), длинных трезубцах (содэгарами-дзюцу), боевых вилах (сасумата-дзюцу) и шестом (бо-дзюцу). Отдельно от этих дисциплин изучались стрельба из лука (кю-дзюцу), вольтижировка и умение сражаться на коне (ба-дзюцу), плавание в доспехах (суэй-дзюцу). Такую воинскую подготовку должен был пройти каждый самурай [110, с. 46].

Специфический вид боевого искусства, разработанный М. Уэсибой – айкидо, объединяет реальные оборонительные движения, взятые из фехтования мечом и копьем, дзю-дзюцу, айки-дзюцу и других древних, более эзотерических форм боевых искусств и при этом с самого первоначального момента подчеркивает важность обязательного соединения сознания и действия, а также расширением ментальной энергии, или «ки», что составляет основу этого увлекательного искусства [44, с. 16].

Представляя правила для воинов, Д. Юдзан показывает, что они касаются занятий фехтованием, обучения владению копьем, верховой езде, стрельбе из лука и мушкета и всему тому, что необходимо для военного дела [61, с. 20].

Главным занятием самураев всегда оставались тренировки бу-дзюцу, где большая часть времени отводилась отработки боя с мечом – кэн-дзюцу [111, с. 6].

Л. Караваев, в свою очередь, подчеркивает, что занятие иайдо позволяет современному человеку не только приблизиться к древним традициям, но и многому научиться, а также получить импульс для личностного роста и самосовершенствования [82, с. 14].

В выборе средств интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов нами изучены возможности карате. Исторически карате зародилось как

боевое искусство, включающее в себя такие относящиеся к войне и военному делу области человеческой деятельности, как рукопашный бой без оружия и с оружием, стрельба и метание различных снарядов, вольтижировка, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской тактики и т. п. Соответствующий военному делу психофизический тренинг считался необходимой составной частью любого стиля карате [114, с. 10].

Повысились требования к качеству, стабильности и надежности технического мастерства и морально-волевой подготовленности каратистов и их психологической устойчивости в условиях различных соревнований. Этот подход не имеет выраженных возрастных аспектов, что привело к поиску новых нетрадиционных форм и методов сочетания тренировочных и соревновательных нагрузок, физической и технической подготовленности, а также организации соревновательного этапа [160, с. 41].

Единство общей и специальной подготовки обуславливает достижение разносторонности развития двигательных качеств и специализированности их проявлений в процессе многолетней спортивной деятельности [170, с. 177].

Ч. С. Мо делает акценты на физической подготовке, раскрывая как комплексную систему развития единоборца в условиях поединка с одним или несколькими противниками. Автор предлагает систему физических упражнений, направленных на развитие основных мышечных групп, задействованных в поединке, показывает место физическому развитию в совокупности с развитием технико-тактических и психических качеств [120, с. 5–6].

А. Таймазов также подчеркивает необходимость комплексного подхода в достижении высоких спортивных результатов [165].

В рамках исследования нами также рассмотрены возможности национальных видов спорта, поскольку, несмотря на свою специфику, они имеют схожесть с международными видами спорта [64]. При этом понимая технические особенности каждого из вида, возможно их комбинировать, достигая наилучших результатов. Например, в рамках борьбы хуреш возможно использовать упражнения в парах,

скомбинировать специальные подводящие упражнения по простейшим формам борьбы.

В результате проведенного анализа нами было установлено, что в технической подготовке высококвалифицированных атлетов смежных единоборств эффективно используется комплексная подготовка.

Исследованный материал позволил сформировать научно-теоретическую основу программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов на основе применения средств традиционных направлений будо.

Нами дополнительно были изучены средства традиционных направлений будо. Для подготовки владения мечом были использованы работы Л. М. Караваева [82] и исследования А. Арефьева [7]. Для повышения класса работы с мечом были использованы методики подготовки в фехтовании Д. А. Тышлера [170, 171]. Методики по тренировке с ножом были взяты из работ С. А. Гвоздева [48, 49]. Для повышения физической подготовки использовался материал лекций И. Свешникова по функциональному многоборью. Для работы с посохом (коротким шестом) было использовано материалы исследований М. Сазонова, И. Федорича [176].

Результатом обобщения изученных работ стала разработка и апробация программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов с использованием средств и методов функционального многоборья. Включение данных методов, отвечает всем требованиям, предъявляемым к боевым искусствам, прежде всего айкидо, и максимально повышает уровень физической подготовленности атлетов, что позволяет им выполнять техники приемов айкидо на более высоком уровне [38]. В настоящее время данная программа внедряется в процесс подготовки айкидоистов Свердловской области. Продолжается изучение взаимосвязи обучения основным технико-тактическим действиям айкидо при работе с оружием с воспитанием психических качеств у квалифицированных айкидоистов [40].

Настоящие разработки нашли отражение в концепции настоящего исследования по оптимизации процесса подготовки высококвалифицированных айкидоистов на основе объединения традиционных и спортивных методик подготовки.

Изучение предшествующего опыта позволило предположить, что рациональная интеграция средств дисциплин будо и прогрессивных спортивных методик на основе объединения традиционных и спортивных методик позволит выстроить интегральную программу технической подготовки высококвалифицированных айкидоистов, которая окажет эффективное влияние на динамику показателей подготовленности как в традиционном, так и в спортивном айкидо.

Интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов – специализированный тренировочный процесс, направленный на совершенствование технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, основанный на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

Главными методами интегральной подготовки являются контрольный, игровой, соревновательный; основными средствами – соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к условиям соревновательной деятельности [88, 92, 184 и др.] Наиболее рациональной формой интегральной подготовки являются соревнования.

Необходимость использования новых средств и методов в процессе приобретения недостающих компетенций, недостаточная физическая, технико-тактическая и психологическая подготовленность мастеров айкидо, сложности их социализации обусловили разработку оригинальной программы, объединяющей традиционные и спортивные методики в современной подготовке высококвалифицированных айкидоистов.

Основной целью программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов является обеспечение высокого уровня подготовки спортсменов.

Задачи:

1) расширение информационного поля высококвалифицированных айкидоистов в рамках их технико-тактической и физической подготовки, в том числе:

– освоение элементов техники и тактики, адаптированных к современной действительности видов боевых искусств, которые входили в подготовку самураев (относящиеся к дисциплинам, входящим в айкидо),

– знакомство с историей возникновения и развития как своего традиционного направления айкидо, так и традиционных направлений будо и смежных видов боевых искусств;

2) получение возможности практического применения элементов техники из других традиционных направлений будо в формате тренировочных занятий, семинаров, мастер-классов, зачетных мероприятий и турниров;

3) разнообразие психологической подготовки мастеров айкидо за счет включения в нее занятий по воспитанию духовности, нравственности, патриотизма, гуманизма, помогающих успешной профессиональной социализации.

Интегральная программа подготовки связана с необходимостью разработки методического обеспечения процесса формирования умений и навыков в дисциплинах, входящих как в традиционное, так и в спортивное айкидо.

Гармоничное развитие личности и повышение квалификации мастеров айкидо происходит за счет формирования необходимых компетенций в рамках профессионального освоения дисциплин, входящих в айкидо. Обеспечение соответствия требованиям профессиональных стандартов, создание научно обоснованной модернизированной программы технико-тактической, физической и психологической подготовки высококвалифицированных айкидоистов на основе интеграции тренировочных средств дисциплин традиционных направлений будо и прогрессивных спортивных методик решает проблему качественного освоения дисциплин, входящих в айкидо, а ее решение следует признать необходимым и своевременным.

Соответственно, требуется определение данных дисциплин для последующего включения в программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо.

### **3.3 Обоснование и выбор дисциплин, входящих в программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов**

Выбор ключевых дисциплин для программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо, проводился на основании анализа и соотношения дисциплин традиционного айкидо с требованиями Правил вида спорта «айкидо» (утверждены Министерством спорта РФ от 19 февраля 2018 г. № 154). Результатом стал выбор дисциплин будо (см. параграф 1.2). Методом экспертных оценок данный выбор был подтвержден. Экспертами выступили ведущие мастера айкидо – входящие в элиту российского айкидо: Егоров Николай Николаевич – 6-й дан айкидо айкикай, мастер спорта по айкидо, спортивный судья всероссийской категории; Руднева Наталья Вячеславовна – 6-й дан айкидо айкикай, мастер спорта по айкидо, спортивный судья всероссийской категории; Чуфистов Александр Викторович – 5-й дан айкидо айкикай, мастер спорта по айкидо, спортивный судья всероссийской категории.

Команда настоящих мастеров приняла участие в разработке и анализе программы многолетней подготовки, включающей интегральную подготовку по дисциплинам, входящим в айкидо, с использованием средств традиционных направлений будо в сочетании с современными методами спортивной подготовки.

В программу были включены средства и методы из следующих видов боевых искусств: айкидо, дзедо (владение коротким шестом), иайдо (искусство молниеносного обнажения меча с последующим ударом), карате, ножевой бой и функциональное многоборье.

Освоение средств традиционного направления айкидо – футаригаке, танингаке, рандори, и доведение двигательных навыков, применяемых при защите от нескольких нападающих, в том числе вооруженных, считается наивысшей формой мастерства и подготовки высококвалифицированных айкидоистов [40].

Выбор и включение в программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов дисциплин из традиционных направлений будо были обусловлены тем, что каждый из видов наиболее успешно развивает необходимые

компетенции и определенные технические навыки. В таблице 3.1 представлены виды боевых искусств, входящие в них дисциплины, которые были отобраны для программы в соответствии с теми навыками, которые необходимы в профессиональной компетентности высококвалифицированных айкидоистов.

Таблица 3.1 – Традиционные направления будо, включенные в программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов

Традиционное направление будо	Средства	Необходимые навыки
Традиционное айкидо	Футаригаке, танингаке, рандори – средства защиты от нескольких нападающих	Навыки базового кихона
Иайдо	Кироороши, кэсагири, тски – группа тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом	Контроль средней дистанции
Дзёдо	Хонте-учи, хикиотоси-учи, каэси-дзуки – группа дзе-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом	Контроль дальней дистанции
Карате	Атакующие средства	Навыки ударных техник

Каждое из представленных направлений будо определенным образом влияет на повышение квалификации мастеров айкидо.

Традиционное айкидо (традиционное направление будо) – эффективное боевое искусство самообороны, основными принципами защиты которого являются круговые движения, эта основа техники айкидо обеспечивает возможность избегать физического противодействия партнера и применять защитные приемы наиболее эффективно; распространение скоординированной энергии, самосовершенствование, духовное и нравственное воспитание личности [37].

Иайдо (традиционное направление будо) – боевое искусство мгновенного извлечения меча с последующим ударом, сохранение мышц и суставов в работоспособном состоянии, контроль дистанции, мгновенная концентрация внимания при переходе из пассивного состояния к стремительной атаке [37].

Дзедо (традиционное направление будо) – боевое искусство фехтования коротким шестом против меча, быстрота реакции, контроль дистанции, закалка тела, сложнокоординационные приемы с шестом, нравственное воспитание, этика, дисциплина [37].



Карате (традиционное направление будо) – боевое искусство техники нанесения ударов и постановки блоков, психическая стабильность, концентрация внимания, сила, скорость, координация.

Также в программе интегральной подготовки использованы средства смежных видов единоборств – ножевой бой – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом. Включение данных средств обеспечивает совершенствование необходимых навыков контроля ближней дистанции, повышение боевого духа, улучшение мелкой моторики, усиление концентрации внимания.

Вне рамок дисциплин традиционных направлений будо в программу вошли спортивные дисциплины айкидо: кихон-вадза – парный разряд, дзюи-вадза – парный разряд.

Кроме того, было включено функциональное многоборье, позволяющее развить такие физические качества, как сила, скорость, выносливость, координация, гибкость. Функциональное многоборье (прогрессивные спортивные дисциплины) – разновидность специальной физической подготовки, которая отличается динамичностью анаэробного режима и максимально подходит для физической подготовки в боевых искусствах и единоборствах.

Включение настоящих дисциплин в программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов позволяет повысить эффективность технико-тактической, физической и психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства, на котором активно используется оружие. У спортсменов повышается стабильность и внутренний контроль выполнения атакующих, контратакующих и защитных действий, психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях, психоэмоциональное состояние при проведении защитных действий от нападения вооруженного противника [37, 38].

Так как в основу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов заложены средства и методы боевых искусств, то на теоретических и практических занятиях должны активно формироваться навыки из дисциплин, входящие в айкидо. При этом основные постулаты поведения должны адаптироваться к

социальной среде, в которой находятся тренеры – мастера айкидо, и разъясняться с приведением примеров и моделированием ситуаций (таблица 3.2).

Таблица 3.2 – Средства, включенные в программу интегральной подготовки, и характеристика формируемых ими навыков с точки зрения боевых искусств

Средства	Характеристика формируемых навыков
Кихон-вадза (выполнение базовой техники)	Навыки базового кихона айкидо, гибкость, координация, психическая стабильность, самоконтроль
Дзюи-вадза (выполнение вольной техники)	Навыки выполнения базового кихона айкидо и их комбинации, быстрота реакции, выносливость, концентрация внимания, психическая стабильность
Футаригаке (статическая защита от двух нападающих)	Навыки базового кихона айкидо, гибкость, сила, выносливость, концентрация внимания
Танингаке (статическая защита от трех нападающих)	Навыки базового кихона айкидо, координация, сила, самоконтроль
Рандори (динамическая защита от нескольких нападающих)	Навыки выполнения базового кихона айкидо и их комбинации, скоростно-силовая выносливость, координация, самоконтроль, реакция на движения нападающего
Ножевой бой. Группа тантодори – средства защиты против атак с ножом	Навыки базовых ударов и защитных действий ножом, мелкая моторика, реакция на движущийся объект, самоконтроль, психическая стабильность, координация, контроль ближней дистанции
Иайдо. Группа тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом	Навыки базового кихона иайдо, реакция на движущийся объект, координация, психическая стабильность, контроль средней дистанции
Дзёдо. Группа дзе-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом	Навыки базового кихона дзёдо, реакция на движущийся объект, самоконтроль, координация, контроль дальней дистанции, быстрота реакции
Карате. Атакующие средства	Навыки базового кихона карате и их комбинации, сила, скорость, координация, психическая стабильность, концентрация внимания
Функциональное многоборье	Сила, скорость, гибкость, выносливость, координация. Специальная физическая подготовка

Поскольку программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов включает в себя ряд спортивных дисциплин айкидо, то следует акцентировать внимание на особенностях как спортивной подготовки, так и соревнований. В частности, процесс подготовки проходит в формах соревнований, семинаров, мастер-классов по традиционным направлениям будо, входящими дисциплинами в программу подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

Соревнования, семинары, мастер-классы проводятся по следующим видам боевых искусств и единоборств: айкидо, дзедо, иайдо, карате, ножевой бой, функциональное многоборье, что не противоречит правилам видов спорта, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации [37].

Места и сроки проведения мероприятий размещаются в календарных планах спортивной организации. Так как в виде традиционного боевого искусства айкидо нет соревнований, то проводится аттестационные зачеты в формате фестивалей боевых искусств, в рамках которых выполняются демонстрационные показательные программы [37].

В спортивном айкидо выполнение квалификационных зачетов на спортивный разряд или спортивное звание производится в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК): зачетом по ножевому бою является участие в мастер-классах; зачетом по иайдо – участие в мастер-классах, соревнованиях и семинарах; зачетом по дзедо – участие в семинарах, мастер-классах, соревнованиях; зачетом по карате – участие в мастер-классах и семинарах; зачетом по функциональному многоборью – участие в мастер-классах, соревнованиях, сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Последующими действиями после выбора дисциплин становится описание средств программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо.

### **3.4 Характеристика специфических средств, включенных в программу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов**

Специфическими средствами в спортивной подготовке являются средства, специально предназначенные для направленного изменения состояния спортсмена [112, 184 и др.].

Рассмотрим подробно средства интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, взятые из традиционного айкидо.

Все базовые приемы айкидо – кихон-вадза, состоят из точных отлаженных движений руками и ногами. Правильная техника достигается, прежде всего, единой системой последовательных движений в результате выполнения цепочки определенных движений [147, с. 137]. Техника, составляющая основу айкидо, является не столько стандартной, сколько базовой (фундаментальной) [175, с. 25–26].

Техника в рамках интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов включает в себя всевозможные изменения, основанные на стандартных движениях, которые, в свою очередь, основаны на движениях базовых.

Базовые приемы и их названия подробно изложены как в аттестационной программе, так и в трудах известных тренеров-мастеров Б. Ределя, К. Уэсибы и др. [147, с. 318–321; 175, с. 182–185]. Так, вид работы, когда нападающий (уке) атакует одним и тем же способом, а защищающийся (тори) реагирует спонтанно и каждый раз использует различные техники, называется «дзюи-вадза» [147, с. 29].

Поскольку айкидо является одним из боевых искусств, где практикуется система обороны против нескольких нападающих, его основатель О-сэнсей М. Уэсиба советовал своим ученикам обращаться с одним нападающим так же, как с несколькими, а с несколькими – как с одним [31, с. 237; 40].

Рассмотрим основные аспекты применения выбранных нами средств в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов.

*1. Средства традиционного направления будо – айкидо, по защите против нескольких нападающих (футаригаке, танингаке и рандори).*

Высококвалифицированные айкидоисты при сдаче аттестационных экзаменов на 1–4-й даны должны продемонстрировать высокую техническую подготовленность при самообороне от нескольких одновременно нападающих противников, причем нападающие могут быть вооружены различным оружием: ножом, мечом и шестом [40]. Это является отличием айкидо от других видов единоборств.

В аттестационной программе айкидо айкикай «Хомбу додзе» начиная со второго дана сдается техника защиты против нескольких нападающих. Защитная техника подразделяется на статическую, когда нападающие (уке) уже захватили защищающегося (тори), и на динамическую, когда нападающие только собираются

напасть на защищающегося. На второй дан сдается футаригаке (статическая защита от двух нападающих). На третий и четвертый даны сдаются танингаке (статическая защита от трех нападающих) и рандори (динамическая защита в форме свободного поединка от нескольких нападающих) [40]. В таблице 3.3 представлены основные характеристики атакующих действий при каждом из этих приемов.

Таблица 3.3 – Наименование и характеристики приемов атакующих действий в традиционном айкидо

Иностранная терминология	Отечественная терминология	Характеристика атакующего действия
Футаригаке	Защита от двух нападающих	Обороняющийся удерживается двумя нападающими и ограничен в своих действиях. Важно уметь эффективно концентрировать свою внутреннюю энергию и целенаправленно вводить ее в действие посредством применения защитных приемов
Танингаке	Защита от трех нападающих	Более сложные приемы статической защиты против атаки от трех нападающих. Приемы защиты следует выполнять теми же биомеханическими и техническими правилами защиты
Рандори	Защита от нескольких нападающих	Динамичная вольная схватка против нескольких нападающих, в том числе вооруженных различными видами оружия

Освоение футаригаке, танингаке и рандори выводит айкидоиста на высший уровень мастерства и психологической стабильности [40]. Рассмотрим данные техники.

### *1.1. Футаригаке (защита от двух нападающих)*

В футаригаке обороняющийся (тори) удерживается двумя нападающими (уке). По данной причине он ограничен в своих движениях. Тори должен эффективно концентрировать свою внутреннюю энергию (ки) и целенаправленно вводить ее в действие. Это возможно осуществить только в том случае, когда оба уке сведены друг с другом перед собственным «центром» тори. В этом случае тори проводит приемы против обоих нападающих или последовательно против одного нападающего. Тори должен обладать развитыми двигательными навыками, доведенными до совершенства, а также натренированными руками (тагетана – меч-рука), умело использовать свой «центр» и в совершенстве владеть всеми видами передвижений корпусом (тай-сабаки), т. е. иметь высокий технический уровень [40].

### *1.2. Танингаке (защита от трех нападающих)*

В данной технике более сложные приемы статической защиты против множественной атаки, которую выполняют одновременно трое нападающих. Приемы защиты следуют тем же биомеханическим и техническим правилам защиты, как и в случае с двумя нападающими. Защита основана на фундаментальных принципах айкидо: внутренней централизации, расширения, направляющего контроля и сферичности, без которых любую технику, как и тактику защиты, будет невозможно реализовать [40]. Приемы защиты применяются такие же, как и в футаригаке.

### *1.3. Рандори (вольная схватка против нескольких нападающих, в том числе вооруженных различными видами оружия)*

Рандори – лучший способ тренировки мастеров айкидо, поскольку довольно точно воспроизводит реальные ситуации самозащиты. В рандори, для которой характерна непредсказуемость действий, уке и тори могут, свободно комбинируя, использовать любые атакующие либо оборонительные приемы. Атакующие также должны обладать технико-тактическим мастерством, хорошей реакцией и уверенно владеть искусством свободного падения (укэми) [40].

Тори успешно нейтрализует действия нескольких уке в случае, если действует в решающий момент интуитивно, используя соответствующую задаче обороны технику и согласно тому или иному дополняющему принципу ирими (прямолинейные движения) или тэнкан (круговые движения). Для этого он должен: научиться приспосабливаться к постоянно меняющимся ситуациям боя; уметь вовремя распознавать момент, определяющий успех всей схватки; умело использовать сочетание прикладываемых сил и внутренней энергии. Тори в тренировочном процессе должен добиться совершенной и слаженной взаимосвязи всех элементов обороны (технико-тактических, физических и психологических), научиться нарушать существующую гармоничную связь между атакующими, ускоряя либо замедляя свои действия, пытаясь управлять, находясь на собственной линии обороны, действиями противников с целью мысленно подготовиться к проведению следую-

щего приема. Для этого тори должен научиться программировать действия нападающих своими перемещениями, влиять на психоэмоциональное состояние нападающих, ограничивая или сковывая их действия [40].

Стратегическая эффективность любой атаки уменьшается соразмерно с увеличением количества уке, поскольку они будут мешать друг другу и в определенной степени нейтрализовывать свои действия. Наиболее трудной для управления со стороны тори является атака четверых уке. Атака со стороны четырех уке нейтрализуется с помощью вращающих приемов в рамках определенной сферы действия. Общее впечатление, которое производит эта форма защитной стратегии, – динамическое расширение, которое происходит по круговой центростремительной траектории, преобразуемой в круговую и центробежную. Главное – вывести противника на высокий уровень перенаправления атаки, что достигается перемещением назад и вперед, описыванием круговой траектории в пространстве, на месте и во времени. Внимание атакующих уке сосредоточено не только на тори, но и на стоящем напротив партнере. Эту раздвоенность внимания каждого из противников тори и должен использовать. Нападающие действия уке не могут быть абсолютно синхронными. Если тори двинется вперед на самого быстрого уке и должным образом выполнит разворот, то уке неизбежно столкнется с тем из своих партнеров, который находится напротив него. Так тори сможет внести смятение в ряды нападающих, чьи траектории движения будут пересекаться [40].

Таким образом, безостановочная смена направления делает круговые движения очень эффективными для тори. Действовать необходимо быстро, поэтому для контратаки тори может использовать самые разнообразные атаки (атэми) [40; 44, с. 360–361].

Использование средств традиционного айкидо по защите против нескольких нападающих в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов позволит наиболее эффективно обеспечить развитие следующих навыков и качеств:

1) футаригаке:

– концентрация внутренней энергии;

- целенаправленное использование внутренней энергии;
- умелое использование своего «центра»;
- натренированность рук (тагетана – рука-меч);
- совершенное владение всеми видами передвижений корпусом (тай-сабаки);
- высокий технический уровень;

2) танингаке:

- внутренняя централизация;
- направленный контроль;
- сферичность;

3) рандори:

- технико-тактическое мастерство;
- хорошая реакция;
- умение владением свободным падением (укэми);
- спонтанное реагирование на непредсказуемую атаку;
- успешная нейтрализация атакующих действий нескольких нападающих;
- совмещение уклоняющихся движений с направляющими техническими действиями;
- программирование действий нападающих своими перемещениями, ограничивая или сковывая их действия.

