

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

*На правах рукописи*



БУЧИН Николай Иванович

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
АЙКИДОИСТОВ**

5.8.5. Теория и методика спорта

Автореферат диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Екатеринбург  
2023

Работа выполнена на кафедре теории и методики физической культуры  
ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, доцент  
**Третьякова Наталия Владимировна**

Официальные оппоненты: **Ашкинази Сергей Максимович**  
доктор педагогических наук, профессор,  
ФГБОУ ВО «Национальный государственный  
университет физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,  
профессор кафедры теории и методики  
неолимпийских видов спорта;

**Астафьев Николай Вениаминович**  
доктор педагогических наук, профессор,  
ФГКУ ДПО «Тюменский институт повышения  
квалификации сотрудников Министерства  
внутренних дел Российской Федерации»,  
начальник кафедры огневой подготовки;

**Михайлов Андрей Сергеевич**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
ФКОУ ВО «Пермский институт Федеральной  
службы исполнения наказания», доцент кафедры  
огневой и физической подготовки.

Защита состоится 27 июня 2023 г. в 10:00 на заседании диссертационного совета  
УрФУ 5.8.11.25 по адресу: 620000, г. Екатеринбург, пр. Ленина, 51, зал диссер-  
тационных советов, комн. 248.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГАОУ ВО  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России  
Б. Н. Ельцина», <https://dissovet2.urfu.ru/mod/data/view.php?d=12&rid=4708>  
Автореферат разослан \_\_\_\_ мая 2023 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Е. В. Кетриш

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

*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. Рульони, М. Са-

аотомэ, 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. Răman 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. Рутьони 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 средств 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. Обосновать выбор средств 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 будо 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'Кееffe 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

ной 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 прин-

ципы: 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.

б. 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.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Во введении** обоснована актуальность исследования, сформулирован научный аппарат исследования и дана общая характеристика работы.

**В первой главе** «Аналитический обзор состояния проблем подготовки высококвалифицированных айкидоистов» дано расширенное обоснование актуальности исследования, проведен анализ состояния изученности проблемы исследования. Представлены характеристики традиционного и спортивного айкидо, раскрыта их сущность и особенности подготовки.

Поскольку айкидо представляет собой сложно-координационное боевое искусство, построение тренировочного процесса для спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства будет неэффективным без формирования дополнительных профессиональных навыков и применения нестандартных методик. В связи с этим необходима разработка научно-методических основ интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, обеспечивающих единство традиционного и спортивного айкидо.

**Во второй главе** «Методы и организация исследования» раскрыты основные методы, применяемые для решения поставленных в исследовании задач, дана их краткая характеристика. Здесь же раскрыты основные этапы исследования.

**В третьей главе** «Концептуальные положения интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов» показано, что ядром авторской концепции является программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанная на рациональном объединении традиционных направлений 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. Теоретической основой исследования выступили труды отечественных исследователей, ведущих свои научные изыскания в области теории и методики спорта в целом и единоборств, в частности. Фундаментальной основой разработки программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов стали труды мастеров и исследователей боевых единоборств и непосредственно айкидо. Изучение предшествующего опыта позволило предположить, что рациональное сочетание средств традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо позволит выстроить интегральную программу

подготовки высококвалифицированных айкидоистов, которая окажет эффективное влияние на динамику уровня подготовленности айкидоистов.

На основании изученных трудов, а также нормативных документов дано обоснование к выбору ключевых направлений будо, спортивных дисциплин айкидо, смежных видов единоборств и их средств, а также средств функционального многоборья для программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов (рис. 1). Раскрыты основные аспекты применения данных средств.

Направления, дисциплины и их средства в интегральной подготовке высококвалифицированных айкидоистов									
Традиционные направления будо				Смежные виды единоборств	Прогрессивные спортивные дисциплины	Спортивные дисциплины айкидо			
Пайдо	Дзёдо	Айкидо	Карате	Ножевой бой	Функциональное многоборье				
<p>Тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кирпороши</li> <li>• Кэсапри</li> <li>• Тски</li> </ul>	<p>Дзё-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хонте-учи</li> <