*2. Средства традиционных направлений будо (иайдо, дзедо) и смежных видов единоборств (ножевой бой), в которых используется оружие*

На этапе совершенствования спортивного мастерства высококвалифицированных айкисидоистов необходимо отказаться от общей и перейти к индивидуальной технической подготовке с использованием средств и методов из других видов единоборств. Однако сегодня практически нет исследований, посвященных специфике технической подготовки высококвалифицированных айкисидоистов на этапе высшего спортивного мастерства, на котором в подготовке активно начинает использоваться оружие.



Раздел работы с оружием в айкидо (буки-вадза) делится на три составляющих: танто-дори – защита от нападения с ножом; тачи-дори – защита от нападения с мечом; дзе-дори – защита от нападения с шестом.

Работа с оружием улучшает понимание дистанции, что позволяет более эффективно выполнять технические действия. Помимо этого, практики айкидо, в которых приходится защищаться от нападения с оружием, повышают уровень психологической подготовленности, что позволяет более уверенно выполнять защитные действия против вооруженного нападающего, более спокойно и прагматично оценивать сложившуюся ситуацию и выбирать оптимальные пути ее решения.

К критериям оценки выполнения техник относятся:

- камаэ – стойка, позиция (осанка);
- кихон/тай-сабаки – скорость выполнения технического движения должна быть соизмерима с уровнем подготовки партнера;
- дзансин – состояние психологической мобилизации;
- синрин – решительность при выполнении технических действий;
- кондзе – боевой дух, характер, умение сдерживать свои эмоции;
- маай – дистанция, пространственно-временная характеристика выбора момента выполнения технического действия с максимальной эффективностью.

Как уже ранее заявлялось, традиционное айкидо – это одно из немногих видов восточных боевых искусств, в котором нет спортивных соревнований, их заменяют показательные выступления и квалификационные экзамены (или аттестация). При подготовке айкидоистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к сдаче квалификационных экзаменов на 1–4-й дан, во время которых используется оружие (1-й дан – танто (нож); 2–4-й дан – танто (нож), бокен (меч), дзе (шест)), возникают определенные сложности в формировании и закреплении правильных навыков владения техниками айкидо, применяемыми при защите от нападения вооруженного противника. Эти сложности вызваны, прежде всего, нехваткой времени тренировочных занятий и недостаточной технической подготовленностью айкидоистов, так как на начальном (3–4 года), тренировочном

(4–5 лет) этапах и этапе спортивного совершенствования (2–3 года) оружие в подготовке айкидоистов практически не используется, а применения базовых техник при защите от оружия недостаточно. Помимо этого, айкидоист, не имеющий навыков атакующих действий с оружием, не знающий и не понимающий принципов техники владения оружием, не может эффективно проводить защитные действия против вооруженного противника.

В процессе разработки и внедрения методики технической подготовки высококвалифицированных айкидоистов мы пришли к выводу о целесообразности использования средств и методов ряда традиционных направлений будо, в которых используется оружие, в многолетнем тренировочном процессе. Нами впервые были разработаны интегрированные программы многолетней подготовки айкидоистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования. Интегрированные программы включают средства традиционных направлений будо – дзедо, иайдо, а также, смежного единоборства – ножевого боя, с целью формирования вариативности технических действий высококвалифицированных айкидоистов, что позволит им в дальнейшем успешно выполнить требования аттестационных экзаменов на 1–4-й даны.

К характерным особенностям методики преподавания по разработанной интегрированной программе относится требование точного технического выполнения упражнений занимающимися. В противном случае не удастся достичь желаемого воздействия на их организм, целенаправленно повысить функциональные возможности органов и систем, воспитать нужные двигательные навыки, добиться гибкости и выносливости, развития координации, т. е. решить основные задачи гармоничного физического развития.

Использование средств будо в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов позволит наиболее эффективно обеспечить развитие следующих навыков и качеств: навыки выполнения базового кихона айкидо и их комбинации; гибкость; координация; психическая стабильность; концентрация внимания.

Рассмотрим отдельно средства ножевого боя в танто-дори, средства иайдо в тачи-дори, средства дзедо в дзе-дори.

2.1. Средства смежного вида единоборств (ножевого боя – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом)

Раздел буки-вадза – танто-дори. Основная суть танто-дори: реагируя на атаку противника, контратаковать его, изменить ход событий и подчинить противника своей воле, установив контроль. Главной задачей является приобретение навыка выбора маай в танто-дори. Правильная стойка и блокировка танто, своевременный вход в атаку и грамотная обработка атаки с танто для перехвата инициативы способствуют освоению техники айкидо в пределах требований, предусмотренных аттестационной программой, утвержденной «Хомбу додзе».

В таблице 3.4 представлены наименования и характеристики атакующих действий ножевого боя (танто-дори).

Таблица 3.4 – Наименования и характеристики атакующих действий ножевого боя – группа танто-дори

Иностранная терминология	Отечественная терминология	Характеристика атакующего действия
Тски (диагональный хват)	Прямой колющий удар диагональным хватом	Прямой удар, диагональным хватом в область живота. Колющий удар: а) прямой; б) снизу вверх
Екомен-учи (диагональный хват)	Косой режущий удар диагональным хватом	Косой удар, диагональным хватом, рассечение по линии от границы шеи и до области грудной клетки с противоположной стороны корпуса. Режущий удар: а) снаружи внутрь; б) изнутри наружу
Шомен-учи (диагональный хват)	Вертикальный режущий удар диагональным хватом	Вертикальный удар, диагональным хватом, прямое вертикальное рассечение сверху вниз
Хук (прямой хват)	Боковой колющий удар прямым хватом	Круговой удар, прямым хватом, в шею или корпус. Режущий удар: а) снаружи вовнутрь; б) изнутри наружу
Тски (обратный хват)	Прямой колющий удар обратным хватом	Прямой удар, обратным хватом, в область шеи и грудной клетки. Колющий удар: прямой
Екомен-учи (обратный хват)	Косой колющий удар обратным хватом	Косой удар, обратным хватом, в область шеи и грудной клетки. Колющий удар: снаружи внутрь
Шомен-учи (обратный хват)	Вертикальный колющий удар обратным хватом	Вертикальный удар, обратным хватом, в область головы, надплечья, грудной клетки. Колющий удар: сверху вниз

Использование средств ножевого боя в танто-дори в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов позволит наиболее эффективно

обеспечить развитие следующих навыков и качеств: навыки базовых ударов и защитных действий ножом; мелкая моторика; реакция на движущийся объект; самоконтроль; психическая стабильность; координация; контроль ближней дистанции.

Итоговыми требованиями к спортсмену будут следующие:

- выработать правильную позицию (стойку) и укрепить силу духа;
- развить чувство интервала между противниками (дистанцию маай) и правильную постановку ударов;
- движения должны стать четкими, правильными, ловкими;
- отсутствие скованности, правильная траектория ударов, бросков;
- ясный и четкий взгляд в глаза противника, наполнение киай;
- знание болевых точек значительно увеличивает эффективность выполнение приемов;
- контратакуя, соизмерять степень серьезности атаки с защитной техникой;
- отрабатывать приемы только с помощью макета ножа, не бить «в контакт».

## *2.2. Средства традиционного направления будо – иайдо – группа тачи-дори*

Раздел буки-вадза – тачи-дори. Основная суть тачи-дори: реагируя на атаку противника, контратаковать его, изменить ход событий и подчинить противника своей воле, установив контроль. Главной задачей является приобретение навыка выбора маай в тачи-дори. Правильная стойка и хват бокена (деревянного макета меча). Своевременный вход в атаку и грамотная обработка деревянного меча (бокена) для перехвата инициативы. Способствовать освоению техники иайдо в пределах требований, предусмотренных аттестационной программой, утвержденной «Хомбу додзе».

В таблице 3.5 представлены наименования и характеристики атакующих действий мечом из иайдо (тачи-дори).

Использование средств иайдо в тачи-дори в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов позволит наиболее эффективно обеспечить развитие следующих навыков и качеств: навыки базового кихона иайдо; реакция на движущийся объект; координация; психическая стабильность; контроль средней дистанции.

Таблица 3.5 – Наименования и характеристики атакующих действий мечом в рамках иайдо – группа тачи-дори

Иностранная терминология	Отечественная терминология	Характеристика атакующего действия
Кири-ороши	Вертикальное рассечение	Прямое вертикальное рассечение сверху вниз, через голову до живота
Кэсагири	Косой режущий удар	Рассечение по линии кэса. Кэса – линия от границы между шеей и надплечьем до области таза с противоположной стороны корпуса
Тски	Прямой удар	Прямой колющий удар в область живота, груди или горла

Итоговыми требованиями к спортсмену будут следующие:

- выработать правильную позицию (стойку) и укрепить силу духа;
- развить чувство интервала между противниками (дистанцию маай) и правильную постановку ударов;
- движения должны стать четкими, правильными, ловкими;
- отсутствие скованности, правильная траектория ударов;
- ясный и четкий взгляд в глаза противника, наполнение кийай.

### *2.3. Средства традиционного направления будо – дзедо – группа дзе-дори*

Раздел буки-вадза – дзе-дори. Основная суть дзе-дори: реагируя на атаку противника, контратаковать его, изменить ход событий и подчинить противника своей воле, установив контроль. Главной задачей является приобретение навыка выбора маай в дзе-дори. Правильная стойка и хват дзе (деревянный шест). Своевременный вход в атаку и грамотная обработка дзе для перехвата инициативы. Способствовать освоению техники дзедо в пределах требований, предусмотренных аттестационной программой, утвержденной «Хомбу додзе».

В таблице 3.6 представлены наименования и характеристики атакующих действий шестом из дзедо (дзе-дори).

Использование средств дзедо из дзе-дори в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов позволит наиболее эффективно обеспечить развитие следующих навыков и качеств: навыки базового кихона дзедо; реакция на движущийся объект; самоконтроль; координация; контроль дальней дистанции; быстрота реакции.

Таблица 3.6 – Наименования и характеристики атакующих действий шестом из традиционного направления будо (дзедо – группа дзе-дори)

Иностранная терминология	Отечественная терминология	Характеристика атакующего действия
Хонте-учи (миги/хидари)	Удар прямым хватом (правый/левый)	Из стойки хонте-но-камаэ (стойка прямым хватом) вытянуть дзе, взяться за оба конца и нанести удар в голову. Наносятся как левой, так и правой рукой
Хикиотоси-учи (миги/хидари)	Сбив и удар (правый/левый)	Техника нанесения удара в голову из стойки хикиотоси-но-камаэ (стойка для сбива) либо сбива направленного на вас меча и ответной угрозы в лицо. Наносится как правой, так и левой рукой
Каэси-дзуки (миги/хидари)	Разворот и колющий удар (правый/левый)	Техника нанесения колющего удара в солнечное сплетение. Осуществляется методом сильного скручивания тазом и смены местами переднего и заднего концов дзе. Удар выполняется на правую и левую сторону

Итоговыми требованиями к спортсмену будут следующие:

- выработать правильную позицию (стойку) и укрепить силу духа;
- развить чувство интервала между противниками (дистанцию маай) и правильную постановку ударов;
- движения должны стать четкими, правильными, ловкими;
- отсутствие скованности, правильная траектория ударов;
- ясный и четкий взгляд в глаза противника, наполнение кийай.

### 3. Средства традиционного направления будо – карате

В таблице 3.7 представлены наименования и характеристики атакующих действий традиционного направления будо – карате.

Использование средств карате в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов позволит наиболее эффективно обеспечить развитие следующих навыков и качеств:

- навыки выполнения базового кихона карате;
- навык выполнения ударных техник руками;
- навык выполнения ударных техник ногами;
- навык выполнения защитных действий против ударов руками;
- навык выполнения защитных действий против ударов ногами.

Таблица 3.7 – Наименования и характеристики атакующих действий традиционного направления будо – карате

Иностранная терминология	Отечественная терминология	Характеристика атакующего действия
Тски	Прямой удар кулаком	Прямой проникающий удар кулаком в лицо, грудь, пах
Шомен-учи	Вертикальный удар ребром ладони	Вертикальный рубящий удар ребром ладони в голову
Екомен-учи	Диагональный удар ребром ладони	Диагональный рубящий удар ребром ладони в голову, шею
Мае-гери	Прямой удар ногой	Прямой проникающий удар подушечкой ступни
Еко-гери	Боковой удар ногой	Удар в сторону по восходящей траектории ребром стопы
Маваши-гери	Круговой удар ногой	Удар по кругу подушечкой ступни

Важным моментом отработки защитных действий является качественная атака (атэми), выполняемая уке. Независимо от того, будет это удар или захват, атэми должно быть максимально реальной атакой, выполняющий свои цели и задачи.

Для отработки ударов руками также широко применяются вспомогательные средства и тренажеры: отработка ударов по макиваре; отработка ударов по боксерским мешкам; отработка ударов по лапам.

Итоговыми требованиями к спортсмену будут следующие:

- 1) высокая скорость одиночных ударов рукой и ногой (улучшается время выполнения одиночного движения);
- 2) высокая скорость защитных действий (улучшается время двигательной реакции);
- 3) высокая скорость передвижений (улучшается время выполнения одиночного движения – уход с линии атаки с применением блокировки);
- 4) быстрота серийных ударов (улучшается частота одиночных движений в единицу времени).

*4. Средства спортивных дисциплин айкидо в кихон-вадза и дзюи-вадза*

В спортивной дисциплине айкидо – кихон-вадза – парный разряд участник должен продемонстрировать 12 технических действий соответственно заявленному техническому уровню и перечню рекомендованных атак и технических действий, указанных в приложении действующих правил вида спорта «айкидо».

Спортивная дисциплина айкидо – кихон-вадза – парный разряд проводится в два этапа: квалификационные (отборочные) соревнования и финальные соревнования. В квалификационных и финальных соревнованиях спортсмены выступают по одной паре (оценивается спортсмен – тори).

Программа оценивается пятью судьями, каждый из которых оценивает полную картину исполнения программы кихон-вадза, после чего выставляет итоговую оценку (балл) за выполненную демонстрационную программу. Критерии оценки технических действий для дисциплины кихон-вадза – парный разряд указаны в таблице правил соревнований. Итоговый протокол соревнования составляется в соответствии с правилами по виду спорта «айкидо».

Спортивная дисциплина айкидо – дзюи-вадза – парный разряд: спортсмен выполняет свободный набор разрешенных техник и их вариаций, указанных в приложении действующих правил вида спорта «айкидо», 20 бросков на одном уке. В процессе выполнения программы спортсмену необходимо показать не менее 10 различных технических действий. Атакующие действия уке, которые можно применять: чудан-цуки, семен-ути и екомен-ути.

Спортивная дисциплина айкидо – дзюи-вадза – групповой разряд: спортсмен выполняет свободный набор разрешенных техник и их вариаций, указанных в приложении действующих правил вида спорта «айкидо», 20 бросков на двух уке. В процессе выполнения программы спортсмену необходимо показать не менее 5 различных технических действий. Атакующие действия уке – чудан-цуки, семен-ути и екомен-ути. В процессе выполнения программы уке не могут наносить два одинаковых атакующих действия подряд. Повторение одной и той же техники подряд не допускается. Важно показать разнообразие, реальность, качество и скорость выполненных техник.



Время выполнения 20 бросков фиксируется судьей-хронометристом. Судья-хронометрист производит подсчет технических действий (бросков).

На соревнованиях используются также критерии судейства, позволяющие при их нарушении прибавить штрафное время к результату спортсмена. Отдельным критерием является выполнение требуемого разнообразия технических действий. Результаты соревнований определяются по времени выполнения программы. Итоговое время спортсмена складывается из времени выполнения показанной программы и штрафного времени, добавленного пятью судьями за различные критерии и качество выполнения технических действий. Итоговые протоколы соревнований составляются в соответствии с правилами по виду спорта «айкидо».

#### *5. Средства прогрессивных спортивных дисциплин – функционального многоборья*

В последние годы широкое применение в физической подготовке спортсменов получили средства прогрессивных спортивных дисциплин – функционального многоборья [4].

Данное средство вошло в авторскую программу, поскольку позволяет повысить функциональную работоспособность спортсмена за счет постоянно варьируемых, высокоинтенсивных функциональных движений [4]. В таблице 3.8 представлены наименования и характеристики физического действия функционального многоборья.

Таблица 3.8 – Наименования и характеристики физического действия прогрессивной спортивной дисциплины – функционального многоборья

Иностранная терминология	Отечественная терминология	Характеристика физического действия
Тест Купера	Комплекс упражнений, в который входят: отжимание; из положения упор лежа прыжком в упор присев и обратно; упражнение на пресс; выпрыгивание из приседа	Общеукрепляющий метаболический комплекс, включающий высокофункциональные движения, которые выполняются на очень высокой скорости. В комплекс входят упражнения: отжимание 10 раз, из положения упор лежа прыжок в упор присев и обратно 10 раз, из положения лежа на спине сгибание рук и ног (V-складка) 10 раз, выпрыгивание вверх из положения упор присев 10 раз. Выполняется 6 кругов на время

Продолжение таблицы 3.8

Иностранная терминология	Отечественная терминология	Характеристика физического действия
Бурпи	Энергичное, «взрывное» отжимание с прыжком в конце	Высокофункциональное скоростное упражнение. Из стойки принять положение упор присев, после упор лежа, отжаться, принять положение упор присев и выпрыгнуть вверх. Выполняется на время или на количество раз
Откат	Энергичное откатывание из стойки на спину и обратно	Функциональное скоростное упражнение. Из стойки выход в упор присев, затем откат с ягодиц на лопатки, после в обратном порядке энергичное возвращение в стойку. Выполняется на время или количество раз
Динамическая планка	Циклическое, динамичное упражнение	Из положения упор присев встаем попеременно на одно колено, после на второе. Затем в обратном порядке возвращаемся в упор присев – 10 раз. Далее из положения упор лежа встаем попеременно на локти и выходим в обратном порядке в положение упор лежа – 10 раз. Три круга на время

Использование средств прогрессивной спортивной дисциплины – функционального многоборья в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов позволит наиболее эффективно обеспечить развитие следующих навыков и качеств:

- навыки выполнения упражнений общей физической подготовки;
- навыки выполнения упражнений специальной физической подготовки;
- навык скоростно-силовой подготовки;
- навык силовой выносливости;
- навык двигательно-координационных способностей.

Итоговыми требованиями к спортсмену будут следующие:

- повышение уровня физической подготовки;
- повышения уровня физической подготовленности (силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, специальной выносливости, гибкости);
- совершенствование технической подготовки;
- совершенствование тактической подготовленности;
- повышение уровня психической подготовленности.

### Выводы по третьей главе

Ядром авторской концепции является программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, объединяющая традиционные направления будо и спортивных дисциплин айкидо.

Методологической основой построения концепции интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов стали диалектический закон единства и борьбы противоположностей, интегративный, аксиологический и акмеологический подходы.

В рамках действия закона единства и борьбы противоположностей происходило становление и развитие традиционного айкидо. Именно в данном единении и в данной борьбе можно наблюдать становление современного состояния данного вида боевого искусства, основанного на единении его традиционного и спортивного видов, и именно на данном единении выстраивалась программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

Применение интегративного подхода позволило провести объединение традиционного и спортивного айкидо в единую систему, тем самым обеспечивая повышение уровня целостности интегральной подготовки и ее организованности, а также интенсификацию взаимовлияния обоих видов боевого искусства в обеспечении качества данной подготовки у высококвалифицированных айкидоистов.

Ведущими принципами в рамках данного подхода нами определены принцип неразрывного единства интеграции и дифференциации традиционной и спортивной составляющих интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; принцип многозначности, преемственности и непрерывности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; принцип направленности и многоаспектности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

В рамках аксиологического подхода, рассматривая человека как высшую ценность общества, в целях интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов заложена идея о необходимости полного развития личности спортсменов, ценностного освоения ими боевого искусства при ведущей роли тренера-

мастера – центрального действующего лица, который организует ценностное взаимодействие между субъектами тренировочного процесса.

Ведущими принципами в рамках данного подхода нами определены принцип равноправия ценностей традиционного и спортивного айкидо в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов; принцип признания необходимости изучения и использования дисциплин смежных видов единоборств родственных айкидо в построении интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

Продолжением идей аксиологии стало применение положений акмеологического подхода и теории развития и саморазвития личности, в том числе профессионализма взрослого человека. В рамках данного подхода предполагалось усиление профессиональной мотивации спортсменов, занимающихся айкидо, стимулирование реализации их творческого потенциала, выявление и выгодное использование личностных ресурсов для достижения успехов в спортивной деятельности.

Ведущими принципами в рамках данного подхода нами определены принципы профессионально-личностной дифференциации в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов; интегративно-компетентностный принцип объединения разрозненных компетенции из спортивного и традиционного айкидо.

Теоретической основой исследования выступили труды отечественных исследователей, ведущих свои научные изыскания в области теории и методики спорта в целом и единоборств в частности. Фундаментом разработки программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов стали труды мастеров и исследователей боевых искусств и непосредственно айкидо. Изучение предшествующего опыта позволило предположить, что рациональная интеграция средств дисциплин традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо на основе объединения традиционных и спортивных методик позволит выстроить интегральную программу технико-тактической, физической и психологи-

ческой подготовки высококвалифицированных айкидоистов, которая окажет эффективное влияние на динамику показателей подготовленности как в традиционном, так и в спортивном айкидо.

На основании изученных трудов, а также нормативных документов дано обоснование к выбору ключевых дисциплин традиционных направлений будо (айкидо, иайдо, дзедо, карате), смежного вида единоборств (ножевой бой) и прогрессивных спортивных дисциплин (функциональное многоборье) и их средств для программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо. Раскрыты основные аспекты применения средств настоящих дисциплин в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов: 1) в рамках традиционных направлений будо – айкидо (футаригаке, танингаке, рандори – средства защиты от нескольких нападающих), иайдо (кири-ороши, кэсагири, тски – группа тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом), дзёдо (хонте-учи, хикиотоси-учи, каэси-дзуки – группа дзе-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом), карате (атакующие средства); 2) в рамках спортивных дисциплин айкидо – кихон-вадза, дзюи-вадза; 3) в рамках прогрессивных спортивных дисциплин – функционального многоборья; 4) в рамках смежных видов единоборств – ножевой бой – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом.

Включение настоящих дисциплин и их средств позволяет повысить эффективность технико-тактической, физической и психологической подготовки квалифицированных айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства.

## **4 Экспериментальное исследование эффективности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов**

### **4.1 Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов: построение тренировочных циклов**

Интегральная подготовка высококвалифицированных айкидоистов – специализированный тренировочный процесс, направленный на совершенствование технико-тактической, физической и психологической подготовленности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, основанный на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

Цель программы – обеспечение высокого уровня профессиональной компетентности айкидоистов посредством реализации интегральной подготовки, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо с использованием объединения традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо.

Содержание интегральной подготовки основано на построении тренировочного процесса на основе макроцикла, представляющего собой целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки высококвалифицированных айкидоистов, соответствующее современным требованиям развития вида спорта «айкидо» [39]. Структуру макроцикла составляет тщательно подобранный блок мезоциклов и микроциклов, которые, в свою очередь, представляют собой законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящие из тщательно сформированных тренировочных занятий на основе традиционных и современных методик с использованием базовых техник айкидо, средств традиционных направлений будо и смежных боевых искусств [39].

Общая структура программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов представлена в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Структура программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов

Разделы	Этапы подготовки высококвалифицированных айкидоистов	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Цель	Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом дзедо, иайдо и ножевого боя, карате; изучение морально-этических и философских принципов будо	Перевод двигательных умений в навыки с возможностью их целевого использования
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование техники и тактики дзедо, иайдо, ножевой бой, карате;</li> <li>– принятие и освоение принципов будо;</li> <li>– совершенствование физических и морально-этических качеств;</li> <li>– освоение повышенных тренировочных нагрузок;</li> <li>– достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов; аттестация на 1-й дан;</li> <li>– освоение принципов поддержания спортивного долголетия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– доведение до автоматизма выполнения технических приемов;</li> <li>– развитие умения ориентировать движения во времени и пространстве;</li> <li>– развитие быстроты двигательных реакций;</li> <li>– развитие ловкости во многовариативном выполнении приемов;</li> <li>– развитие управления мышечным напряжением;</li> <li>– развитие специальной выносливости;</li> <li>– совершенствование идеомоторных представлений;</li> <li>– совершенствование техники движений в соответствии с индивидуальным стилем и особенностями спортсмена;</li> <li>– достижение наивысшего уровня специфических по виду спорта двигательных способностей и их лучшего использования в правильно избранной индивидуальной манере;</li> <li>– достижение тактического мастерства: расширение набора технико-тактических действий; совершенствование и автоматизация технико-тактических навыков;</li> <li>– достижение спортивных результатов от 1-го дана и выше</li> </ul>
Формы занятий	Групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная	Групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная
Приемы и методы	Повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный	Традиционные приемы и методы преимущественно в рамках самоподготовки (работа «наедине с самим собой», направленная на улучшение качества исполнения техник дзедо, иайдо, ножевого боя и карате) и развитие самосознания спортсмена
Аттестация	Контрольное занятие; аттестации; семинары; показательные выступления; соревнования по дзедо, иайдо, ножевому бою и карате	Контрольные занятия; аттестации; семинары; соревнования
Продолжительность	3 года	Не ограничена

При планировании интегральной программы подготовки высококвалифицированных айкидоистов был выбран универсальный подход в рамках традиционной теории периодизации тренировки и включения нетрадиционной концепции – блоковой периодизации [79, 112, 184]. Последняя выбрана, поскольку отражает успешный опыт многих известных сегодня тренеров, а также результаты длительных исследований, проведенных на высококвалифицированных спортсменах [98].

В рамках блоковой периодизации используется согласование специализированных мезоциклов, в которых высококонцентрированные тренировочные нагрузки обеспечивают воздействие на специализированные двигательные качества в минимальном количестве.

Эффективное сочетание мезоциклов основывается на остаточных тренировочных эффектах – сохранение изменений отдельной тренировки, после ее окончания. Эти остаточные эффекты улучшают уровень развития двигательных качеств айкидоистов последовательно, а не одновременно как в традиционных методиках тренировочного процесса.

Мезоциклы в интегральной программе подготовки высококвалифицированных айкидоистов представляют собой тренировочный цикл высококонцентрированных специализированных нагрузок. При этом нами учитывалось, что:

– высококонцентрированные тренировочные нагрузки не могут использоваться для развития многих специализированных двигательных качеств одновременно, поэтому они выбраны как альтернатива одновременного комплексного развития многих способностей;

– развитие специализированных двигательных качеств айкидоистов в применении тренировочных блоков могут быть развиты только последовательно, но не одновременно;

– тренировочные блоки составляют главным образом мезоциклы которые развивают процесс морфологических, органических и биохимических изменений в организме айкидоистов.

В построении интегральной программы подготовки высококвалифицированных айкидоистов использованы следующие принципы:



1) принцип концентрации тренировочных нагрузок – дозированные раздражители в тренировочном процессе для улучшения специализированных двигательных качеств обеспечиваются высококонцентрированными специализированными нагрузками;

2) принцип минимального количества специализированных двигательных качеств – для обеспечения высокой концентрации тренировки количество двигательных качеств должно быть минимальным;

3) принцип последовательного развития многих способностей – количество ведущих специализированных способностей, которые могут развиваться одновременно повышается;

4) принцип составления и использования специализированных блоковых мезоциклов – эффективность обеспечивает концентрация совместимых тренировочных нагрузок в блоках мезоцикла.

Рассмотрим подробнее периодизацию, на которой построена программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо.

#### *Макроцикл*

В подготовке высококвалифицированных айкидоистов использовано построение годового процесса тренировок на основе двух макроциклов (двухцикловое) [39].

Выбор такого подхода обусловлен календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта «айкидо», а именно тем, что для высококвалифицированных айкидоистов проводятся два мероприятия. Первое главное мероприятие – Чемпионат России по айкидо, который проходит зимой (декабрь); второе – Кубок России по айкидо, который проводится весной (май). Ориентация на эти два ключевых мероприятия позволяет выстроить годичный цикл спортивной тренировки с двумя макроциклами. Соответственно, цели макроциклов – подготовка спортсмена к настоящим соревнованиям, повышение спортивных результатов.

Долгосрочная подготовка высококвалифицированных айкидоистов рассмотрена в планировании годовых тренировочных циклов.

Основа планирования годичного цикла включает: постановку цели и задач, последовательность основных этапов в годичной подготовке и тенденций в изменении тренировочной нагрузки. Все эти пункты являются основными в концепции блоковой периодизации.

При построении годичного цикла подготовки высококвалифицированных айкидоистов с учетом основных положений блоковой периодизации учитывались специфические требования к планированию:

1. Определены главные и обязательные соревнования по айкидо – Чемпионат России по айкидо, Кубок России по айкидо.

2. Определены сроки и длительность тренировочных этапов и периодов в соответствии со сроками целевых соревнований и авторской концепцией интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо. Для подготовки к участию в главных соревнованиях в структуре макроцикла выделены три мезоцикла. Так, в рамках первого макроцикла определены: накопительный мезоцикл продолжительностью три месяца (декабрь, январь, февраль); трансформирующий мезоцикл продолжительностью два месяца (март, апрель); реализационный мезоцикл продолжительностью один месяц (май). В рамках второго макроцикла накопительный мезоцикл приходится на июнь, июль, август; трансформирующий – на сентябрь и октябрь; реализационный – на ноябрь.

3. Произведено деление этапов тренировки на несколько мезо- и микроциклов, определена направленность и продолжительность мезоциклов. Как уже было указано в программе, выделено три мезоцикла: накопительный, трансформирующий и реализационный. Микроциклы внутри мезоциклов выстраиваются в зависимости от планирования данных мезоциклов и делятся по своей направленности соответственно на накопительные, трансформирующие и реализационные блоки.

4. Запланированы дополнительные соревнования и контрольные выполнения соревновательного упражнения, необходимые для завершения тренировочных этапов и внесения разнообразия в программу подготовки. Поскольку глав-

ными спортивными мероприятиями в айкидо являются Чемпионат России по айкидо, который проводится в начале декабря, и Кубок России по айкидо, в программе интегральной подготовки запланировано дополнительное участие спортсменов в двух всероссийских турнирах по айкидо. Один турнир запланирован на март, второй – на октябрь.

5. Запланированы тренировочные сборы, направленные на решение определенных задач. В течение года запланированы летние и зимние сборы. Летние сборы проходят в Краснодарском крае в первые две недели июля. В задачи сборов входит повышение специальной физической подготовки и основных технических навыков. По окончании летних сборов проводится аттестация. Зимние недельные тренировочные сборы проходят в середине декабря традиционно в Москве. Данные сборы посвящены развитию специализированных технических навыков. По окончании сборов проводится аттестация.

6. Запланированы медицинские обследования – первичное медицинское обследование в начале сезона. В плане медицинского контроля спортсмены проходят обследование в специализированных центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины (например, в рамках Свердловской области это «Бонум»). Обследование проводится в соответствии с графиком, утвержденным Центром спортивной подготовки.

7. Произведен расчет интегральных характеристик рабочей нагрузки на месяц. При среднестатистическом количестве тренировочных занятий – 12 в месяц, запланирован объем рабочей нагрузки, который составляет от 2 820 до 3 300 бросков.

8. Произведен расчет интегральных характеристик тренировочной нагрузки на годичный цикл в сравнении с предыдущими сезонами, что позволило выявить слабые места в планировании и провести его коррекцию.

Представленный подход дает возможность встраивать специализированные нагрузки в тренировочный процесс подготовки высококвалифицированных айкидоистов, предшествующий главным соревнованиям. Основное правило заключается в последовательном повышении специализированных тренировочных нагрузок, что позволяет мобилизовать организм высококвалифицированного айкидоиста к

главному соревнованию. Здесь важно, чтобы этапы в рамках мезо и микроциклов были похожи, но не идентичны. Существенное внимание должно быть уделено подбору средств как тренировки, так и восстановления на решающем этапе годичной подготовки, поскольку позволяет обеспечить эффективные реакции организма перед главными соревнованиями сезона.

При планировании тренировочного периода подготовки высококвалифицированных айкидоистов важно ориентироваться на соревновательный компонент годичной подготовки, учитывая, что соревнование является заключительным этапом спортивной подготовки, поскольку оно вносит важный элемент конкуренции и обеспечивает исключительное воздействие на спортсменов, которое не может быть получено при применении тренировочных нагрузок в обычном тренировочном процессе [40].

### *Мезоцикл*

В структуру каждого из макроциклов при планировании тренировочного периода подготовки высококвалифицированных айкидоистов в соответствии концепцией блоковой периодизации включены три мезоцикла – накопительный, трансформирующий и реализационный, включающий блок восстановления [39]. Рассмотрим их подробнее.

1. Накопительный мезоцикл развивает главные двигательные и технические навыки (аэробные и силовые способности) [39]. Из средств базовой подготовки используются дисциплины традиционного айкидо: футаригаке, танингаке, рандори; традиционных направлений будо: иайдо (группа тачи-дори), дзёдо (группа дзе-дори) и карате; смежного вида единоборств: ножевой бой (группа танто-дори). Технические действия нарабатываются в низкоинтенсивном режиме и в большом объеме для улучшения развития технических навыков.

2. Трансформирующий мезоцикл развивает специфические способности (аэробно-анаэробные способности) [39]. Здесь преобладают спортивные дисциплины айкидо: кихон-вадза и дзюи-вадза, а также подготовка функционального многоборья. Мезоцикл ориентирован на развитие технических действий и спортивных дисциплин в высоком интенсивном режиме и уменьшенном объеме.

3. Реализационный мезоцикл развивает максимальную скорость, совершенствует тактику вида спорта айкидо и обеспечивает полный процесс восстановления перед решающими соревнованиями сезона [39]. Интенсивность в данном мезоцикле остается высокой, но объем сохраняется от небольшого до среднего для сохранения остаточного эффекта и сохранения тренированности на высоком уровне. Основной акцент делается на подготовку в спортивных дисциплинах айкидо: кихон-вадза и дзюи-вадза в сочетании с функциональным многоборьем. Используется весь комплекс восстановительных средств для того, чтобы спортсмен подошел к намеченным соревнованиям без переутомления.

Совокупность настоящих блоков позволяет сформировать целостный, завершённый этап спортивной тренировки – компонент альтернативной периодизации, отличающийся от традиционной теорией спортивной подготовки.

Тренировки айкидо, в рамках представленных блоков позволяют в миниатюре воспроизвести годичный цикл. Здесь акценты тренировочной нагрузки сначала делаются на базовые способности, после – специализированных и после – интегральных.

В интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов в накопительном мезоцикле, который рассчитан на три месяца, решаются задачи по развитию основных технических навыков базового кихона и развития навыков общей физической подготовки; в трансформирующем мезоцикле (продолжительностью два месяца) решается задача по развитию специализированных технических навыков прикладных техник и усовершенствованию основных навыков специальной физической подготовки; в реализационном мезоцикле, планируемом на месяц, решается задача совершенствования специфической тактики участия в спортивных дисциплинах айкидо: кихон-вадза и дзюи-вадза, а также полного восстановления перед соревнованиями и после них.

#### *Микроцикл*

Микроциклы дифференцированы при планировании тренировочного периода подготовки высококвалифицированных айкидоистов в трех направлениях: накопительный, трансформирующий и реализационном [39].

Микроциклы в рамках накопительного направления, отличаются по уровню нагрузки: 1) настроечный, адаптирует спортсменов к увеличивающимся нагрузкам и направлен на отработку базового кихона традиционных направлений будо: айкидо (футаригаке, танингаке, рандори), иайдо – группа тачи-дори, дзёдо – группа дзе-дори, карате, смежного вида единоборств (ножевой бой – группа танто-дори) в большом объеме; 2) нагрузочный, развивает спортивные способности и такие спортивные дисциплины, как кихон-вадза и дзюи-вадза; 3) ударный, усиливает предельное тренировочное воздействие и обеспечивает развитие спортивных дисциплин айкидо – кихон-вадза и дзюи-вадза, в сочетании с функциональным многоборьем [39]. Данные микроциклы включены в структуру накопительного мезоцикла с целью совершенствования базового кихона и развития координации, силы, скорости, гибкости и выносливости. Этап подготовки характеризуется большим объемом тренировочных нагрузок и сниженной интенсивностью.

В рамках второго направления – трансформирующего, использованы предсоревновательные микроциклы, которые готовят спортсмена к предстоящим соревнованиям. Блок микроциклов нацелен на усовершенствование базового и прикладного кихона и применение его в спортивных дисциплинах айкидо – кихон-вадза и дзюи-вадза, а также повышение уровня специальной физической подготовки в рамках развития скоростно-силовых способностей, гибкости и двигательно-координационных способностей. Итогом должно стать преобразование накопленного потенциала базовых техник в сочетании со специальной физической и технико-тактической подготовленностью.

Третье направление – реализационное, связано с соревновательным и специальным восстановительным периодами. В рамках этого направления микроциклы наполняются разнопиковыми вариантами нагрузки и направлены на: а) развитие аэробных способностей; б) применение высокоинтенсивных анаэробных нагрузок функционального многоборья; в) использование различных вариантов взрывной силы в сложнокоординационных упражнениях; г) усиление предсоревновательной подготовки в спортивных дисциплинах айкидо – кихон-вадза и

дзюи-вадза [39]. Здесь важно достижение наивысшего соревновательного результата, эффективное применение всех средств восстановления перед началом соревнования и завершение тренировочного этапа программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

Главными показателями являются максимальные скоростно-силовые способности, специфическая по виду спорта айкидо тактика в спортивных дисциплинах айкидо – кихон-вадза и дзюи-вадза, и соревновательная готовность.

Микроцикловые блоки в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов специализированы и подобраны для достижения одного из трех эффектов:

- накопление, когда айкидоисты накапливают базу двигательных и технических навыков;
- трансформацию, когда айкидоисты преобразуют свои технико-тактические навыки в специфическую по виду спорта подготовленность;
- реализацию, когда айкидоисты реализуют свою интегральную подготовленность в соревнованиях и достигают запланированного результата.

В рамках ведущих положений блоковой периодизации нагрузка в микроциклах более концентрирована и специализированна. Рациональная последовательность специализированных микроциклов в пределах тренировочного этапа – мезоцикла, позволяет получить эффективное наложение остаточных тренировочных эффектов.

Компонентом программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов стал разработанный недельный микроцикл, включающий в себя три тренировочных занятия. Отметим, что специфика планирования микроцикла трех тренировочных занятий зависит от поставленных задач этапов подготовки.

Приведем пример микроцикла трех тренировочных занятий.

*Тренировочное занятие № 1.* Основные задачи: отработка базовой техники традиционного направления айкидо, развитие специальной физической подготовки, наработка спортивных дисциплин айкидо.

В таблице 4.2 в рамках 1-го микроцикла представлен план тренировочного занятия № 1.

Таблица 4.2 – План тренировочного занятия № 1

Часть занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие	2	Проверить гигиеническое состояние занимающихся
Подготовительная	Ритуал	2	Обратить внимание на прямое положение спины и коленей
	Комплекс разминочных упражнений	5	Разминочные упражнения выполняются в координации с дыханием
	Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми)	10	Подготовительные упражнения выполняются интенсивно
Основная	Отработка базовых приемов (традиционная подготовка): – икке	10	Следить за принципом соответствия положения рук и ног
	– сихо-наге	10	
	– суми-отоши	10	
	Специальная физическая подготовка (СФП): бурпи	10	3 круга по 10 повторов
	Спортивная подготовка: кихон-вадза	10	3 круга по 12 приемов
	Традиционная подготовка: танингаке (кокю-хо) + рандори (кокю-наге)	10	Работа против трех нападающих в среднем темпе
Заключительная	Коку-хо (в сувари-ваза)	5	Темп выполнения упражнений спокойный
	Упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия	4	
	Ритуал	2	
	Итого	90	

*Тренировочное занятие № 2.* Основные задачи: отработка базовой техники традиционного направления айкидо, развитие специальной физической подготовки, наработка спортивных дисциплин айкидо.

В таблице 4.3 представлен план тренировочного занятия № 2 в рамках интегральной подготовки высокопрофессиональных айкидоистов 2-го микроцикла.



Таблица 4.3 – План тренировочного занятия № 2

Часть занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие	2	Проверить гигиеническое состояние занимающихся
Подготовительная	Ритуал	2	Обратить внимание на прямое положение спины и коленей
	Комплекс разминочных упражнений	5	Разминочные упражнения выполняются в координации с дыханием
	Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми)	10	Подготовительные упражнения выполняются интенсивно
Основная	Отработка базовых приемов (традиционная подготовка): – нике	10	Следить за принципом соответствия положения рук и ног
	– коте-гаеси	10	
	– уде-киме-наге	10	
	Специальная физическая подготовка (СФП): тест Купера	10	6 кругов в среднем темпе
	Спортивная подготовка: дзюи-вадза – парный разряд	10	3 круга по 20 приемов
Заключительная	Коку-хо (в сувари-ваза)	5	Темп выполнения упражнений спокойный
	Упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия	4	
	Ритуал	2	
	Итого	90	

*Тренировочное занятие № 3.* Основные задачи: отработка базовой техники традиционного направления айкидо, развитие специальной физической подготовки, наработка спортивных дисциплин айкидо, отработка базовых техник смежных видов единоборств (ножевой бой – группа танто-дори).

В таблице 4.4 представлен план тренировочного занятия № 3 в рамках интегральной подготовки высокопрофессиональных айкидоистов.

Таблица 4.4 – План тренировочного занятия № 3

Часть занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие	2	Проверить гигиеническое состояние занимающихся
Подготовительная	Ритуал	2	Обратить внимание на прямое положение спины и коленей
	Комплекс разминочных упражнений	5	Разминочные упражнения выполняются в координации с дыханием
	Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми)	10	Подготовительные упражнения выполняются интенсивно
Основная	Отработка базовых приемов (карате): – удары руками: шомен-учи	10	Следить за принципом соответствия положения рук и ног
	– удары ногами: маэ-гери	10	
	Отработка базовых приемов ножевого боя: тски, екомен-учи	10	Одиночная работа, работа с манекеном (грушей), парная работа
	Традиционная подготовка (букивадза): танто дори: – коте-гаеси – ирими-наге – хиджи-киме-осае – сихо-наге – гокке	30	Парная работа в среднем темпе
Заключительная	Коку-хо (в сувари-ваза)	5	Темп выполнения упражнений спокойный
	Упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия	4	
	Ритуал	2	
	Итого	90	

По составленному блоку трех тренировочных занятий был рассчитан мезоцикл, включающий 9 микроциклов, представленных в приложении А, что позволило сформировать сбалансированный и законченный этап интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

В приложении Б приведен фрагмент программы интегральной подготовки высокопрофессиональных айкидоистов – программа технической подготовки иайдо в группе тачи-дори.

Следует отметить, что при построении программы микроциклов неукоснительно соблюдаются следующие правила:

- 1) правило наибольшего значения ключевых тренировок;
- 2) правило взаимодействия и преемственности тренировочных этапов;
- 3) правило запланированное доведение до максимума тренировочных нагрузок;
- 4) правило объективного контроля тренировочного процесса.

В таблице 4.5 представлено общее распределение нагрузки в рамках программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

Таким образом, построение микроциклов при планировании тренировочного периода подготовки высококвалифицированных айкидоистов происходило в рамках концепции блоковой периодизации, с соблюдением требований высокой концентрации тренировочных нагрузок. Высокая концентрация тренировочных нагрузок как раздражающий фактор позволяет существенно повышать уровень двигательных качеств и технических навыков, последовательное развитие которых стало главным подходом, при котором количество специфических технико-тактических качеств можно развить одновременно.

Таблица 4.5 – Распределение нагрузки в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов

Макроцикл № 1 (1-е полугодие)												
Мезоцикл	Накопительный						Трансформирующий				Реализационный	
Период	Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
Микроцикл	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.
	Количество включений											
Средства айкидо: – футаригаке	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
– танингаке	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
– рандори	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства ножевого боя: танто-дори	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства иайдо: тачи-дори	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства дзёдо: дзе-дори	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства карате	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства спортивных дисциплин: – кихон-вадза	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2
– дзюи-вадза	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2
Средства функционального многоборья	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1

Продолжение таблицы 4.5

Макроцикл № 2 (2-е полугодие)												
Мезоцикл	Накопительный						Трансформирующий				Реализационный	
Период	Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь	
Микроцикл	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.	1–2 нед.	3–4 нед.
	Количество включений											
Средства айкидо: – футаригаке	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
– танингаке	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
– рандори	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства ножевого боя: танто-дори	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства иайдо: тачи-дори	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства дзёдо: дзе-дори	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства карате	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
Средства спортивных дисциплин: – кихон-вадза	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2
– дзюи-вадза	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2
Средства функционального многоборья	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1

Предложенная программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов имеет значительные преимущества по сравнению с программой традиционной подготовки спортсменов:

1) использование модели блоковой периодизации при построении авторской программы значительно сокращает общий объем времени, затраченного на подготовку высококвалифицированных айкидоистов, не изменяя общего количества тренировок;

2) уровень тренированности более подконтролен, насыщен в содержании и наиболее эффективен;

3) более эффективен психологический фон, где высококвалифицированные айкидоисты могут сосредоточиться на меньшем количестве изучаемых техник, что в свою очередь позволяет поддерживать более эффективную психологическую концентрацию и уровень мотивации тренировочного процесса [39].

#### **4.2 Экспериментальная проверка эффективности программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов**

Экспериментальная проверка эффективности программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо, проводилась комплексно [39]. Рассмотрим ее результаты в рамках каждого из средств, вошедших в программу: 1) средства защиты против нескольких нападающих (футаригаке, танингаке и рандори); 2) средства будо в буки-вадза (танто-дори, тачи-дори, дзе-дори); 3) средства карате; 4) средства айкидо в кихон-вадза – парный разряд и дзюи-вадза – парный разряд; 5) средства функционального многоборья; 6) интегральные показатели: а) уровень психологической подготовленности; б) уровень спортивного мастерства и соревновательной деятельности.

*1. Эффективность средств защиты против нескольких нападающих (футаригаке, танингаке и рандори) в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов*

Оценка эффективности применения средств защиты против нескольких нападающих в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов проводилась методом экспертной оценки по 10-балльной шкале, где 1 балл – наихудший результат, 10 баллов – наилучший результат.

В рамках оценки эффективности футаригаке оценивался технический уровень защиты от пяти разных атак двух нападающих. Оценка группы экспертов основывалась на следующих показателях, представленных в таблице 4.6.

Таблица 4.6 – Показатели и дескрипторы оценки эффективности использования средств футаригаке

Показатель	Дескрипторы
Уровень концентрации мышечных усилий и дыхательной силы	Напряженность, степень усилия. Оценивалось устойчивое положение (стойка) до начала атаки
Степень способности перенаправлять динамическую инерцию противника	Слаженность, синхронность, единство усилий. Оценивалась способность изменять направление атаки нападающего
Уровень использования своего центра массы для устойчивого равновесия и эффективного применения технических действий	Рациональность распределения в пространстве. Оценивалась способность сохранить равновесие при применении технических действий
Уровень использования руки в качестве меча	Постановка, амплитуда, степень усилия, синхронность. Оценивалась эффективность защитных действий руками
Степень способности выполнения прямолинейных и круговых передвижений тела в сочетании с эффективной работой ног	Равномерное распределение веса тела между нападающими. Оценивалась способность прямолинейных и круговых движений при выполнении защитных действий

В рамках оценки эффективности танингаке оценивался технический уровень защиты от пяти атак трех нападающих. Оценка группы экспертов основывалась на показателях, представленных в таблице 4.7.

Таблица 4.7 – Показатели и дескрипторы оценки эффективности использования средств танингаке

Показатель	Дескрипторы
Степень объединения и согласованности духовных, физических и функциональных сил	Оценивалась способность рационального распределения в пространстве и функциональная готовность к началу атаки
Уровень концентрации и объединения мощности в динамическом движении	Слаженность, синхронность, единство усилий. Оценивалась концентрация усилий при проведении защитных действий
Степень способности управлять динамической инерцией нападающих	Равномерное распределение усилий между нападающими. Оценивалась способность менять направление атаки
Сферичность и кругообразность при атакующем действии	Слаженность, синхронность, единство усилий в круговых движениях. Оценивалось применение прямых и круговых защитных действий
Уровень передвижений в сочетании с использованием технических действий	Техничность, точность, слаженность. Оценивался навык проведения защитных действий в сочетании с эффективными передвижениями

В рамках оценки эффективности рандори оценивался технический уровень защиты от десяти разных атак нескольких нападающих. Оценка группы экспертов основывалась на показателях, представленных в таблице 4.8.

Таблица 4.8 – Показатели и дескрипторы оценки эффективности использования средств рандори

Показатель	Дескрипторы
Уровень технико-тактического мастерства и разнообразия технического арсенала обороняющегося	Техничность, точность, слаженность. Оценивалась способность применения разнообразия технических действий в разных условиях атаки
Уровень неподготовленного и максимально быстрого реагирования на неожиданную атаку нападающих	Своевременность принятия решений. Оценивалось спонтанное реагирование на неожиданную атаку
Степень эффективности нейтрализации и перенаправления динамической агрессии нападающих	Рациональность распределения усилий в пространстве. Оценивалось эффективное применение защитных действий и изменение направления атаки
Уровень совмещения передвижений (тайсабаки) с применением технического арсенала защитных действий	Техничность, точность, слаженность. Оценивалось эффективное использование защитных действий в сочетании с передвижениями



## Продолжение таблицы 4.8

Показатель	Дескрипторы
Уровень передвижений с применением защитных действий для нарушения траекторий атак нападающих, сталкивая и разбрасывая атакующих	Своевременность принятия решений, степень усилия, рациональность распределения в пространстве. Оценивалось умение применения защитных действий в изменении направления атаки с эффектом сталкивания и разбрасывания атакующих

Оценка использования айкидоистами средств защиты против нескольких нападающих – футаригаке, танингаке и рандори, показала на начальном этапе эксперимента, что спортсмены контрольной и экспериментальной групп практически идентичны по уровню мастерства владения данными средствами традиционного айкидо (таблица 4.9).

Таблица 4.9 – Показатели экспертной оценки эффективности использования средств защиты против нескольких нападающих в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном этапе, в баллах

Средства защиты против нескольких нападающих	Начальный этап			
	КГ	ЭГ	<i>t</i>	<i>p</i>
	$\bar{X} \pm S\bar{x}$	$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Футаригаке	6,16 ± 0,27	6,41 ± 0,18	0,05	> 0,05
Танингаке	4,88 ± 0,59	4,90 ± 0,71	0,93	> 0,05
Рандори	6,25 ± 0,65	6,55 ± 0,41	0,89	> 0,05

На контрольном этапе наблюдались существенные различия между группами (таблица 4.10). Так, средние значения по уровню владения футаригаке у контрольной группы поднялось с 6,16 до 7,07 балла (прирост 0,92), а у экспериментальной – с 6,41 до 8,70 (прирост 2,29) при уровне значимости  $p < 0,01$ ; по уровню владения танингаке – с 4,88 до 5,13 балла (прирост 0,26) у контрольной группы и с 4,90 до 6,83 (прирост 1,93) у экспериментальной группы при уровне значимости  $p < 0,05$ ; по уровню владения рандори с 6,25 до 6,94 баллов (прирост 0,70) у контрольной группы и с 6,55 до 9,03 (прирост 2,48) у экспериментальной группы при уровне значимости  $p < 0,01$ .

Таблица 4.10 – Показатели экспертной оценки эффективности использования средств защиты против нескольких нападающих в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на контрольном этапе, в баллах

Средства защиты против нескольких нападающих	Контрольный этап			
	КГ	ЭГ	<i>t</i>	<i>p</i>
	$\bar{X} \pm S\bar{x}$	$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Футаригаке	7,07 ± 0,68	8,70 ± 0,46	3,64	< 0,01
Танингаке	5,13 ± 0,63	6,83 ± 0,55	2,93	< 0,05
Рандори	6,94 ± 0,13	9,03 ± 0,50	4,84	< 0,01

Полученные результаты показывают преимущество использования средств защиты против нескольких нападающих у спортсменов экспериментальной группы (рисунок 4.1).

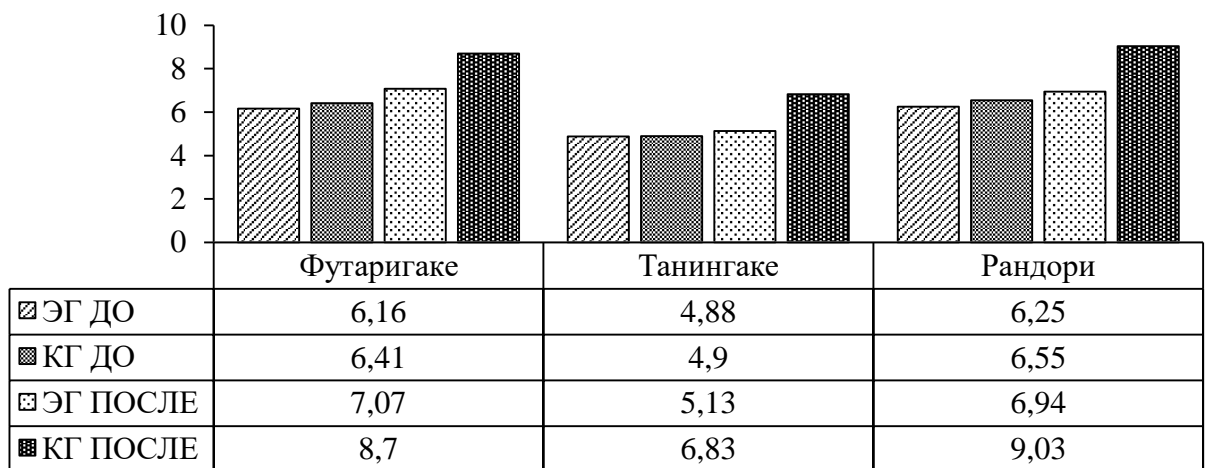


Рисунок 4.1 – Сравнительные результаты экспертной оценки эффективности использования средств защиты против нескольких нападающих (футаригаке, танингаке и рандори) контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, в баллах (средние значения)

Степень согласованности экспертных мнений проверялась расчетом коэффициента конкордации Кендалла [25]. Во всех случаях значения не опускались ниже 0,8 ( $W > 0,8$ ).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что применение средств защиты против нескольких нападающих (футаригаке, танингаке и рандори) в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов является более

эффективным в совершенствовании уровня профессиональной подготовки айкидоистов по сравнению со стандартной методикой подготовки.

*2. Эффективность средств защиты против оружия (ножевой бой – группа танто-дори; иайдо – группа тачи-дори; дзёдо – группа дзе-дори) в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов*

Для оценки уровня технико-тактической подготовки использовалась следующие показатели: 1) выполнение 10 защитных технических действий от нападения с ножом (танто-дори) на время, с; 2) выполнение 10 защитных технических действий от нападения с мечом (тачи-дори) на время, с; 3) выполнение 10 защитных технических действий от нападения с шестом (дзе-дори) на время, с; 4) количество бросков танто-дори за 1 минуту; 5) количество бросков тачи-дори за 1 минуту; 6) количество бросков дзе-дори за 1 минуту [38, 149, 150].

Результаты оценки двигательных действий айкидоистов контрольной и экспериментальной групп в рамках будо (танто-дори, тачи-дори, дзе-дори) на начальном и конечном этапах эксперимента приведены в таблице 4.11.

Данные на начальном этапе показали, что состав участников контрольной и экспериментальной групп в целом схож по уровню развития двигательных действий. Результаты эксперимента позволили констатировать существенное повышение эффективности технической подготовки спортсменов, занимающихся по программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов с применением средств традиционных направлений будо и смежных видов единоборств. Так, в рамках танто-дори средние значения у контрольной группы улучшились с 56,4 до 52,3 секунд (прирост  $-4,1$ ), а у экспериментальной – с 55,4 до 47,4 (прирост  $-8,0$ ) при уровне значимости  $p < 0,05$ ; в рамках тачи-дори – с 55,9 до 52,7 (прирост  $-3,2$ ) у контрольной группы и с 56,0 до 46,6 (прирост  $-9,4$ ) у экспериментальной группы при уровне значимости  $p < 0,05$ ; в рамках дзе-дори – с 55,7 до 53,1 (прирост  $-2,6$ ) у контрольной группы и с 56,1 до 48,8 (прирост  $-7,3$ ) у экспериментальной группы при уровне значимости  $p < 0,01$  (рисунок 4.2).

Таблица 4.11 – Сравнительные результаты оценки двигательных действий айкидоистов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в защите против оружия (ножевой бой – группа танто-дори; иайдо – группа тачи-дори, дзёдо – группа дзе-дори) на начальном и конечном этапах эксперимента

Показатели оценки	Группа	Начальный этап	<i>p</i>	Контрольный этап	<i>p</i>	Прирост
		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Выполнение 10 защитных технических действий от нападения с ножом (танто-дори) на время, с	КГ	56,4 ± 3,6	< 0,05	52,3 ± 1,5	< 0,05	-4,1
	ЭГ	55,4 ± 4,6		47,4 ± 2,6		-8,0
Выполнение 10 защитных технических действий от нападения с мечом (тачи-дори) на время, с	КГ	55,9 ± 1,2	< 0,05	52,7 ± 3,1	< 0,05	-3,2
	ЭГ	56,0 ± 0,5		46,6 ± 2,0		-9,4
Выполнение 10 защитных технических действий от нападения с шестом (дзе-дори) на время, с	КГ	55,7 ± 3,4	< 0,05	53,1 ± 1,4	< 0,01	-2,6
	ЭГ	56,1 ± 4,1		48,8 ± 1,3		-7,3
Количество бросков танто-дори за 1 минуту	КГ	9,9 ± 1,05	< 0,05	11,4 ± 0,5	< 0,01	1,5
	ЭГ	10,5 ± 1,0		13,6 ± 1,1		3,1
Количество бросков тачи-дори за 1 минуту	КГ	8,8 ± 1,6	< 0,05	10,4 ± 0,9	< 0,05	1,6
	ЭГ	9,0 ± 1,1		13,1 ± 1,1		4,1
Количество бросков дзе-дори за 1 минуту	КГ	9,7 ± 1,4	< 0,05	11,0 ± 0,5	< 0,05	1,3
	ЭГ	9,6 ± 1,1		12,5 ± 0,5		2,9

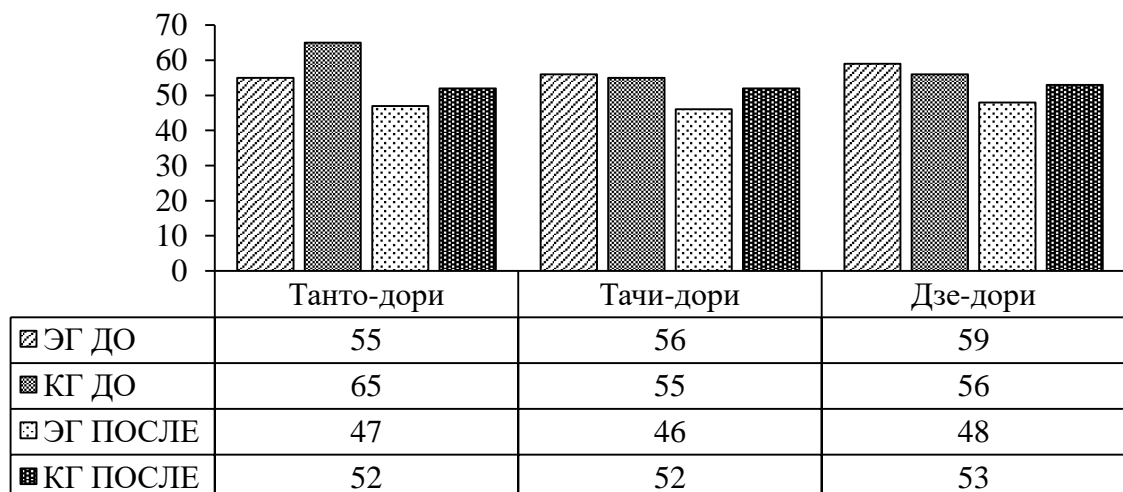


Рисунок 4.2 – Сравнительные результаты оценки эффективности защитных технических действий айкидоистов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в рамках защиты против оружия (ножевой бой – группа танто-дори; иайдо – группа тачи-дори, дзёдо – группа дзе-дори) на начальном и конечном этапах эксперимента, в секундах (средние значения)

Также увеличилось число выполняемых спортсменами бросков за минуту: в рамках танто-дори средние значения у контрольной группы улучшились с 9,9 до 11,4 (прирост 1,5), а у экспериментальной – с 10,5 до 13,6 (прирост 3,1) при уровне значимости  $p < 0,01$ ; в рамках тачи-дори – с 8,8 до 10,4 (прирост 1,6) у контрольной группы и с 9,0 до 13,1 (прирост 4,1) у экспериментальной группы при уровне значимости  $p < 0,05$ ; в рамках дзе-дори – с 9,7 до 11,0 (прирост 1,3) у контрольной группы и с 9,6 до 12,5 (прирост 2,9) у экспериментальной группы при уровне значимости  $p < 0,05$ . Значения степени согласованности экспертных мнений во всех случаях не опускались ниже 0,8 ( $W > 0,8$ ).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что применение средств будо (танто-дори, тачи-дори, дзе-дори) в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов является более эффективным в совершенствовании уровня профессиональной подготовки айкидоистов по сравнению со стандартной методикой подготовки.

### *3. Эффективность средств традиционного направления будо - карате в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов*

Эффективность применения средств карате оценивалась по уровню защитной техники айкидоистов. В отличие от контрольной группы, в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы в рамках авторской программы интегральной подготовки дополнительно была введена отработка атакующих ударов традиционного направления будо – карате: мае-гери, цки и защитных приемов традиционного направления айкидо: ирими-нагэ, коте-гаеши.

Для повышения валидности экспертного контроля была разработана методика интегрального тестирования. Техники выполнения приемов традиционного направления айкидо участниками экспериментальной и контрольной групп оценивались экспертной комиссией по 10-балльной шкале, где 1 балл – наихудший результат, 10 баллов – наилучший результат.

Комплексная оценка в баллах выставлялась за техническое действие с учетом следующих параметров:

- 1) степень выбора дистанции при выполнении атакующих и защитных действий (маай);
- 2) степень способности сокращения времени для эффективного реагирования на начало атаки;
- 3) степень способности сокращения времени для эффективного применения технического действия от атаки;
- 4) степень способности удержания концентрации внимания и контроля в начале и в конце выполнения технического действия (дзансин);
- 5) степень способности выполнения технического действия, максимально соответствующего принципам айкидо.

Оценка использования айкидоистами средств карате в изменении уровня защитной техники айкидоистов показала, что на начальном этапе эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп были практически идентичны по уровню мастерства владения средствами карате; на контрольном этапе наблюдались существенные различия между группами. Так, у контрольной группы улучшились показатели с 8,0 до 8,2 балла (прирост 0,2), а у экспериментальной – с 8,1 до 9,1 (прирост 1,0) при уровне значимости  $p < 0,01$  (таблица 4.12). Значения степени согласованности экспертных мнений во всех случаях не опускались ниже 0,8 ( $W > 0,8$ ).

Таблица 4.12 – Показатели экспертной оценки эффективности использования средств карате в изменении уровня защитной техники айкидоистов в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном и контрольном этапах, в баллах

Показатель комплексной оценки	Группа	Начальный этап	$p$	Контрольный этап	$p$	Прирост
		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Уровень защитной техники	КГ	8,0 ± 0,2	> 0,05	8,2 ± 0,2	< 0,01	0,2
	ЭГ	8,1 ± 0,2		9,1 ± 0,3		1,0

Полученные данные позволяют констатировать более высокие показатели уровня защитной техники у спортсменов экспериментальной группы (рисунок 4.3).

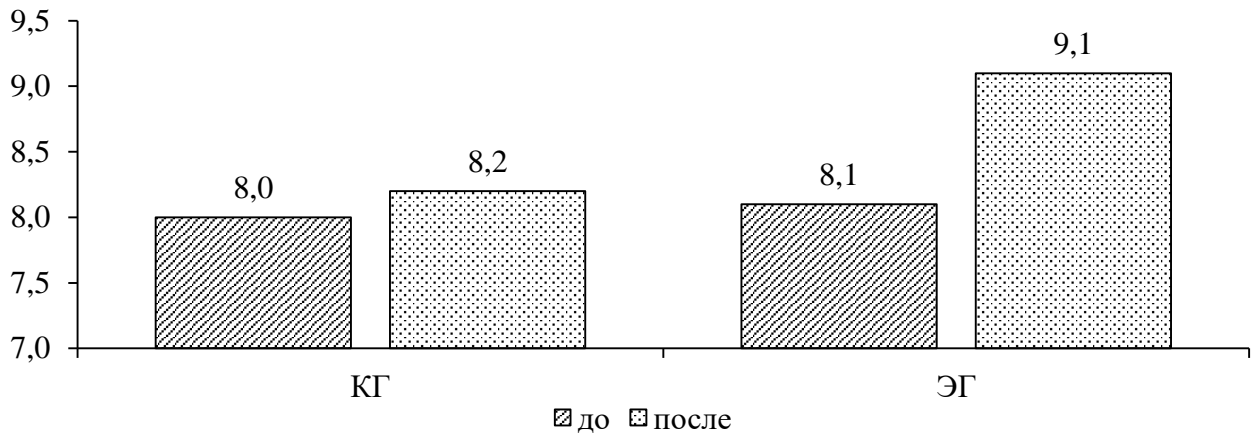


Рисунок 4.3 – Сравнительные результаты экспертной оценки эффективности использования средств карате в изменении уровня защитной техники айкидоистов в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном и контрольном этапах, в баллах (средние значения)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что применение средств карате в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов является более эффективным в совершенствовании защитной техники айкидоистов по сравнению со стандартной методикой подготовки.

*4. Эффективность средств спортивных дисциплин айкидо в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов: кихон-вадза – парный разряд и дзюи-вадза – парный разряд*

Эффективность применения средств спортивных дисциплин айкидо в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов: кихон-вадза – парный разряд и дзюи-вадза – парный разряд, оценивались экспертной комиссией по 10-балльной шкале, где 1 балл – наихудший результат, 10 баллов – наилучший результат.

В рамках кихон-вадза при балльном судействе судьями (экспертами) оценивались следующие элементы технического мастерства айкидоистов:

- атака (скорость атаки, резкость атаки, мощь атаки);
- уход с линии атаки (своевременность);
- вывод из равновесия (взаимодействие, контроль);
- выполнение приема/броска (работа центра, центральная линия, стойка);

– дзансин (взгляд, скорость, соответствие «духу айкидо»).

При оценки технических действий назначались штрафные баллы по следующим позициям:

– незавершенность технического действия: полное или частичное невыполнение действий от одного из видов атак в течение 5 секунд; явный пропуск удара рукой или оружием – штраф 0,5 балла;

– нарушение стойки, позиции; нарушение равновесия выполняющего; отсутствие контроля баланса уке; отсутствие ухода с линии атаки – штраф 0,3 балла;

– отсутствие дзансин; незначительные нарушения – штраф 0,1 балла.

Оценка кихон-вадза показала, что на начальном этапе эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп были идентичны по уровню мастерства; на контрольном этапе наблюдались явные различия между группами. Так, у контрольной группы улучшились показатели с 5,7 до 6,4 балла (прирост 0,7), а у экспериментальной – с 5,8 до 7,3 (прирост 1,5) при уровне значимости  $p < 0,05$  (таблица 4.13).

Таблица 4.13 – Показатели экспертной оценки эффективности кихон-вадза в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном и контрольном этапах, в баллах

Показатель комплексной оценки	Группа	Начальный этап	$p$	Контрольный этап	$p$	Прирост
		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Кихон-вадза	КГ	$5,7 \pm 0,2$	$> 0,05$	$6,4 \pm 0,2$	$< 0,05$	0,7
	ЭГ	$5,8 \pm 0,2$		$7,3 \pm 0,1$		1,5

Значения степени согласованности экспертных мнений во всех случаях не опускались ниже 0,8 ( $W > 0,8$ ).

Полученные данные позволяют констатировать более высокие показатели кихон-вадза у спортсменов экспериментальной группы (рисунок 4.4).



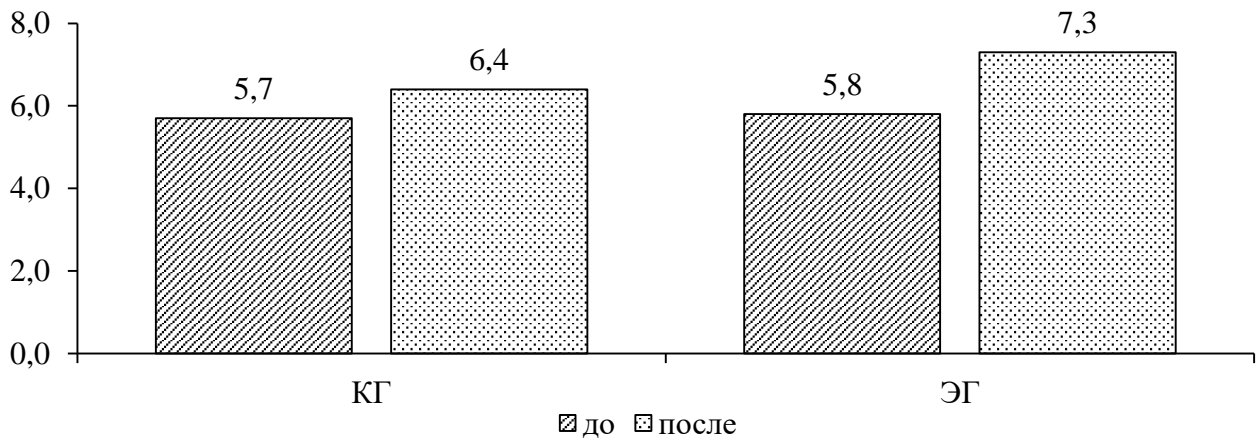


Рисунок 4.4 – Сравнительные результаты экспертной оценки эффективности кихон-вадза в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном и контрольном этапах, в баллах (средние значения)

В рамках дзюи-вадза при балльном судействе судьями (экспертами) оценивалось выполнение технического комплекса 20 бросков за указанное время. При оценке технических действий назначались штрафные баллы по следующим позициям:

- незавершенность технического действия (самопад): полное или частичное невыполнение действий от одного из видов атак в течение 5 секунд; повтор технического действия более одного раза подряд; отсутствие разнообразия технических действий; явный пропуск удара рукой или оружием – штраф 0,5 балла;

- потеря взаимодействия; нарушение равновесия выполняющего; отсутствие контроля баланса уке; отсутствие взаимодействия с уке в начале технического действия во время атаки; отсутствие ухода с линии атаки – штраф 0,3 балла;

- отсутствие дзансин; незначительные нарушения – штраф 0,1 балла.

Оценка дзюи-вадза показала, что на начальном этапе эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп были идентичны по уровню мастерства; на контрольном этапе наблюдались явные различия между группами. Так, у контрольной группы улучшились показатели с 1,17 до 1,10 секунды (прирост  $-0,06$ ), а у экспериментальной – с 1,13 до 1,00 (прирост  $-0,14$ ) при уровне значимости  $p < 0,05$  (таблица 4.14). Значения степени согласованности экспертных мнений во всех случаях не опускались ниже 0,8 ( $W > 0,8$ ).

Таблица 4.14 – Показатели экспертной оценки эффективности дзюи-вадза в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном и контрольном этапах, в секундах

Показатель комплексной оценки	Группа	Начальный этап	$p$	Контрольный этап	$p$	Прирост
		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Дзюи-вадза	КГ	$1,17 \pm 0,03$	$> 0,05$	$1,10 \pm 0,04$	$< 0,05$	-0,06
	ЭГ	$1,13 \pm 0,04$		$1,00 \pm 0,04$		-0,14

Полученные данные позволяют констатировать более высокие показатели дзюи-вадза у спортсменов экспериментальной группы (рисунок 4.5).

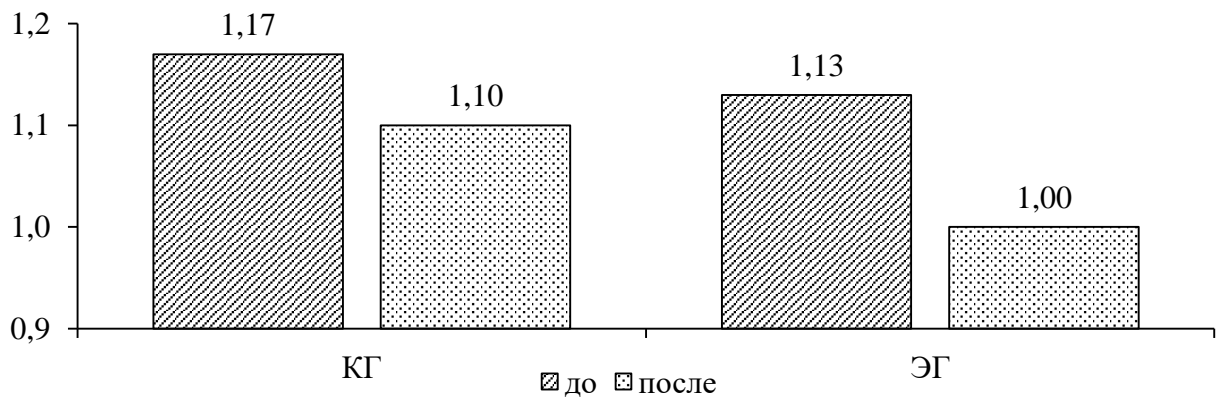


Рисунок 4.5 – Сравнительные результаты экспертной оценки эффективности дзюи-вадза в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном и контрольном этапах, в баллах (средние значения)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что применение средств спортивных дисциплин айкидо в рамках кихон-вадза и дзюи-вадза в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов является более эффективным по сравнению со стандартной методикой подготовки.

##### 5. Эффективность средств функционального многоборья в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов

Оценка эффективности использования средств функционального многоборья проходила в два этапа.

Контроль уровня физической подготовленности высококвалифицированных айкидоистов проводился с помощью одной из разновидностей теста Купера, а

именно последовательное выполнение упражнений по 10 раз в каждом цикле, на время в объеме 4 кругов, включающих:

1) из положения «упор лежа» 10 раз выполнить упражнение «сгибание-разгибание рук в упоре лежа»;

2) из положения «упор лежа» 10 раз выполнить упражнение «упор присев – упор лежа»;

3) из положения «упор лежа» перевернуться и лечь на спину, выполнить 10 «V-складок» из положения «лежа на спине» с одновременным поднятием рук и ног вверх;

4) из положения «лежа на спине» перевернуться и принять положение «упор присев», далее из положения «упор присев» выполнить 10 выпрыгиваний вверх с хлопком ладонями над головой [94, 167].

Оценка эффективности применения средств функционального многоборья в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов показала, что на начальном этапе эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной группы были идентичны по уровню специальной физической подготовки, по данным тестирования по тесту Купера; на контрольном этапе наблюдались различия между группами. Так, у контрольной группы улучшились показатели с 8,38 до 7,97 секунды (прирост  $-0,41$ ), а у экспериментальной – с 8,37 до 7,15 (прирост  $-1,22$ ) при уровне значимости  $p < 0,05$  (таблица 4.15).

Таблица 4.15 – Показатели оценки эффективности применения средств функционального многоборья в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном и контрольном этапах, в секундах

Показатель комплексной оценки	Группа	Начальный этап	$p$	Контрольный этап	$p$	Прирост
		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Уровень специальной физической подготовки	КГ	$8,38 \pm 0,31$	$> 0,05$	$7,97 \pm 0,39$	$< 0,05$	$-0,41$
	ЭГ	$8,37 \pm 0,32$		$7,15 \pm 0,52$		$-1,22$

Полученные данные позволяют констатировать более высокие показатели специальной физической подготовки у спортсменов экспериментальной группы (рисунок 4.6).

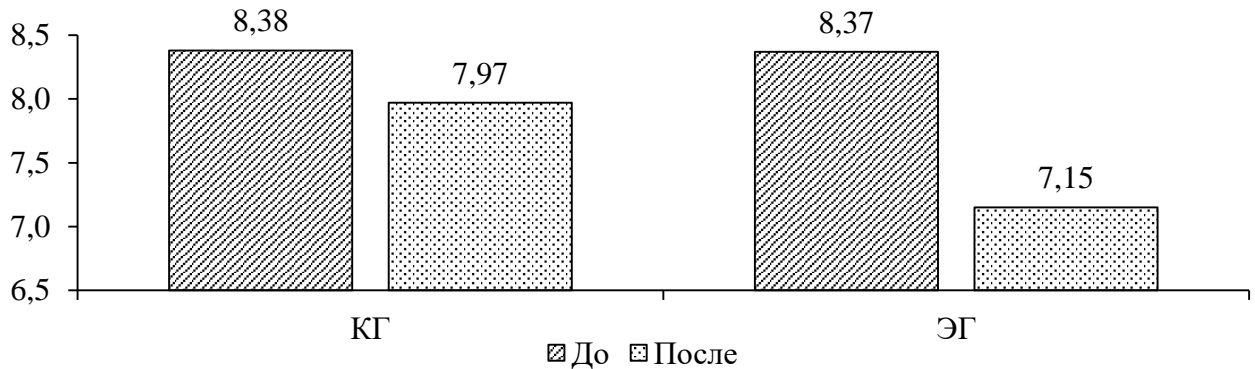


Рисунок 4.5 – Сравнительные результаты оценки эффективности применения средств функционального многоборья в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах на начальном и контрольном этапах, в секундах (средние значения)

Прирост параметров уровня физической подготовленности на примере сравнения показателей результатов теста Купера между экспериментальной и контрольной группами достиг достоверных значений по времени выполнения комплексного упражнения, что выразалось в наименьшем количестве времени за одинаково проделанный объем работы. Это, в свою очередь, является свидетельством значительного повышения уровня физической подготовленности высококвалифицированных айкидоистов, включая силовые и скоростно-силовые качества, координационные способности и специальную выносливость.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что применение средств функционального многоборья в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов является более эффективным в совершенствовании уровня физической подготовленности айкидоистов по сравнению со стандартной методикой подготовки.

6. Интегративными показателями оценки эффективности программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов дополнительно выступили уровень психологической подготовленности и результативность соревновательной деятельности.

### *6.1. Уровень психологической подготовленности спортсменов*

Для оценки психологической подготовленности использовался тест Спилбергера – Ханина, позволявший определить уровень личностной и ситуативной тревожности айкидоистов. Первая относится к постоянной категории и обуславливается прежде всего типом высшей нервной деятельности, характером человека и затем приобретенными стратегиями в отношении того или иного реагирования на внешние факторы; вторая зависит от переживаний и текущих проблем. Показатели взаимосвязаны: у лиц с высоким показателем личностной тревожности ситуативная тревожность проявляется в большей степени. В условиях соревновательной деятельности это имеет большое значение и влияет на исход соревнования. В этом случае высокий уровень технической подготовленности айкидоиста обеспечивает снижение уровня тревожности и обуславливает лучший спортивный результат.

Результаты оценки уровня психологической подготовленности на входном контроле спортсменов контрольной и экспериментальной групп приведены в таблице 4.16. Значительных различий в группах в целом не наблюдалось – значения находились в границе среднего уровня тревожности (31–45 баллов по тесту Спилбергера – Ханина). На конец эксперимента уровень психологической подготовленности у спортсменов контрольной и экспериментальной групп изменился: у контрольной группы показатели ситуационной тревожности остались в границах средней, изменившись с 44,6 до 38,0 (прирост –6,6), а у экспериментальной – перешли из средней в низкую (до 30 баллов по тесту Спилбергера – Ханина) с 44,4 до 28,7 (прирост –15,7) при уровне значимости  $p < 0,05$ . Похожие изменения наблюдались при исследовании уровня личностной тревожности: у контрольной группы они остались в значениях среднего уровня, изменившись с 43,1 до 41,4 балла (прирост –1,7), а у экспериментальной – перешли из средней в низкую с 41,9 до 29,8 (прирост –12,1) при уровне значимости  $p < 0,05$ .

Таблица 4.16 – Сравнительные результаты показателей уровня психологической подготовленности спортсменов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп на начальном и контрольном этапах, в баллах

Показатель	Группа	Начальный этап	$p$	Контрольный этап	$p$	Прирост
		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Ситуативная тревожность	КГ	44,6 ± 4,0	< 0,05	38,0 ± 3,4	< 0,05	-6,6
	ЭГ	44,4 ± 4,1		28,7 ± 3,5		-15,7
Личностная тревожность	КГ	43,1 ± 3,0	< 0,05	41,4 ± 1,2	< 0,05	-1,7
	ЭГ	41,9 ± 3,2		29,8 ± 3,2		-12,1

Наблюдаемая динамика роста уровня психологической подготовленности спортсменов позволяет прогнозировать более высокие показатели результативности соревновательной деятельности спортсменов экспериментальной группы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов является более эффективной в снижении уровня тревожности и повышении уровня психологической подготовленности айкидоистов по сравнению со стандартной методикой подготовки.

### *6.2. Результативность соревновательной деятельности*

В соответствии с правилами в рамках соревнований оценивается уровень подготовленности айкидоиста, включающий скорость реакции восприятия и принятия решения, целесообразность выбранных двигательных действий, качество ударных и защитных техник и пр., поскольку умелое прогнозирование и сочетание спортивной техники и тактики значительно повышает результативность соревновательной деятельности.

В таблице 4.17 приведены результаты соревновательной деятельности и уровня спортивного мастерства высококвалифицированных айкидоистов экспериментальной и контрольной групп на конечном этапе экспериментальной деятельности.

По результатам соревновательной деятельности и уровня спортивного мастерства установлено [39]:

1) спортсмены контрольной группы:

– по результатам соревновательной деятельности в 100% случаев занимали призовые места только на уровне областных соревнований – это их высший результат;

– все спортсмены (100%) перешли от 1-го спортивного разряда до уровня кандидата в мастера спорта, но выше этого спортивного разряда не поднялись;

– на уровне технического мастерства 38% спортсменов не поднялись выше среднего;

2) спортсмены экспериментальной группы:

– по результатам соревновательной деятельности занимали призовые места на всероссийском (38%) и межрегиональном уровнях (62%), что стало их высшим результатом;

– 100% спортсменов поднялись в спортивном звании от 1-го разряда до мастера спорта;

– на уровне технического мастерства 38% спортсменов проявили высокие показатели, 62% – выше среднего.

Таблица 4.17 – Результаты соревновательной деятельности высококвалифицированных айкидоистов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Группа	Ф.И.О. спортсмена	Спортивное звание		Техническое разнообразие	Результативность	Спортивная дисциплина	Высший результат в соревнованиях (год, занятое место)		
		до эксперимента	после эксперимента				Областные соревнования	Межрегиональные соревнования	Всероссийские соревнования
ЭГ	З.С.Л.	1-й спортивный разряд	МС*	Выше среднего	Высокая	Кихон-вадза	Пройденный уровень	Пройденный уровень	Всероссийский турнир (2021) – 4
	К.В.В.		МС	Выше среднего	Высокая	Кихон-вадза	Пройденный уровень	Пройденный уровень	Всероссийский турнир (2021) – 5
	Б.П.И.		МС	Высокое	Высокая	Кихон-вадза	Пройденный уровень	Чемпионат УрФО**** (2021) – 1	Недостигнутый уровень
	Т.Е.Н.		МС	Высокое	Высокая	Дзюи-вадза	Пройденный уровень	Чемпионат УрФО (2021) – 2	Недостигнутый уровень
	Д.А.С.		МС	Высокое	Высокая	Дзюи-вадза	Пройденный уровень	Чемпионат УрФО (2021) – 3	Недостигнутый уровень
	П.А.И.		МС	Выше среднего	Высокая	Кихон-вадза	Пройденный уровень	Чемпионат УрФО (2021) – 3	Недостигнутый уровень
	Л.Е.В.		МС	Выше среднего	Высокая	Дзюи-вадза	Пройденный уровень	Чемпионат УрФО (2021) – 3	Недостигнутый уровень
	М.А.Ю.		МС	Выше среднего	Высокая	Кихон-вадза	Пройденный уровень	Пройденный уровень	Всероссийский турнир (2022) – 3



Продолжение таблицы 4.17

Группа	Ф.И.О. спортсмена	Спортивное звание		Техническое разнообразие	Результативность	Спортивная дисциплина	Высший результат в соревнованиях (год, занятое место)		
		до эксперимента	после эксперимента				Областные соревнования	Межрегиональные соревнования	Всероссийские соревнования
КГ	С.С.Ю.	1-й спортивный разряд	КМС**	Выше среднего	Выше среднего	Кихон-вадза	Чемпионат СО*** – 2	Недостигнутый уровень	Недостигнутый уровень
	П.В.В.		КМС	Выше среднего	Выше среднего	Кихон-вадза	Чемпионат СО – 3	Недостигнутый уровень	Недостигнутый уровень
	О. И.В.		КМС	Среднее	Средняя	Дзюи-вадза	Чемпионат СО – 2	Недостигнутый уровень	Недостигнутый уровень
	И.В.В.		КМС	Среднее	Средняя	Дзюи-вадза	Чемпионат СО – 3	Недостигнутый уровень	Недостигнутый уровень
	А.Д.Е.		КМС	Выше среднего	Выше средней	Дзюи-вадза	Чемпионат СО – 2	Недостигнутый уровень	Недостигнутый уровень
	С.М.А.		КМС	Выше среднего	Средняя	Кихон-вадза	Чемпионат СО – 3	Недостигнутый уровень	Недостигнутый уровень
	М.Т.И.		КМС	Выше среднего	Средняя	Дзюи-вадза	Чемпионат СО – 1	Недостигнутый уровень	Недостигнутый уровень
	П.Я.Я.		КМС	Среднее	Средняя	Дзюи-вадза	Чемпионат СО – 3	Недостигнутый уровень	Недостигнутый уровень
<p>Примечания  * МС – мастер спорта. ** КМС – кандидат в мастера спорта. *** СО – Свердловская область. **** УрФО – Уральский федеральный округ.</p>									

Таким образом, можно сделать вывод о том, что программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, объединяющая традиционные направления будо и спортивных дисциплин айкидо, по результатам соревновательной деятельности спортсменов является более эффективной по сравнению со стандартной методикой подготовки.

### **Выводы по четвертой главе**

Авторская программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающая традиционную и спортивную составляющие айкидо с использованием средств традиционных направлений будо, смежных боевых искусств, спортивных дисциплин айкидо и прогрессивных спортивных дисциплин, направлена на обеспечение высокого уровня профессиональной компетентности айкидоистов.

Содержание интегральной подготовки основано на построении тренировочного процесса на основе макроцикла – законченного этапа тренировочного процесса, в задачи которого входит упорядочение процесса подготовки спортсменов, соответствующее современным требованиям развития вида спорта «айкидо». Основу планирования интегральной программы подготовки высококвалифицированных айкидоистов составил универсальный подход в рамках традиционной теории периодизации тренировки и включения нетрадиционной концепции – блоковой периодизации.

В рамках блоковой периодизации развита идея использования и согласования во времени специализированных мезоциклов, в которых тренировочные нагрузки высокой концентрации обеспечивают воздействие на развитие минимального количества специализированных двигательных качеств.

В построении интегральной программы подготовки высококвалифицированных айкидоистов использован ряд принципов: 1) принцип концентрации тренировочных нагрузок; 2) принцип минимального количества специализирован-

ных двигательных качеств; 3) принцип последовательного развития многих способностей; 4) принцип составления и использования специализированных блоковых мезоциклов.

Построение годичного процесса тренировок основано на двух макроциклов (двухцикловое) в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта «айкидо», в который входят два главных соревнования – Чемпионат России по айкидо (декабрь) и Кубок России по айкидо (май).

В структуру каждого из макроциклов в соответствии концепцией блоковой периодизации включены три мезоцикла: 1) накопительный (три месяца) – направлен на развитие основных технических навыков базового кихона и развития навыков общей физической подготовки; 2) трансформирующий (два месяца) – обеспечивает развитие специализированных технических навыков прикладных техник и усовершенствование основных навыков специальной физической подготовки; 3) реализационный (один месяц) – направлен на совершенствование специфической тактики участия в спортивных дисциплинах айкидо: кихон-вадза и дзюи-вадза, а также на обеспечение полного восстановления перед соревнованиями и после них.

Микроциклы в рамках интегральной программы подготовки также дифференцированы в трех направлениях:

1) накопительный – направлен на совершенствование базового кихона и развитие координации, силы, скорости, гибкости и выносливости; характеризуется большим объемом тренировочных нагрузок и сниженной интенсивностью;

2) трансформирующий – обеспечивает преобразование накопленного потенциала базовых техник в сочетании со специальной физической и технико-тактической подготовленностью;

3) реализационный – обеспечивает достижение пикового соревновательного результата, полное восстановление перед началом соревнования и завершение тренировочного этапа программы интегральной подготовки.

В рамках первого направления микроциклы отличаются по уровню нагрузки: 1) настроенный – обеспечивает адаптацию к увеличивающимся нагрузкам и направлен на отработку базового кихона традиционных направлений будо: иайдо

(кири-ороши, кэсагири, тски – группа тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом), дзёдо (хонте-учи, хикиотоси-учи, каэси-дзуки – группа дзе-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом), айкидо (футаригаке, танингаке и ран-дори – средства защиты от нескольких нападающих), карате (атакующие средства) и смежного вида единоборств (ножевого боя – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом), в большом объеме; 2) нагрузочный – направлен на развитие спортивных способностей и таких спортивных дисциплин айкидо, как кихон-вадза и дзюи-вадза; 3) ударный, использующий предельное тренировочное воздействие, обеспечивает развитие спортивных дисциплин айкидо – кихон-вадза и дзюи-вадза, в сочетании с функциональным многоборьем.

В рамках второго направления использованы предсоревновательные микроциклы, нацеленные на усовершенствование базового и прикладного кихона и применение его в спортивных дисциплинах айкидо – кихон-вадза и дзюи-вадза, а также повышение уровня специальной физической подготовки в рамках развития скоростно-силовых способностей, гибкости и двигательно-координационных способностей.

В рамках третьего направления микроциклы наполняются различными вариантами нагрузки с целью: а) развития аэробных (силовых и аэробных) способностей; б) применения высокоинтенсивных анаэробных нагрузок в рамках функционального многоборья; в) использование взрывной силы в сложнокоординационных упражнениях; г) усиление предсоревновательной подготовки в спортивных дисциплинах айкидо: кихон-вадза и дзюи-вадза.

Компонентом программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов стал разработанный недельный микроцикл, включающий в себя три тренировочных занятия.

Экспериментальная проверка эффективности программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо, проводилась комплексно. Оценивалась эффективность включения в программу подготовки: 1) традиционные направления будо и их средства – иайдо (кири-ороши, кэсагири, тски – группа тачи-дори – средства

защиты против атаки с мечом), дзёдо (хонте-учи, хикиотоси-учи, каэси-дзуки – группа дзе-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом), айкидо (футаригаке, танингаке и рандори – средства защиты от нескольких нападающих), карате (атакующие средства); 2) спортивные дисциплины айкидо и их средства – кихон-вадза, дзюи-вадза. Развитие физической подготовленности и создание основы для формирования специфических технико-тактических навыков айкидоистов обеспечивает включение в программу средств функционального многоборья (тест Купера, бурпи, «откат», динамическая планка) и смежных видов единоборств (ножевой бой – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом). Также в рамках оценки интегральных показателей оценивались уровень психологической подготовленности спортсменов, уровень их спортивного мастерства и результативности соревновательной деятельности.

Результаты проверки позволили достоверно установить, что программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающая традиционное и спортивное айкидо, является более эффективной по сравнению со стандартной методикой подготовки.

## Заключение

Изучение существующих отечественных и зарубежных научных трудов, а также передового опыта по вопросам спортивной подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства позволило обнаружить противоречия, препятствующие интенсивному росту мастерства и эффективному развитию теории и практики подготовки высококвалифицированных айкидоистов. Наличие выявленных противоречий обусловлено различиями в понимании цели и задач спортивной подготовки, разностью подходов к достижению целей. Обобщение противоречий представляется в необходимости обеспечения высокого уровня подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства, с одной стороны, и недостаточной разработанностью целостных концептуальных положений интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей ее традиционную и спортивную составляющие, с другой стороны.

Нами выдвинуто предположение о том, что решение проблемы лежит в плоскости создания концептуальных положений интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей ее традиционную и спортивную составляющие, в рамках которых она может быть объяснена и спроектирована.

В рамках развития идей гуманизации методологической основой решения поставленной в исследовании научной проблемы были определены интегративный, аксиологический и акмеологический подходы. В рамках ведущих положений данных подходов разработаны концептуальные положения, принципы и программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанная на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо. В соответствии с целями и задачами работы детально раскрыты аспекты интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов: методологические основания, принципы, программа интегральной подготовки.

Основные выводы по результатам проведенного исследования:

1. Повышение эффективности подготовки высококвалифицированных айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства зависит от степени согласованности традиционного и спортивного айкидо с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» и с традициями боевого искусства айкидо.

2. Концепция интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов заключается в объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо в подготовке спортсменов на основе: 1) учета действия диалектического закона единства и борьбы противоположностей, что позволяет учитывать разные сущностные стороны айкидо как вида спорта и как традиционного вида боевого искусства, отрицающего соревновательную деятельность; 2) интегративного подхода, позволившего объединить дисциплины традиционного и спортивного айкидо в систему, обеспечивающую интенсификацию взаимовлияния обоих видов боевого искусства в обеспечении качества данной подготовки у высококвалифицированных айкидоистов; в рамках данного подхода определены принципы: а) неразрывного единства интеграции и дифференциации традиционной и спортивной составляющих интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; б) многозначности, преемственности и непрерывности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; в) направленности и многоаспектности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; 3) аксиологического подхода, позволившего гармонично ввести в современную концепцию айкидо как вида спорта философию ценностей, заложенную основателями айкидо; в рамках данного подхода определены принципы: а) равноправия ценностей традиционного и спортивного айкидо в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов; б) признания необходимости изучения и использования традиционных направлений будо, смежных видов единоборств и прогрессивных спортивных дисциплин в построении интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; 4) акмеологического подхода, позволившего усилить профессиональную мотивацию и стимулирование реализации творческого потенциала

айкидоистов за счет выгодного использования личностных ресурсов; в рамках данного подхода определены принципы: а) профессионально-личностной дифференциации в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов; б) интегративно-компетентностного объединения разрозненных компетенций спортивного и традиционного айкидо.

3. Дисциплинами и средствами, создающими основу интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов и направленные на развитие технико-тактической, физической и психологической подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства стали: 1) традиционные направления будо и их средства – иайдо (кири-ороши, кэсагири, тски – группа тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом), дзёдо (хонте-учи, хикиотоси-учи, каэси-дзуки – группа дзе-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом), айкидо (футаригаке, танингаке и рандори – средства защиты от нескольких нападающих), карате (атакующие средства); 2) спортивные дисциплины айкидо и их средства – кихон-вадза, дзюи-вадза. Развитие физических подготовленности и создание основы для формирования специфических технико-тактических навыков айкидоистов обеспечивает включение в программу средств функционального многоборья (тест Купера, бурпи, «откат», динамическая планка) и смежных видов единоборств (ножевой бой – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом).

4. Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов построена на основе ведущих положений блоковой периодизации тренировочного процесса и включает в себя: 1) два макроцикла, соотнесенных с календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта «айкидо», в который входят два главных соревнования – Чемпионат России по айкидо (декабрь) и Кубок России по айкидо (май); 2) три мезоцикла, включенных в структуру каждого из макроциклов: 1-й – накопительный (3 месяца), направленный на развитие основных технических навыков базового кихона и развития навыков общей физической подготовки; 2-й – трансформирующий (2 месяца), обеспечивающий развитие специализированных технических навыков прикладных техник и усовершенствование основных навыков специальной физической подготовки; 3-й – реализационный (1 месяц),



направленный на совершенствование специфической тактики участия в дисциплинах кихон-вадзи и дзюи-вадза, а так же на обеспечение полного восстановления перед соревнованиями и после; 3) микроциклы, дифференцированные в трех направлениях: 1-й – накопительный, направленный на совершенствования базового кихона и развитие координации, силы, скорости, гибкости и выносливости; характеризующийся большим объемом тренировочных нагрузок и сниженной интенсивностью; 2-й – трансформирующий, обеспечивающий преобразование накопленного потенциала базовых техник в сочетании со специальной физической и технико-тактической подготовленностью; 3-й – реализационный, обеспечивающий достижение пикового соревновательного результата, полное восстановление перед началом соревнования и завершение тренировочного этапа программы интегральной подготовки.

5. Система критериев эффективности интегральной подготовки высококвалифицированных айкисидоистов отражает динамику уровня технической и функциональной подготовленности спортсменов и включает в себя оценку эффективности включения в программу подготовки: 1) традиционные направления будо и их средства – иайдо (кири-ороши, кэсагири, тски – группа тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом), дзёдо (хонте-учи, хикиотоси-учи, каэси-дзуки – группа дзедори – средства защиты против атаки нападающих с шестом), айкисидо (футаригаке, танингаке и рандори – средства защиты от нескольких нападающих) карате (атакующие средства); 2) спортивные дисциплины айкисидо и их средства – кихон-вадза, дзюи-вадза. Развитие физической подготовленности и создание основы для формирования специфических технико-тактических навыков айкисидоистов обеспечивает включение в программу средств функционального многоборья (тест Купера, бурпи, «откат», динамическая планка) и смежных видов единоборств (ножевой бой – группа танто-дори – средства защиты против атаки с ножом). А также, в рамках оценки интегральных показателей, уровень психологической подготовленности спортсменов, уровень их спортивного мастерства и результативности соревновательной деятельности.

6. Результаты экспериментальной деятельности показали высокую эффективность авторской программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

7. Описанная в работе экспериментальная деятельность подтверждает выдвинутую в исследовании гипотезу обеспечения эффективности подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства посредством интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанной на объединении традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо, что позволяет сделать вывод: разработанные концептуальные положения интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов отвечают интересам личности, государства и общества, могут служить базой для развития теории и практики спортивной подготовки айкидоистов и определять направленность ее фундаментальных и прикладных исследований.

Таким образом, настоящая работа является попыткой внести вклад в развитие теории и практики спортивной подготовки высококвалифицированных айкидоистов. Отсутствие настоящей теории делает затруднительным использование в действительности организаций, ориентированных на спортивную подготовку айкидоистов, результатов исследования. При этом полученные результаты проведенного исследования не являются исчерпывающими и не могут претендовать на всестороннее раскрытие различных аспектов рассматриваемой проблемы. Соответственно, они не могут претендовать на полноту изученности и освещения всех сторон подготовки спортсменов по виду спорта айкидо на этапе высшего спортивного мастерства.

## Словарь терминов

Айкидо – эффективное боевое искусство самообороны, основными принципами защиты которого являются круговые движения, эта основа техники айкидо обеспечивает возможность избежать физическое противодействие партнера и применять защитные приемы наиболее эффективно; распространение скоординированной энергии, самосовершенствование, духовное и нравственное воспитание личности.

Айкидока – наименование спортсмена, занимающегося айкидо.

Айкикай – традиционное направление айкидо.

Базовый кихон – основной набор технических приемов, являющийся базовым для изучения айкидо.

Бокен – деревянный меч как техническое средство в айкидо.

Будо – традиционные японские боевые искусства.

Буки-вадза – техника защиты от вооруженного противника; включает в себя три дисциплины: танто-дори, тачи-дори, дзе-дори.

Дзансин – техника удержания концентрации внимания и контроля при выполнении технического действия в айкидо.

Дзедо – боевое искусство фехтования коротким шестом против меча, быстрота реакции, контроль дистанции, закалка тела, сложнокоординационные приемы с шестом, нравственное воспитание, этика, дисциплина.

Дзе-дори – дисциплина в составе буки-вадза; представляет собой защиту от нападения с коротким шестом; суть защиты – установление контроля в контратаке; главная задача – приобрести навык выбора длинной дистанции и своевременного входа в атаку для перехвата инициативы в пределах требований аттестационной программы.

Дзе-наге-вадза – дисциплина с оружием, в рамках которой защищающийся держит посох, а нападающий атакует его.

Дзюи-вадза – парный и групповой разряд – дисциплина, в которой свободное выполнение последовательности приемов, утвержденных регламентом проведения

соревнований, должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, а также принципам реального поединка против одного (в парном разряде) или нескольких (в групповом разряде) атакующих и представляет свободную комбинацию технических приемов с использованием технико-тактического арсенала; в рамках соревнований должно быть непрерывное выполнение технических действий от одной или нескольких видов атак, взятых из перечня приемов; техника выполнения защитных действий в динамичном режиме, когда соперник атакует, а защищающийся спонтанно реагирует и использует различные техники.

Еко-гери – боковой удар ногой как технический прием в айкидо.

Екомен-учи – диагональный удар ребром ладони как технический прием в айкидо.

Иайдо – боевое искусство мгновенного извлечения меча с последующим ударом, сохранение мышц и суставов в работоспособном состоянии, контроль дистанции, мгновенная концентрация внимания при переходе из пассивного состояния к стремительной атаке.

Ирими-наге – бросок встречным входом как технический прием в айкидо.

Качества-мишени – концентрация на специфическое данному виду спорта качество.

Каэси-дзуки (миги/хидари) – разворот и колющий удар (правый/левый) как технический прием в айкидо.

Кири-ороши – косой режущий удар как технический прием в айкидо.

Кихон-вадза – базовая (фундаментальная) техника приемов, состоящая из точно отлаженных движений руками и ногами.

Кихон-вадза – парный разряд – дисциплина, в которой выполнение отдельных обязательных приемов, утвержденных регламентом проведения соревнований, должно соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий в айкидо; в рамках соревнований предполагается выполнение технического действия от одиночной атаки.

Коте-гаеши – защитный прием, направленный на преодоление атаки противника и переход к контролю над ним.

Куми-дзе – дисциплина с оружием, в рамках которой оба партнера вооружены посохами.

Куми-тачи – дисциплина с оружием, в рамках которой оба партнера вооружены мечами.

Кэсагири – диагональный рубящий сверху вниз как технический прием в айкидо.

Маваши-гери – боковой удар ногой как технический прием в айкидо.

Мае-гери – атакующие удары ногой как технический прием в айкидо.

Маай – техника построения дистанции при выполнении атакующих и защитных действий в айкидо.

Ножевой бой – искусство самозащиты против вооруженного противника, контроль ближней дистанции, боевой дух, мелкая моторика, концентрация внимания.

Рандори – техника вольной схватки против нескольких нападающих; атакующие нападают в свободном стиле, а защищающийся использует различные приемы.

Танингаке – техника защитных действий от трех нападающих; представляет собой более сложные приемы статической защиты против множественной одновременной атаки против трех нападающих; защита основана на фундаментальных принципах айкидо – внутренняя централизация, работа центром, расширение, сферичность и направляющий контроль.

Танто – деревянный нож как техническое средство в айкидо.

Танто-дори – дисциплина в составе буки-вадза; представляет собой защиту от нападения с ножом; основная суть техники в том, чтобы, реагируя на атаку противника, контратаковать его, установив контроль; главная задача – приобретение навыков выбора ближней дистанции для перехвата инициативы, своевременного входа в контратаку и отбора ножа у противника техниками, входящими в аттестационную программу.

Тачи-дори – дисциплина в составе буки-вадза; представляет собой защиту от нападения с мечом (деревянный бокен); суть защиты в контратаке и установления

контроля; главная задача – приобретение навыка контратаки на средней дистанции и применения техник, предусмотренных аттестационной программой.

Тори – айкидока, выполняющий защитные действия.

Тски – прямой удар как технический прием в айкидо.

Уке – айкидока, выполняющий атакующие действия.

Футаригаке – техника защитных действий от двух нападающих; представляет собой сложные приемы статической защиты против одновременной атаки двух нападающих – защищающийся проводит приемы против обоих нападающих или последовательно против одного, а затем второго атакующего.

Хикиотоси-учи (миги/хидари) – сбив и удар (правый/левый) как технический прием в айкидо.

Хонте-учи (миги/хидари) – удар прямым хватом (правый/левый) как технический прием в айкидо.

Хук (прямой хват) – боковой колющий удар прямым хватом как технический прием в айкидо.

Цки – разновидность атакующих ударов, которые наносятся в область головы, верхнюю и нижнюю часть туловища (паховую область) как технический прием в айкидо.

Шомен-учи – вертикальный удар как технический прием в айкидо.

Шомен-учи, кири-ороши – вертикальный рез мечом как технический прием в айкидо.

Эмбукай – показательные выступления в айкидо.

Юданься – обладатель черных поясов.

## Список литературы

1. *Аверин, В. В.* Сравнительное исследование роста активности атакующих и защитных действий на турнире айкидо Тенсинкай у мужчин одного спортивного разряда разных возрастных квалификационных групп / В. В. Аверин // *Здравоохранение, образование и безопасность.* 2019. № 3(19). С. 50–58.
2. *Агафонов, А. И.* Биомеханический анализ техники ударов в кикбоксинге / А. И. Агафонов // *Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта,* 2018. № 5 (159). С. 11–14.
3. *Акимова, О. Б.* Интегративный подход к созданию акмеологически ориентированной системы общепедагогической подготовки педагога профессионального образования / О. Б. Акимова, Н. К. Чапаев // *Философия образования. Образовательная политика.* 2012. Вып. 10. С. 8–16.
4. *Алексеев, С. В.* Функциональное многоборье: современное состояние, перспективы развития, правовые аспекты регулирования / С. В. Алексеев, С. А. Еремин, О. Н. Сливенко // *Спорт: экономика, право, управление.* 2019. № 1. С. 5–12.
5. *Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 139 с.
6. *Анисимов, М. П.* Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений: диссертация ... кандидата педагогических наук / М. П. Анисимов. Санкт-Петербург, 2019. 174 с.
7. *Арефьев, А.* Руководство по иай Всеяпонской федерации кэндо / А. Арефьев. Москва: Каскон, 2019. 59 с.
8. *Асмолов, А. Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. Москва: Академия, 2007. 528 с.
9. *Асташова, Н. А.* Развитие аксиосферы будущего педагога в диалоговом пространстве современного образования / Н. А. Асташова, С. К. Бондырева, А. П. Сманцер // *Образование и наука.* 2018. № 20 (7). С. 32–67.

10. *Ахметшина, И. А.* Нравственный аспект айкидо в воспитании детей и молодежи / И. А. Ахметшина, И. В. Родионова // *News of Science and Education*. 2018. Т. 10, № 1. С. 77–79.
11. *Ашкинази, С. М.* Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя / С. М. Ашкинази, А. Н. Кочергин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2008. № 3 (37). С. 10–12.
12. *Ашкинази, С. М.* Совершенствование подготовки учащихся общеобразовательных организаций Минобороны России средствами армейского рукопашного боя / С. М. Ашкинази, В. А. Исламов, А. В. Малышко, П. А. Кузин // *Теория и практика физической культуры*. 2019. № 8. С. 16–17.
13. *Ашкинази, С. М.* Специальная физическая подготовка спортсменов 16–18 лет в смешанных единоборствах / С. М. Ашкинази, Е. А. Бавыкин. Санкт-Петербург: НИЦ АРТ, 2018. 180 с. ISBN 978-5-906968-40-1.
14. *Ашкинази, С. М.* Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных (смешанных) единоборствах / С. М. Ашкинази, К. В. Климов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; Военный институт физической культуры. 2-е издание, дополненное. Санкт-Петербург, 2016. 145 с. ISBN 978-5-91076-095-4.
15. *Бавыкин, Е. А.* Специальная физическая подготовка спортсменов 16–18 лет в смешанных единоборствах: диссертация ... кандидата педагогических наук / Е. А. Бавыкин. Санкт-Петербург, 2016. 176 с.
16. *Бакулев, С. Е.* Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости: диссертация ... доктора педагогических наук / Бакулев Сергей Евгеньевич. Санкт-Петербург, 2012. 353 с.
17. *Бакулев, С. Е.* Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С. Е. Бакулев, А. В. Павленко, В. А. Чистяков // *Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта*, 2007. № 6 (28). С. 15–20.
18. *Баркалов, С. Н.* Боевые приемы борьбы: общие принципы построения комбинаций и тактические особенности их применения / С. Н. Баркалов, С. М. Струганов. Текст: непосредственный // *Наука-2020*. 2019. № 6(31). С. 56–64.



19. *Безрукова, В. С.* Интеграционные процессы в педагогической теории и практике / В. С. Безрукова. Екатеринбург, 2004. 152 с.
20. *Бекетов, О. В.* Дистанция, как один из важнейших факторов в соревновательном айкидо / О. В. Бекетов, Т. Л. Кравченко, М. С. Коренева // Научный журнал Дискурс. 2017. № 2 (4). С. 14–24.
21. *Бекетов, О. В.* Проблемы и перспективы развития соревновательного айкидо в России / О. В. Бекетов, Т. Л. Кравченко, Ш. А. Макашев, А. С. Рахметжанов, Ф. И. Собянин, Е. А. Арсеенко // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 6. С. 126–130.
22. *Белоедов, А. В.* Вариативность психомоторики квалифицированных айкидоистов в меняющихся условиях спортивной тренировки / А. В. Белоедов // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2014. № 1. С. 52–56.
23. *Белоедов, А. В.* Динамика эхокардиографических показателей высококвалифицированных айкидоистов в восстановительном периоде после субмаксимальных нагрузок / А. В. Белоедов, Е. В. Елисеев, А. В. Панов // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 30–34.
24. *Белоедов, А. В.* Физиологические особенности латерализации и межполушарной асимметрии у айкидоистов в возрастном и спортивно-квалификационном аспектах / А. В. Белоедов, Е. В. Елисеев // Здравоохранение, образование и безопасность. 2018. № 1 (13). С. 152–160.
25. *Бешелев, С. Д.* Математико-статистические методы экспертных оценок / С. Д. Бешелев, Ф. Г. Гурвич. Москва: Статистика, 1980. 186 с.
26. *Богуславский, М. В.* Педагогическая аксиология: ценностные доминанты современности: коллективная монография / М. В. Богуславский и др.; под ред. Н. А. Асташовой. Серия «Научные школы». Брянск: Десяточка, 2013. 300 с.
27. *Болобан, В. Н.* Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Болобан Виктор Николаевич. Киев, 1990. 45 с.

28. *Большой* психологический словарь / Н. Н. Авдеева и др.; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 4-е изд., расш. Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
29. *Большой* толковый словарь русского языка. 170 тыс. слов и словосочетаний / отв. ред. Д. Н. Ушаков. Москва: Хит-книга, 2020. 816 с.
30. *Бондаренко, К. К.* Карате. Этикет додзэ: практическое пособие / К. К. Бондаренко, Е. П. Лисаевич, Е. А. Федорович; Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины. Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2019. 39 с. ISBN 978-985-577-494-6.
31. *Бранд, Р.* Айкидо: Учение и техника гармоничного развития: пер. с нем. / Р. Бранд. Москва: ФАИР-ПРЕСС. 2003. 320 с.
32. *Брушлинский, А. В.* Проблема субъекта в психологической науке / А. В. Брушлинский, М. И. Воловикова, В. Н. Дружинин. Москва: Академический проект, 2000, 320 с.
33. *Буланов, С. О.* Особенности содержания технической, тактической, физической и психологической подготовки во французском боксе сават: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Буланов Сергей Олегович. Санкт-Петербург, 2006. 21 с.
34. *Бурбыгина, В. В.* Использование тренажеров в тренировочном процессе в айкидо / В. В. Бурбыгина // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 7(53). С. 15–17.
35. *Бурбыгина, В. В.* Методические основы развития физических и психических качеств в процессе занятий айкидо / В. В. Бурбыгина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. № 128. С. 156–161.
36. *Бурбыгина, В. В.* Формирование психофизических качеств студентов средствами айкидо / В. В. Бурбыгина // Высшее образование сегодня. 2009. № 7. С. 8–10.

37. *Бучин, Н. И.* Использование многоборья бусидо для комплексной подготовки школьников, занимающихся айкидо / Н. И. Бучин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60 (3). – С. 72–76.
38. *Бучин, Н. И.* Методы и средства спортивной подготовки в айкидо / Н. И. Бучин. Екатеринбург: Альфа Принт, 2019. 197 с.
39. *Бучин, Н. И.* Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов и ее эффективность / Н. И. Бучин, Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 172–176.
40. *Бучин, Н. И.* Психофизическая подготовка высококвалифицированных айкидоистов / Н. И. Бучин. Екатеринбург: Альфа Принт, 2020. 106 с.
41. *Вагин, А. Ю.* Биомеханические критерии рациональности и эффективность техники ударных действий в карате: диссертация ... кандидата педагогических наук / Вагин, Андрей Юрьевич. Москва, 2009. 128 с.
42. *Вардиашвили, И. Р.* Подготовка борцов высокой квалификации в связи с изменениями условий соревновательной деятельности: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Иса Расулович Вардиашвили. Ленинград, 1985. 22 с.
43. *Варли, П.* Самураи / П. Варли, А. Моррис; пер. с англ. А. В. Щеголевой. Санкт-Петербург: Гиперион, 1999. 128 с.
44. *Вестбрук, А.* Айкидо и динамическая сфера / А. Вестбрук, О. Ратти; пер. с англ. А. Н. Степановой. Москва: Астрель, 2008. 383 с.
45. *Выжлецов, Г. П.* Аксиология культуры / Г. П. Выжлецов. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет, 1996. 150 с.
46. *Гаддур, Б.-Д.* Бурпи / Б.-Д. Гаддур. Спортивная энциклопедия. URL: <http://sportwiki.to/%D0%91%D1%83%D1%80%D0%BF%D0%B8> (дата обращения: 08.12.2022).
47. *Гаракян, А. И.* Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А. И. Гаракян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусянов. Москва: Физкультура и спорт, 2007. 192 с.
48. *Гвоздев, С. А.* Айкидо и айки-джитсу. Идеальная защита при любом нападении / С. А. Гвоздев. Изд. 4-е, с изм. Минск: Современное слово, 2003. 256 с.

49. *Гвоздев, С. А.* Нож в бою. Искусство самозащиты / С. А. Гвоздев. Минск: Попурри, 2015. 320 с.
50. *Герасимов, А. А.* Инновационный подход к подготовке высококвалифицированных единоборцев / А. А. Герасимов // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №1 (191). С. 53–56.
51. *Гласс, Дж.* Статистические методы в педагогике и психологии: перевод с английского Л. И. Хайрусовой / Дж. Гласс, Дж. Стенли; общ. ред. Ю. П. Адлера. Москва: Прогресс, 1976. 495 с.
52. *Головачев, И. В.* Развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов 14-16 лет, занимающихся айкидо / И. В. Головачев, О. Л. Рыбникова, Т. А. Федорова // Современные исследования социальных проблем. 2017. Т. 8. № 4 (2). С. 76–86.
53. *Горбунова, О. В.* К вопросу о формировании нравственных аспектов личности подростков 12-14 лет средствами айкидо / О. В. Горбунова, Ю. Э. Гудков, А. А. Аленин // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2018. Т. 20. № 3. С. 4–9.
54. *Горелова, И. Н.* Культура и межкультурное взаимодействие / И. Н. Горелова, Н. Н. Лысенко, Ю. В. Мухлынкина. Москва: РУТ (МИИТ), 2018. 126 с.
55. *Горлова, Ю. И.* Влияние технологии ментального тренинга на регуляцию предстартовых состояний спортсменов, занимающихся айкидо / Ю. И. Горлова, А. В. Власов // Успехи гуманитарных наук. 2019. № 9. С. 75–78.
56. *Горшков, А. Г.* Теория спорта. Основы системы подготовки спортсмена / А. Г. Горшков, О. Н. Руссу, И. В. Кутьин. Москва: Кнорус, 2022. 176 с.
57. *Гревцева, Г. Я.* Интегративный подход в учебном процессе вуза / Г. Я. Гревцева, М. В. Циулина, Э. А. Болодурина, М. И. Банников // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26857> (дата обращения: 08.12.2022).
58. *Гриценко, Л. И.* Теория и практика обучения: интегративный подход / Л. И. Гриценко. Москва: Академия, 2008. 240 с.

59. *Гылыжов, Б. А.* Взаимовлияние и взаимообогащение национальных и спортивных видов борьбы (на материалах Средней Азии и Казахстана): автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Гылыжов, Бабанияз Акмедович. Санкт-Петербург, 1992. 27 с.
60. *Давиденко, И. А.* Модель подготовки высококвалифицированных спортсменов по боевому самбо с применением комбинаций ударной и борцовской техники с разной дистанции: диссертация ... кандидата педагогических наук / Давиденко Иван Анатольевич. Санкт-Петербург., 2022. 189 с.
61. *Дайдодзи, Ю.* Книга самурая / Ю. Дайдодзи, Ю. Мисима, Я. Цунэтомо; пер. с яп. Р. В. Котенко, А. А. Мищенко. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 320 с.
62. *Дайдодзи, Ю.* Кодекс чести самурая / Ю. Дайдодзи, Т. Сохо; пер. с японского Р. В. Котенко, А. А. Мищенко, А. А. Петрова. Москва: АСТ, 2016. 256 с.
63. *Демура, Ф. Бо.* Техника длинного шеста / Ф. Демура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 193 с.
64. *Денисенко, А. Н.* Физическая и техническая подготовка борцов на основе интеграции тренировочных средств вольной и национальной борьбы хуреш: диссертация ... кандидата педагогических наук / Денисенко Андрей Николаевич. Санкт-Петербург, 2018. 173 с.
65. *Деркач, А.* Акмеология / А. Деркач, В. Зазыкин. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 256 с.
66. *Дрэгер, Д.* Современные будзюцу и будо / Д. Дрэгер; пер. с англ. А. Гарькавого. Москва: ФАИР, 1998. 368 с.
67. *Дудко, В. А.* Психологические законы развития личности / В. А. Дудко // Известия самарского научного центра РАО. 2011. Т. 13. № 2 (2). С. 343–346.
68. *Дунаев, К. С.* Применение методики развития гибкости айкидоистов на тренировочном этапе подготовки / К. С. Дунаев, М. Ю. Радунцев, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6, № 1. С. 86–91.
69. *Егоров, Н. Н.* Демонстрационная программа – закон жанра / Н. Н. Егоров // Айкидо для каждого. 2015–2016. Москва: Национальный совет айкидо России, 2017. С. 46–49.

70. *Елисеев, Е. В.* К вопросу учета двигательных предпочтений и формирования индивидуального стиля борьбы в айкидо Тенсинкай / Е. В. Елисеев // *Здравоохранение, образование и безопасность*. 2019. № 4 (20). С. 19–31.
71. *Елисеев, Е. В.* Психомоторика и механизмы управления движениями в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности айкидоистов / Е. В. Елисеев, А. В. Белоедов // *Здравоохранение, образование и безопасность*. 2017. № 3 (11). С. 104–109.
72. *Елисеев, Е. В.* Структура ударных технико-тактических действий в защите у айкидоистов высокой квалификации / Е. В. Елисеев, В. А. Еганов, М. В. Трегубова // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура*. 2010. № 37 (213). С. 120–123.
73. *Елисеев, Е. В.* Физиологические особенности латерализации и функциональной межполушарной асимметрии у айкидоистов в возрастном и спортивно-квалификационном аспектах / Е. В. Елисеев, А. В. Белоедов // *Здравоохранение, образование и безопасность*. 2017. № 4 (12). С. 89–94.
74. *Елисеев, С. В.* Предсоревновательная подготовка борцов-самбистов высокой квалификации: диссертация ... кандидата педагогических наук / Елисеев Сергей Владимирович. Москва, 2001. 156 с.
75. *Зазыкин, В. Г.* Акмеологические проблемы профессионализма / В. Г. Зазыкин, А. П. Чернышев. Москва: НИИВО, 1992. 48 с.
76. *Зациорский, В. М.* Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зациорский, А. С. Аруин, В. Н. Селуянов. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 143 с.
77. *Здравомыслов, А. Г.* Потребности. Интересы. Ценности / А. Г. Здравомыслов. Москва: Политиздат. 1986. 223 с.
78. *Зимняя, И. А.* Интегративный подход к оценке единой социально-профессиональной компетентности выпускников вузов / И. А. Зимняя, Е. В. Земцова // *Высшее образование сегодня*. 2008. № 5. С. 14–19.
79. *Иссурин, В. Б.* Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. Москва: Советский спорт, 2010. 288 с.

80. *Ишков, А. В.* Подготовка единоборцев в боевом самбо с использованием технических средств: диссертация ... кандидата педагогических наук / Ишков Артем Владимирович. Москва, 2004. 207 с.
81. *Каган, М. С.* Философская теория ценности / М. С. Каган. Санкт-Петербург: Петрополис, 1997. 205 с.
82. *Караваев, Л. М.* Методические рекомендации по обучению иайдо в первые годы: монография / Л. М. Караваев. Москва: Каскон. 2017. 240 с.
83. *Карелин, А. А.* Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореферат диссертации ... доктора педагогических наук / А. А. Карелин. Санкт-Петербург, 2002. 47 с.
84. *Кастюкевич, И. Ю.* Простые ответы / И. Ю. Кастюкевич // Айкидо для каждого. 2016–2017. Москва: Национальный совет айкидо России, 2018. С. 5–7.
85. *Кирьякова, А. В.* Личность в мире ценностей / А. В. Кирьякова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика, 2003. № 1. С. 187–200.
86. *Кирьякова, А. В.* Теория ориентации личности в мире ценностей / А. В. Кирьянова. Оренбург, 1996. 188 с.
87. *Киселев, С. В.* Соревнования в айкидо / С. В. Киселев // Айкидо для каждого. 2018–2019. Москва: Национальный совет айкидо России, 2020. С. 55.
88. *Климов, К. В.* Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Климов Константин Валерьевич. Санкт-Петербург, 2007. 23 с.
89. *Конаков, А. В.* Показатели технико-тактической подготовленности чемпионов мира 2011 года по боевому самбо / А. В. Конаков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2012. № 2 С. 64–68.
90. *Коротких, И. А.* Методика технико-тактической адаптации боксеров и борцов к прикладному рукопашному бою: диссертация ... кандидата педагогических наук / Коротких Игорь Анатольевич. Краснодар, 2004. 173 с.
91. *Костюнина, Л. И.* Модель формирования психологической готовности юных спортсменов айкидоистов к показательным выступлениям / Л. И. Костюнина,

А. Ф. Чарыкова, Н. С. Родионовская // Поволжский педагогический поиск. 2017. № 3 (21). С. 133–140.

92. *Кочергин, А. Н.* Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: диссертация ... кандидата педагогических наук / Кочергин, Андрей Николаевич. СПб., 2011. 147 с.

93. *Кузнецов, А. И.* Нормативные показатели специальной физической и технико-тактической подготовленности борцов с учетом спортивной квалификации и возраста: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Анатолий Иванович Кузнецов. Москва, 1986. 24 с.

94. *Купер, К.* Новая аэробика / К. Купер. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 124 с.

95. *Куртис, К.* Освобождение. Беседы об айкидо / К. Куртис; пер. с англ. З. С. Замчук. Санкт-Петербург: Вектор. 2008. 320 с.

96. *Леонтьев, А. Л.* Деятельность. Сознание. Личность / А. Л. Леонтьев. Москва: Политиздат, 1972. 304 с.

97. *Лесневская, Н. Г.* Становление и развитие аксиологического подхода в истории образования России с конца 90-х годов 19 века до 1917 года: диссертация ... кандидата педагогических наук / Наталья Геннадьевна Лесневская. Нижний Новгород, 2001. 189 с.

98. *Леутко, В. К.* Блоковая периодизация в пауэрлифтинге / В. К. Леутко // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник статей международной научно-практической конференции, Могилев, 10–15 декабря 2018 года. Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. С. 144–148.

99. *Линник, Д. А.* Методика тренировки айкидо в пожилом возрасте / Д. А. Линник // Проблемы педагогики. 2018. № 5 (37). С. 50–61.

100. *Литвак, М. Е.* Психологическое айкидо / М. Е. Литвак. София: Жануа 98, 2008. 183 с.



101. *Мавлеткулова, А. С.* Методика развития специальных физических качеств юношей в тхэквондо / А. С. Мавлеткулова // Человек. Спорт. Медицина. 2006. № 3 (58). С. 50–52.
102. *Мавлеткулова, А. С.* Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей: диссертация ... кандидата педагогических наук / Мавлеткулова Айгуль Сабитовна. Санкт-Петербург, 2007. 165 с.
103. *Максименко, А. М.* Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. Москва: Физическая культура, 2005. 532 с.
104. *Максимов, Д. В.* Индивидуализация физической подготовки высококвалифицированных единоборцев в подготовительном периоде: диссертация ... кандидата педагогических наук / Максимов Дмитрий Валерьевич. Москва, 2009. 170 с.
105. *Максимов, Д. В.* Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д. В. Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков. Москва: Дивизион, 2011. 160 с.
106. *Маркова, А. К.* Психология профессионализма / А. К. Маркова. Москва: Знание, 1996. 308 с.
107. *Масао, К.* Самурай без меча / К. Масао; пер. с англ. О.Г. Белошеев. Минск: Попури, 2013. 208 с.
108. *Маслов, А. А.* Бусидо: кодекс чести самурая / А. А. Маслов. 3-е изд. Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. 284 с.
109. *Маслов, А. А.* Небесный путь боевых искусств: духовное искусство китайского ушу / А. А. Маслов. Санкт-Петербург: Тэкс, 1995. 493 с.
110. *Маслов, А. А.* Тайные коды боевых искусств Японии / А. А. Маслов. Ростов на Дону: Феникс, 2006. 400 с.
111. *Мастер Чой.* Кэндо – путь меча для начинающих / Мастер Чой. Ростов н/Д: «Феникс», 2005. 128 с.
112. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. 6-е изд. Москва: Спорт, 2019. 342 с.

113. *Меньшиков, А. И.* Специальная скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов в условиях выполнения двигательных действий в партере: диссертация ... кандидата педагогических наук / Меньшиков Александр Иванович. Краснодар, 2013. 172 с.
114. *Микрюков, В. Ю.* Каратэ-до / В. Ю. Микрюков. Москва: АСТ: Астрель, 2009. 428 с.
115. *Миронов, А. Г.* Программно-содержательное и технологическое обеспечение физического воспитания студентов юридических специальностей вузов на основе применения айкидо / А. Г. Миронов, П. А. Апакаев // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 4. С. 247.
116. *Миронов, А. Г.* Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов юридических специальностей вузов на основе применения айкидо / А. Г. Миронов // Вестник Марийского государственного университета. 2013. № 12. С. 112–115.
117. *Михайлов, А. С.* Анализ влияния структурных компонентов техники прямого удара на биомеханические характеристики спортсменов ударных видов единоборств / А. С. Михайлов, А. Н. Илькин, С. Ф. Ключников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 210–214.
118. *Михайлов, А. С.* Методика повышения функциональной подготовленности спортсменов ударных видов единоборств средствами кроссфита / А. С. Михайлов, М. О. Маркин, Д. В. Семенов // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 320–323.
119. *Михайлов, А. С.* Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений / А. С. Михайлов, Е. В. Кошкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 6. С. 41–43.
120. *Мо, Ч. С.* Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Ч. С. Мо. Ростов н/Д: Феникс, 2003. 192 с.
121. *Моделирование* современной системы физического воспитания на основе интеграции российских и китайских теорий и практик / И. В. Лескова,

Л. Чжун, А. А. Передельский и др. // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 92–94.

122. *Молчанова, М. С.* Исследование траектории движения атакующего при прямолинейном ударе: практика айкидо / М. С. Молчанова, А. С. Попков, О. Р. Ильялов, О. А. Панченко // *Master's Journal*. 2015. № 2. С. 197–207.

123. *Момот, Д. А.* Черный пояс / Д. А. Момот. Москва: Школа боевых искусств Д. Момота, 2010. 415 с.

124. *Мусаси, М.* Книга пяти колец / М. Мусаси. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 192 с.

125. *Мясникова, Л. В.* Возможности айкидо в коррекции нарушений физического развития детей нарушениями зрения / Л. В. Мясникова, С. А. Петров // *Страховские Чтения*. 2019. № 27. С. 262–269.

126. *Найдов-Железнов, О. К.* Айкидо айкикай / О. К. Найдов-Железнов // *Айкидо для каждого*. 2015–2016. Москва: Национальный совет айкидо России, 2017. С. 36–37.

127. *Начинская, С. В.* Спортивная метрология / С. В. Начинская. Москва: Академия, 2011. 240 с.

128. *Неупокоев, С. Н.* Механизмы обеспечения эффективности двигательных действий в заключительной фазе ударного движения у квалифицированных боксеров / С. Н. Неупокоев, Л. В. Капилевич, Н. З. Павлов // *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 7. С. 44–47.

129. *Никитушкин, В. Г.* Спорт высших достижений: теория и методика / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. Москва: Спорт, 2017. 320 с.

130. *Новейший философский словарь* / ред.-сост. А. А. Грицанов. Минск: Книжный Дом. 2003. 1280 с.

131. *Новиков, А. А.* Теоретические аспекты построения системы управления подготовки высококвалифицированных борцов / А. А. Новиков // *Спортивная борьба: сб. информационно-методич. материалов*. Москва, 1990. Вып. I. С. 5–8.

132. *Новиков, А. М.* Педагогика: словарь системы основных понятий / А. М. Новиков. Москва: ИЭТ, 2013. 268 с.

133. *Одзава, Х.* Кэндо. Полное практическое руководство / Х. Одзава; пер. с англ. В. Пузанова. Киев: София, 2000. 192 с.
134. *Обата, Т.* Как отличить настоящего мастера айкидо от «шарлатана» / Т. Обата // Айкидо для каждого. 2016–2017. Москва: Национальный совет айкидо России, 2018. С. 50–54.
135. *Оруджев, З. М.* Диалектика как система / З. М. Оруджев. Москва: Политиздат, 1973. 352 с.
136. *Павленко, А. В.* Психолого-педагогические особенности индивидуальной адаптации спортсменов-единоборцев к условиям экстремального взаимодействия в поединке / А. В. Павленко // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 85–92.
137. *Педагогическая акмеология: коллективная монография* / О. Б. Акимова и др.; под ред. О. Б. Акимовой. Екатеринбург: РГППУ, 2012. 250 с.
138. *Передельский, А. А.* Системное технико-тактическое взаимодействие бокса и тхэквондо. Система боевого (прикладного) движения – Fighting motion / А. А. Передельский, А. Н. Малинин, С. Л. Конилов. Москва: Мир науки, 2021. 142 с.
139. *Петровский, В. А.* Личность в психологии: парадигма субъективности / В. А. Петровский. Ростов на Дону: Феникс, 1996. 288 с.
140. *Петрыгин, С. Б.* История развития японских боевых искусств / С. Б. Петрыгин, А. Д. Джафаров // Российский научный журнал. 2012. № 1(26). С. 115–120.
141. *Пичугин, С. С.* Интегративный подход к построению образовательного процесса как условие развития творческих способностей младших школьников: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Пичугин Сергей Сергеевич. Уфа, 2003. 24 с.
142. *Платонов, К. К.* Структура и развитие личности / К. К. Платонов. Москва: Наука, 1982. 309 с.

143. *Подпалько, С. Л.* Силовая подготовка юных тхэквондистов на основе биомеханической структуры соревновательных технических действий: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Подпалько Сергей Леонидович. Москва, 2007. 24 с.

144. *Полосин, С. В.* Подготовка спортсменов комплексного спортивного двоеборья «универсальный бой» с учетом модельных характеристик соревновательной деятельности: диссертация ... кандидата педагогических наук / Полосин Сергей Владимирович. Санкт-Петербург, 2012. 192 с.

145. *Путин, В. В.* Дзюдо: история, теория, практика: учебно-методическое пособие / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. Архангельск: СК, 2000. 162 с.

146. *Ратти, О.* Секреты самураев: Боевые искусства феодальной Японии / О. Ратти, А. Уэстбрук; пер. с англ. Д. Воронина, Ю. Гольдберга. Москва: Колibri, Азбука-Аттикус, 2017. 592 с.

147. *Редель, Б.* Айкидо. Основы. Принципы. Техники / Б. Редель; пер. с англ. Н. В. Епанчинцевой. Москва: Эксмо: Наше слово, 2012. 344 с.

148. *Родионовский, А. Ю.* Формирование вариативности специализированных технико-тактических действий в тренировочном процессе айкидоистов 17–18 лет / А. Ю. Родионовский, И. Н. Тимошина // Поволжский педагогический поиск. 2018. № 1 (23). С. 123–131.

149. *Рульони, Д.* Айкидо. Гармония и взаимоотношения / Д. Рульони; пер. с англ. В. Ф. Василенко. Москва: Этерна. 2010. 240 с.

150. *Сааотомэ, М.* Принципы Айкидо / М. Сааотомэ. Санкт-Петербург: Папирус. 1996. 275 с.

151. *Семенов, Л. А.* Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта / Л. А. Семенов. Москва: Советский спорт, 2011. 200 с.

152. *Сивков, А. Л.* Роль айкидо в формировании здорового образа жизни молодежи / А. Л. Сивков // Казанский педагогический журнал. 2006. № 4 (46). С. 50–56.

153. *Симаков, А. М.* Педагогическая технология непрерывной индивидуализированной подготовки тхэквондистов / А. М. Симаков // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 7 (137). С. 121–128.
154. *Симаков, А. М.* Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх: автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Симаков Александр Михайлович. Санкт-Петербург, 2010. 25 с.
155. *Сиода, Г.* Динамика Айкидо / Г. Сиода; пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. Москва: ФАИР-ПРЕСС. 1999. 384 с.
156. *Сиода, Г.* Полный курс айкидо: Уроки мастера / Г. Сиода; при участии Я. Сиоды; пер. с англ. Ю. Гольдберга. Москва: ФАИР, 2010. 224 с.
157. *Сластенин, В. А.* Введение в педагогическую аксиологию / В. А. Сластенин, Г. И. Чижакова. Москва: Академия, 2003. 192 с.
158. *Современная система спортивной подготовки: монография / под общ. ред. Б. Н. Шустина.* 2-е изд., с испр. и измен. Москва: Спорт, 2021. 440 с.
159. *Степанов С. В.* Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин каратэ, а также производных дисциплин по единоборствам: кекусин-кан каратэ, кекусинкай каратэ, ашихара каратэ, ояма каратэ, син-кекусин, шидокан / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. Екатеринбург: УГГУ, 2007. 654 с.
160. *Степанов С. В.* Учебно-образовательная программа по кекусин кан каратэ / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. Екатеринбург: УГГУ, 2007. 453 с.
161. *Степанов, С. В.* Единоборства как средство развития личности / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. Москва: Бибком, 2020. 650 с.
162. *Стивенс, Д.* Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин: иллюстрированная биография основателя айкидо / Д. Стивенс; пер. с англ. С. Холоднова. Москва: ФАИР-ПРЕСС. 2001. 304 с.
163. *Суино, Н.* Искусство Японских мастеров меча: руководство по иайдо эйсин-рю / Н. Суино; пер. с англ. А. Дробышева. Москва: Фаир, 1998. 304 с.
164. *Султанахмедов, Г.* Основы технической подготовки в вольной борьбе / Г. Султанахмедов. Москва: Советский спорт, 2020. 128 с.

165. *Таймазов, А. Б.* Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе: диссертация ... кандидата педагогических наук / Таймазов Артур Борисович. Санкт-Петербург, 2017. 156 с.

166. *Трегубова, М. В.* Диапазон оптимальных значений омега-потенциала головного мозга айкидоистов в возрастном и спортивно-квалификационном аспектах / М. В. Трегубова, А. В. Белоедов, Е. В. Елисеев // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2(1). С. 557.

167. *Третьякова, Н. В.* Медико-реабилитационное и гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса: в 2 частях / Н. В. Третьякова, Е. В. Кетриш. Том 2. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2020. С. 95–96.

168. *Трифонова, Н. Н.* Спортивная метрология / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили; науч. ред. Г. И. Семенова. Екатеринбург: УрФУ, 2016. 112 с. ISBN 978-5-7996-1696-0.

169. *Троян, Е. И.* Использование приемов айкидо для обучения боевым приемам борьбы / Е. И. Троян // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 3 (42). С. 20–21.

170. *Тышлер, Д. А.* Спортивное фехтование / Д. А. Тышлер. Москва: Физкультура, образование и наука, 1997. 386 с.

171. *Тышлер, Д. А.* Фехтование. Технико-тактическая и функциональная подготовка / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. Москва: Академический Проект, 2010. 192 с.

172. *Тютюков, В. Г.* Акмеология физической культуры и спорта / В. Г. Тютюков. Москва: Советский спорт, 2020. 526 с.

173. *Учебная программа по физической культуре на основе модульно-проектной технологии с использованием элементов самоуправления познавательной деятельностью студентов с перспективой внедрения проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса* / В. С. Макеева, Л. А. Рапопорт, Т. М. Ямалетдинов, Г. А. Ямалетдинова // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 64–67.

174. *Уэсиба, К.* Айкидо / К. Уэсиба. Яп. язык. Токио: Коданша. 1998. 340 с.

175. *Уэсиба, К.* Лучшее айкидо. Основы / К. Уэсиба, М. Уэсиба; пер. В. А. Устинова. Москва: Астрель, 2009. 191 с.
176. *Федорич, И.* Дзедо Всеяпонской Федерации Кэндо. Полное руководство / И. Федорич, М. Сазонов. Новосибирск: Сибирь-Хоккайдо, 2016. 80 с.
177. *Федоров, В. А.* Основы научного поиска / В. А. Федоров, Н. В. Третьякова. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2022. 123 с.
178. *Федоров, В. А.* Основы подготовки, оформления и процедуры защиты диссертационного исследования / В. А. Федоров, Л. А. Рапопорт, Т. М. Резер, Н. В. Третьякова; под. общ. ред. В. А. Федорова. Екатеринбург: УрГПУ, 2022. 154 с.
179. *Философский энциклопедический словарь* / ред.-сост. Е. Ф. Губский и др. Москва: ИНФРА-М, 2009. 569 с.
180. *Флоке, А.* Айкибудо / А. Флоке; пер. с фр. Е. Гупало, П. Федорова. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 256 с.
181. *Фомин, В. П.* Диалоги о боевых искусствах Востока / В. П. Фомин, И. Б. Линдер. Москва: Молодая гвардия, 1990. 363 с.
182. *Фомин, Р. Н.* Биомеханизмы ударных технических действий в тхэквандо (ВТФ) / Р. Н. Фомин, А. А. Новиков, С. Л. Подпалько, В. Н. Селуянов // Вестник спортивной науки. 2007. № 4. С. 56–61.
183. *Фудзита, М.* Метод занятий айкидо / М. Фудзита. Казань: Тарих. 2001. 96 с.
184. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. Москва: Академия, 2018. 496 с.
185. *Хохлова, М. В.* Интегративный подход к формированию технологической компетентности будущих инженеров / М. В. Хохлова, О. Ю. Плескачева. Брянск: Брянская государственная инженерно-технологическая академия, 2011. 111 с.
186. *Чанаев, Н. К.* Педагогическая интеграция: методология, теория, технология. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т. 2004. 337 с.



187. *Чапаев, Н. К.* Теоретико-методологические основы педагогической интеграции: автореферат диссертации ... доктора педагогических наук / Чапаев Николай Кузьмич. Екатеринбург, 1998. 37 с.
188. *Чашин, А. Н.* Использование философии и техник айкидо в правоприменительной деятельности / А. Н. Чашин // Советник юриста. 2015. № 1. С. 92–111.
189. *Чехонин, А. Д.* Техника айкидо в контексте гуманистически-ориентированного детского физвоспитания / А. Д. Чехонин // Педагогические науки. 2007. № 3 (24). С. 148–149.
190. *Чижакова, Г. И.* Теоретические основы становления и развития педагогической аксиологии: диссертация ... доктора педагогических наук / Галина Ивановна Чижакова. Москва, 1999. 330 с.
191. *Чумаков, Е. М.* Масштабы соревновательной деятельности борца / Е. М. Чумаков // Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 16–20.
192. *Щепихин, А. А.* Томики айкидо / А. А. Щепихин // Айкидо. Итоги 2012. Москва: Национальный совет айкидо России, 2013. С. 22–24.
193. *Энциклопедический словарь по истории и философии науки. Энциклопедический словарь* / отв. ред. Е. В. Гутов. Нижневартовск: Нижневарт. гуманитар. ун-т, 2010. 342 с.
194. *Эпов, О. Г.* Анализ технических действий соревновательных поединков тхэквондистов ВТФ / О. Г. Эпов // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 196–199.
195. *Эпов, О. Г.* Система сопряженной тренировки спортсменов высокой квалификации в тхэквондо ВТФ: диссертация ... кандидата педагогических наук / Эпов Олег Георгиевич. Тамбов, 2019. 263 с.
196. *Andrade, V. L.* Validity and reliability of a specific anaerobic test for mixed martial arts / V. L. Andrade, Y. F. Foresti, P. B. Almeida [et al.] // Science & Sports. 2022. Vol. 37. Iss. 5–6. P. 488.e1–488.e10.
197. *Andreato, L. V.* Aerobic and anaerobic performance of lower- and upper-body in Brazilian jiu-jitsu athletes / L. V. Andreato, A. E. Leite, G. F. Ladeia [et al.] // Science & Sports. 2022. Vol. 37. Iss. 2. P. 145.e1-145.e8.

198. *Angleman, A. J.* Traditional martial arts versus modern self-defense training for women: Some comments / A. J. Angleman, Y. Shinzato, V. B. V. Hasselt, S. A. Russo // *Aggression and Violent Behavior*/ 2009. Vol. 14. Iss. 2. P. 89–93.
199. *Buschbacher, R. M.* Martial Arts / R. M. Buschbacher, T. Shay // *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 1999. Vol. 10. Iss. 1. P. 35–47.
200. *Caron, R. R.* Investigating the social behavioral dynamics and differentiation of skill in a martial arts technique / R. R. Caron, C. A. Coey, A. N. Dhaim, R. C. Schmidt // *Human Movement Science*. 2017. Vol. 54. P. 253–266.
201. *Dongoran, M. F.* Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight / M. F. Dongoran, A. M. Fadlih, P. Riyanto // *Enfermería Clínica*. 2020. Vol. 30. Iss. 4. P. 500–503.
202. *Drury, B. T.* Hand and wrist injuries in boxing and the martial arts / B. T. Drury, T. P. Lehman, G. Rayan // *Hand Clinics*. 2017. Vol. 33. Iss. 1. P. 97–106.
203. *Dykhuisen, C. J.* Training in culture: the case of aikido education and meaning-making outcomes in Japan and the United States / C. J. Dykhuisen // *International Journal of Intercultural Relations*. 2000. Vol. 24. Iss. 6. P. 741–761.
204. *Hammami, N.* Combat sport injuries profile: A review / N. Hammami, S. Hattabi, A. Salhi, T. Rezgui, M. Oueslati, A. Bouassida // *Science & Sports*. 2018. Vol. 33. Iss. 2. P. 73–79.
205. *Harwood, A.* Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies / A. Harwood, M. Lavidor, Y. Rassovsky // *Aggression and Violent Behavior*. 2017. Vol. 34. P. 96–101.
206. *James, L. P.* Identifying the performance characteristics of a winning outcome in elite mixed martial arts competition / L. P. James, S. Robertson, G. G. Haff, E. M. Beckman, V. G. Kelly // *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017. Vol. 20. Iss. 3. P. 296–301.
207. *Kick-boxing – a framework for success* / P. O’Keeffe // Summersdale Publishers Ltd. Chichester. 2002. 160 p.

208. *Kimmel, M.* The anatomy of antagonistic coregulation: Emergent coordination, path dependency, and the interplay of biomechanic parameters in Aikido / M. Kimmel, C. R. Rogler // *Human Movement Science*. 2019. Vol. 63. P. 231–253.
209. *Kira, P.* Kik-boks onkedelem sport / P. Kira. Budapest. 1990. 132 p.
210. *Lafuente, J. C.* Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review / J. C. Lafuente, M. Zubiaur, C. Gutiérrez-García // *Aggression and Violent Behavior*. 2021. Vol. 58, P. 101611.
211. *Lakes, K. D.* Promoting self-regulation through school-based martial arts training / K. D. Lakes, W. T. Hoyt // *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2004. Vol. 25. Iss. 3. P. 283–302.
212. *Massey, W. V.* Toward a grounded theory of self-regulation in mixed martial arts / W. V. Massey, B. B. Meyer, A. H. Naylor // *Psychology of Sport and Exercise*. 2013. Vol. 14. Iss. 1. P. 12–20.
213. *Miarka, B.* Motor actions and spatiotemporal changes by weight divisions of mixed martial arts: Applications for training / B. Miarka, C. J. Brito, F. D. Bello, J. Amtmann // *Human Movement Science*. 2017. Vol. 55. P. 73–80.
214. *Moore, B.* The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis / B. Moore, D. Dudley, S. Woodcock // *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2020. Vol. 24. Iss. 4. P. 402–412.
215. *Neto, O. P.* The effect of hand dominance on martial arts strikes / O. P. Neto, J. H. Silva, A. C. M. Marzullo [et al.] // *Human Movement Science*. 2012. Vol. 31. Iss. 4. P. 824–833.
216. *Obata, T.* Naked Blade: A manual of samurai swordsmanship. London: Dragon Books. 1991. 128 p.
217. *Råman, J.* Budo demonstrations as shared accomplishments: The modalities of guiding in the joint teaching of physical skills / J. Råman // *Journal of Pragmatics*. 2019. Vol. 150. P. 17–38.
218. *Rapoport, L. A.* Historical milestones in the development of the institute of physical culture, sport and youth policy of the Ural Federal University named after the

First President of Russia B.N. Yeltsin / L. A. Rapoport, A. S. Markova // Theory and Practice of Physical Culture. 2022. No. 11. P. 3–5.

219. *Ross, D. J.* Injury Patterns of Mixed Martial Arts Athletes in the United States / D. J. Ross, G. J. Tudor, J. W. Hafner [et al.] // *Annals of Emergency Medicine*. 2013. Vol. 62. Iss. 4. P. S108.

220. *Russo, G.* The perceptual – Cognitive skills of combat sports athletes: A systematic review / G. Russo, G. Ottoboni // *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. Vol. 44. P. 60–78.

221. *Scattone-Silva, R.* Acceleration time, peak torque and time to peak torque in elite karate athletes / R. Scattone-Silva, G. C. Lessi, D. F. M. Lobato, F. V. Serrão // *Science & Sports*. 2012. Vol. 27. Iss. 4. P. e31–e37.

222. *Szabo, A.* The psychological impact of training deprivation in martial artists / A. Szabo, A. M. Parkin // *Psychology of Sport and Exercise*. 2001. Vol. 2. Iss. 3. P. 187–199.

223. *Vecchio, F. B.* Injuries in martial arts and combat sports: Prevalence, characteristics and mechanisms / F. B. Del Vecchio, C. B. Farias, R. C. de Leon [et al.] // *Science & Sports*. 2018. Vol. 33. Iss. 3. P. 158–163.

224. *Wang, R.* Design of intelligent martial arts sports system based on biosensor network technology / R. Wang, J. Jia // *Measurement*. 2020. Vol. 165. P. 108045.

225. *Windsor, R. E.* Chapter 13 - The Martial Arts: Biomechanical Principles, Injury Prevention, and Rehabilitation / R. E Windsor, M. Furman, R. Sugar [et al.] // Mosby: Editor(s): Ted A Lennard, H Mark Crabtree. *Spine in Sports*, 2005. P. 195–220.

226. *Yarushin, A.* Development of special endurance of aikidoists at the training stage of aikido training / A. Yarushin, K. S. Dunaev, M. Yu. Raduntsev // *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*. 2021. Vol. 6. No 3. P. 106–111.

227. *Zago, M.* Dynamic balance in elite karateka / M. Zago, A. Mapelli, Y. F. Shirai [et al.] // *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 2015. Vol. 25. Iss. 6. P. 894–900.

## Приложение А

### Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов: мезоцикл (фрагмент)

Разделы и содержание тренировки	Время, мин
<b>№ 1</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (икке, сихо-наге, суми-отоши)	30
СФП (Бурпи)	10
Спортивные дисциплины (кихон-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (танингаке + рандори)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 2</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (нике, коте-гаеси, уде-киме-наге)	30
СФП (тест Купера)	10
Спортивные дисциплины (дзюи-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (футаригаке)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 3</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15

Разделы и содержание тренировки	Время, мин
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон карате (шомен-учи, маэ-гери)	20
Базовый кихон ножевого боя (прямой хват: тски, екомен-учи)	10
Традиционная подготовка (танто-дори: коте-гаеси, ирими-наге, хиджи-киме-осае, сихо-наге, гоке)	30
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 4</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (санке, ирими-наге, уде-гарами)	30
СФП (откат)	10
Спортивные дисциплины (кихон-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (танингаке + рандори)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 5</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (енке, кайтен-наге, хиджи-киме-осае)	30
СФП (динамическая планка)	10
Спортивные дисциплины (дзюи-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (футаригаке)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 6</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон карате (екомен-учи, йоко-гери)	20

Разделы и содержание тренировки	Время, мин
Базовый кихон иайдо (кири-ороши)	10
Традиционная подготовка (тачи-дори: уде-киме-наге, кокю-наге, сихо-наге, икке)	30
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 7</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (гоке, тэнчи-наге, коши-наге)	30
СФП (Бурпи)	10
Спортивные дисциплины (кихон-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (танингаке + рандори)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 8</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (икке, сихо-наге, суми-отоши)	30
СФП (тест Купера)	10
Спортивные дисциплины (дзюи-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (футаригаке)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 9</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон карате (тски, маваши-гери)	20
Базовый кихон дзедо (хонте-учи)	10
Традиционная подготовка (дзе-дори: уде-киме-наге, кокю-наге, сихо-наге, дзюдзи-гарами)	30

Разделы и содержание тренировки	Время, мин
<i>Заключительная:</i>	
(Кокю-хо, итоги, ритуал)	11
<b>№ 10</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (нике, коте-гаэши, уде-киме-наге)	30
СФП (откат)	10
Спортивные дисциплины (кихон-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (танингаке + рандори)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 11</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (санке, ирими-наге, уде-гарами)	30
СФП (динамическая планка)	10
Спортивные дисциплины (дзюи-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (футаригаке)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 12</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон карате (шомен-учи, маэ-гери)	20
Базовый кихон ножевого боя (прямой хват: шомен-учи, маваши-тски)	10
Традиционная подготовка (танто-дори: коте-гаэси, ирими-наге, хиджи-кеме-осае, сихо-наге, гоке)	30
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11



Разделы и содержание тренировки	Время, мин
<b>№ 13</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (енке, кайтен-наге, хиджи-киме-осае)	30
СФП (бурпи)	10
Спортивные дисциплины (кихон-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (танингаке + рандори)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 14</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (гоке, тэнчи-наге, коши-наге)	30
СФП (тест Купера)	10
Спортивные дисциплины (дзюи-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (фугаригаке)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 15</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон карате (екомен-учи, йоко-гери)	20
Базовый кихон иайдо (кэсагири)	10
Традиционная подготовка (тачи-дори: уде-киме-наге, кокю-наге, сихо-наге, икке)	30
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11

Разделы и содержание тренировки	Время, мин
<b>№ 16</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (икке, сихо-наге, суми-отоши)	30
СФП (откат)	10
Спортивные дисциплины (кихон-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (танингаке + рандори)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 17</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (нике, коте-гаеси, уде-киме-наге)	30
СФП (динамическая планка)	10
Спортивные дисциплины (дзюи-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (фугаригаке)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 18</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон карате (тски, мавашу-гери)	20
Базовый кихон дзедо (хики-отоси-учи)	10
Традиционная подготовка (дзе-дори: уде-киме-наге, кокю-наге, сихо-наге, дзюдзи-гарами)	30
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11

Разделы и содержание тренировки	Время, мин
<b>№ 19</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (санке, ирими-наге, уде-гарами)	30
СФП (бурпи)	10
Спортивные дисциплины (кихон-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (танингаке + рандори)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 20</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (енке, кайтен-наге, хиджи-киме-осае)	30
СФП (тест Купера)	10
Спортивные дисциплины (дзюи-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (фугаригаке)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 21</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон карате (шомен-учи, маэ-гери)	20
Базовый кихон ножевого боя (обратный хват: тски, екомен-учи, шомен-учи)	10
Традиционная подготовка (танто-дори: коте-гаеси, ирими-наге, хиджи-киме-осае, сихо-наге, гоке)	30
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11

Разделы и содержание тренировки	Время, мин
<b>№ 22</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (гоке, тэнчи-наге, коши-наге)	30
СФП (откат)	10
Спортивные дисциплины (кихон-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (танингаке + рандори)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 23</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (икке, сихо-наге, суми-отоши)	30
СФП (динамическая планка)	10
Спортивные дисциплины (дзюи-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (фугаригаке)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 24</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон карате (екомен-учи, йоко-гери)	20
Базовый кихон иайдо (тски)	10
Традиционная подготовка (тачи-дори: уде-киме-наге, кокю-наге, сихо-наге, икке)	30
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11

Разделы и содержание тренировки	Время, мин
<b>№ 25</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (нике, коте-гаеси, уде-киме-наге)	30
СФП (бурпи)	10
Спортивные дисциплины (кихон-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (танингаке + рандори)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 26</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон айкидо (санке, ирими-наге, уде-гарами)	30
СФП (тест Купера)	10
Спортивные дисциплины (дзюи-вадза – парный разряд)	10
Традиционная подготовка (фугаригаке)	10
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11
<b>№ 27</b>	
<i>Вводная:</i>	
Построение	2
<i>Подготовительная:</i>	
Ритуал	2
Разминка	15
<i>Основная:</i>	
Базовый кихон карате (тски, маваши-гери)	20
Базовый кихон дзедо (каэси-дзуки)	10
Традиционная подготовка (дзе-дори: уде-киме-наге, кокю-наге, сихо-наге, дзюдзи-гарами)	30
<i>Заключительная:</i>	
Кокю-хо, итоги, ритуал	11

## Приложение Б

### **Программа интегральной подготовки высокопрофессиональных айкидоистов: программа технической подготовки в тачи-дори**

Формы и методы обучения

*Стойки. Выход в стойку*

– Кэйто (кэйто-шисей).

Корпус расположен вертикально, спина выпрямлена, плечи развернуты, грудь и живот – фронтально. Взгляд направлен вперед. Стопы расположены параллельно на дистанции ширины стопы. Бокуто держим левой рукой, большой палец на ребре цубы. Основание большого пальца прижато к подвздошной кости, левая рука немного согнута в локте. Рукоять бокуто – по центральной линии перед животом. Лезвие бокуто направленно лезвием кверху, вниз под углом 45 градусов.

Из стойки кэйто берем рукоять бокуто правой рукой снизу и амплитудным движением, делая шаг правой ногой, выходим в стойку чудан-но камаэ.

*Стойки с мечом (бокуто)*

– Чудан-но камаэ (средняя стойка).

Правая нога впереди, левый кулак перед пупом на расстоянии примерно одного кулака. Сустав основания большого пальца левой руки на высоте пупа. Кончик меча смотрит в точку между глазами противника, либо в его левый глаз. Предлагаемое расстояние до противника – «один шаг для удара» (означает, что достаточно сделать один шаг и нанести удар, чтобы достать до противника).

– Дзедан-но камаэ (верхняя стойка с хватом двумя руками).

Из стойки Чудан-но камаэ левая нога выходит вперед, левый кулак поднимается над головой примерно на один кулак, и чуть вперед. Кончик меча наклонен назад на 45 % градусов, смотрит вверх и чуть-чуть смещен вправо. Стойка дзедан-но камаэ может быть как хидари дзедан-но камаэ (левосторонняя стойка), так и миги дзедан-но камаэ (правосторонняя стойка).

– Гэдан-но камаэ (нижняя стойка).

Из стойки чудан-но камаэ кончик меча, не меняя положения, опускается вниз примерно на 3–6 см ниже колена противника.

– Хассо-но камаэ.

Из стойки чудан-но камаэ левая нога идет вперед, делается большой замах двумя руками, как будто чтобы встать в стойку дзедан-но камаэ. В итоге стойка хассо-но камаэ выглядит, как будто из стойки хидари дзедан-но камаэ правая рука, не меняя положения, опускается к правому плечу, пока цуба не достигнет уровня рта. меч наклонен назад и вверх на 45 градусов. Пальцы правой ноги чуть-чуть развернуты наружу (вправо). Важно следить, чтобы пятка не касалась пола.

– Вакигамаэ (боковая стойка).

Из стойки чудан-но камаэ, отступая назад правой ногой, одновременно правой рукой большим движением, чтобы меч прошел примерно на высоте рта, перемещаем его к правому боку и встаем левым боком вполоборота. Пальцы правой ноги чуть-чуть развернуты наружу. Важно, чтобы пятка не касалась пола. Кончик меча направлен вниз, лезвие смотрит наискосок вправо-вниз. Меч не должен быть виден противнику.

### *Передвижения*

Для того чтобы контролировать атакующие действия партнера, важно осуществлять точные движения телом и безошибочно занимать выгодное для себя положение. Прочное освоение основ движений корпусом достигается как при самостоятельной работе, так и при работе с партнерами.

– Ирими (встречное движение).

Уке наносит удар бокуто, а тори уходя вперед и в сторону наносит рукой (кулаком) удар «атэми» в незащищенное место.

– Аюми-аси (основной шаг).

Движение аюми-аси выполняют скользящими попеременными шагами сури-аси, уверенно сохраняя центр тяжести.

– Цуги-аси (скользящий шаг).

Встав в поворот в позицию «ханми», сначала сзади стоящую ногу подставляют кпереди стоящей, после чего неподвижную ногу снова выдвигают вперед.

– Окури-аси (подставной шаг).

Встав в поворот в позицию «ханми», сначала впереди стоящую ногу выдвигают вперед, после чего к ней подставляют сзади стоящую.

*Субури*

Субури проводятся для разминки и тренировки основных групп мышц и суставов задействованных при нанесении ударов бокуто.

– Субури-1.

Находясь во фронтальной стойке, замахиваемся максимально бокуто и наносим удар до горизонтального уровня. В момент опускания рук необходимо сделать выжимающее движение кистями внутрь. При нанесении удара немного сгибаем колени для амортизации удара и производим мощный выдох. Хват разносторонний.

– Субури-2.

Из стойки чудан-но камаэ делается под-шаг вперед с одновременным замахом и ударом до уровня пояса. Затем шаг назад с одновременным ударом до уровня пояса.

Хват и стойки разносторонние.

– Субури-3.

Из стойки чудан-но камаэ делаем большой замах и опускаем бокуто вниз под углом 45 градусов влево, затем вправо. Субури делается без перерыва. Между замахом и ударом не должно быть паузы, кисти рук делают выжимающее движение внутрь.

Субури делается как на месте, так и в движении.

*Основной удар*

Основным ударом (рассечением) является кири-ороси – прямое вертикальное рассечение сверху вниз.



Из стойки чудан-но камаэ делаем шаг левой ногой, одновременно поднимая бокуто в дзедан-но камаэ. Делаем шаг правой ногой и одновременно наносим вертикальный удар. Бокуто держим обеими руками впереди. Ведем его строго вертикально книзу и за счет движения рук в плечевых суставах приближаем к корпусу. В конечном положении бокуто располагается горизонтально, рукоять находится примерно на расстоянии кулака от живота. При опускании бокуто основное усилие идет на ту часть, которая и выполняет разрезание.

Корпус должен переместиться вперед и вниз (а не двигаться вверх). Для этого важно, чтобы впереди стоящая правая нога не была скованной, колено должно немного согнуться при подстановке левой ноги. Во время рассечения мышцы рук и спины должны быть загружены. При завершении рассечения их нужно расслабить. Также хват бокуто становится спокойным, без усилия.

### *Тачи-дори*

– Вход в атаку

Встречное движение ирими при атаке с бокуто.

Уке наносит удар бокуто, а тори уходит вперед в сторону и рукой наносит «атэми» удар тски в незащищенное место или шомэн-учи кулаком по руке. При встречном движении ирими передвижения ногами – аюми-аси или цуги-аси.

От атаки бокуто (колющем ударе) или (рубящем ударе) эффективнее применить встречное движение ирими – ударом тски в незащищенное место или ударом шомэн-учи кулаком по руке.

Важно знать, что все приемы, проводимые против атаки бокуто применяются однообразно, отличается лишь обработка атаки. Входы в атаку могут быть «омотэ» (внутренние) или «ура» (внешние) в зависимости от ситуации, т. е. от положения стойки противника перед атакой.

Рекомендуемые приемы против атаки бокуто: сихо-наге (рисунок Б.1); котегаеси; икке (рисунок Б.2); ирими-наге; хидзи-киме-осае; удэ-киме-наге (рисунок Б.3); кокю-наге; кокю-хо.



Рисунок Б.1 – Применение техники сихо-наге



Рисунок Б.2 – Применение техники иккэ



*a* – обработка атаки противника, подготовка к броску

Рисунок Б.3 – Применение техники удэ-киме-наге



*б* – бросок уде-киме-наге

## Приложение В

### Акты внедрения результатов научного исследования в практику

#### АКТ ВНЕДРЕНИЯ

#### результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители Региональной Общественной Организации «Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской области», в лице Вице-президента Бузановой Полины Игоревны, старшего тренера по айкидо Зайкова Станислава Леонидовича, с одной стороны и разработчик Бучин Николай Иванович с другой, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Бучина Н.И. в систему подготовки высококвалифицированных айкидоистов в период с 2019 по 2022 г., были внедрены следующие рекомендации и предложения:


Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Бучин Николай Иванович	Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающая традиционную и спортивную составляющие айкидо	Предложенная программа позволила повысить эффективность тренировочного процесса, эффективность технической подготовки и результативность спортивных результатов высококвалифицированных айкидоистов

Вице-президент  
РОО «Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской области»




 П.И. Бузанова

Мастер спорта РФ,  
старший тренер по айкидо  
РОО «Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской области»

 С.Л. Зайков

Автор разработки

 Н.И. Бучин

Адрес организации: 620144, Свердловская область, г. Екатеринбург  
ул. Шейнкмана, 122-144, тел: +7-912-609-75-60

## АКТ ВНЕДРЕНИЯ

### результатов научного исследования в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители Свердловской Региональной Общественной Организации «Областной Союз Айкидо», в лице Председателя правления Топаева Евгения Николаевича, старшего тренера по айкидо Парсаева Андрея Илинбаевича, с одной стороны и разработчик Бучин Николай Иванович с другой, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Бучина Н.И. в систему подготовки высококвалифицированных айкидоистов в период с 2019 по 2022 г., были внедрены следующие рекомендации и предложения:

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Бучин Николай Иванович	Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающая традиционную и спортивную составляющие айкидо	Предложенная программа позволила повысить эффективность тренировочного процесса, эффективность технической подготовки и результативность спортивных результатов высококвалифицированных айкидоистов

Председатель правления  
СРОО «Областной Союз Айкидо»



Е.Н. Топаев

Мастер спорта РФ,  
старший тренер по айкидо  
СРОО «Областной Союз Айкидо»

А.И. Парсаев

Автор разработки

Н.И. Бучин

Адрес организации: 620144, Свердловская область, г. Екатеринбург  
ул. Шейнкмана, 122-144, тел: +7-912-609-75-60

**АКТ ВНЕДРЕНИЯ**  
**результатов научного исследования в практику**

Мы, нижеподписавшиеся, представитель Региональной Общественной Организации «Федерация Айкидо Ямала», в лице Президента Лазарева Артемия Николаевича с с одной стороны и разработчик Бучин Николай Иванович с другой, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Бучина Н. И. в систему подготовки высококвалифицированных айкидоистов в период с 2019 по 2022 г., были внедрены следующие рекомендации и предложения:

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Бучин Николай Иванович	Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающая традиционную и спортивную составляющие айкидо	Предложенная программа позволила повысить эффективность тренировочного процесса, эффективность технической подготовки и результативность спортивных результатов высококвалифицированных айкидоистов

Президент  
РОО «Федерация Айкидо Ямала»



А.Н. Лазарев

Автор разработки

Н.И. Бучин

Адрес организации: 620144, Свердловская область, г. Екатеринбург  
ул. Шейнкмана, 122-144, тел: +7-912-609-75-60

**АКТ ВНЕДРЕНИЯ**  
**результатов научного исследования в практику**

Мы, нижеподписавшиеся, представители Региональной физкультурно-спортивной Общественной Организации «Федерация Айкидо» Республики Марий Эл. в лице Председателя Организации, старшего тренера сборной команды Чуфистова Александра Викторовича и старшего тренера Центра Спортивной Подготовки Организации Мишиной Юлии Ивановны, с одной стороны и разработчик Бучин Николай Иванович с другой, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Бучина Н.И. в систему подготовки высококвалифицированных айкидоистов в период с 2019 по 2022 г., были внедрены следующие рекомендации и предложения:

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Бучин Николай Иванович	Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающая традиционную и спортивную составляющие айкидо	Предложенная программа позволила: - повысить эффективность тренировочного процесса, - повысить эффективность технической подготовки, - повысить итоги спортивных результатов высококвалифицированных айкидоистов

Мастер спорта России  
Заслуженный тренер Республики Марий Эл  
Председатель  
РФСОО «Федерация Айкидо» РМЭ



*[Handwritten signature of A.V. Chufistov]*

А.В.Чуфистов

Мастер спорта России,  
старший тренер ЦСП  
РФСОО «Федерации Айкидо» РМЭ

*[Handwritten signature of Y.I. Mishina]*

Ю.И.Мишина

Автор разработки

*[Handwritten signature of N.I. Buchin]*

Н.И. Бучин

Адрес организации: 620144, Свердловская область, г. Екатеринбург  
ул. Шейнкмана, 122-144, тел: +7-912-609-75-60

**АКТ ВНЕДРЕНИЯ**  
**результатов научного исследования в практику**

Мы, нижеподписавшиеся, представители Общероссийской Общественной Организации «Федерация Айкидо России», в лице Президента Егорова Николая Николаевича, старшего тренера по айкидо Рудневой Натальи Вячеславовны, с одной стороны и разработчик Бучин Николай Иванович с другой, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Бучина Н. И. в систему подготовки высококвалифицированных айкидоистов в период с 2019 по 2022 г., были внедрены следующие рекомендации и предложения:

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Бучин Николай Иванович	Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающая традиционную и спортивную составляющие айкидо	Предложенная программа позволила повысить эффективность тренировочного процесса, эффективность технической подготовки и результативность спортивных результатов высококвалифицированных айкидоистов

Президент  
ООО «Федерация Айкидо России»

Н.Н. Егоров

Мастер спорта РФ,  
старший тренер по айкидо  
ООО «Федерация Айкидо России»

Н.В. Руднева

Автор разработки

Н.И. Бучин



Адрес организации: 620144, Свердловская область, г. Екатеринбург  
ул. Шейнкмана, 122-144, тел: +7-912-609-75-60

АКТ  
ВНЕДРЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
В ПРАКТИКУ

Екатеринбург

24 марта 2023

Мы, нижеподписавшиеся, проректор по образовательной деятельности ФГБОУ ВО РГППУ, Екатеринбург, доцент, кандидат социологических наук Л.К. Габышева, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО РГППУ, Екатеринбург, доцент, кандидат педагогических наук Т.В. Андриянина с одной стороны и Н.И. Бучин с другой составили настоящий акт о том, что в учебный процесс по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» в 2021/2022 и 2022/2023 учебных годах внедрена авторская методика по интегральной подготовке высокопрофессиональных айкидоистов.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Бучин Николай Иванович	Интегральная подготовка высокопрофессиональных айкидоистов	Расширено содержание и повышена методическая компетентность студентов кафедры теории и методики физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 – Физическая культура и 44.03.04 – Профессиональное обучение (по отраслям). Студенты получили знания по актуальным исследованиям в области спортивной подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства в рамках дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта».

Проректор по образовательной деятельности

Л.К. Габышева

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры

Т.В. Андриянина

Автор внедрения

Н.И. Бучин



Адрес организации: 620143, Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11,  
тел: +7(343) 338-44-47, e-mail: mail@rsvpu.ru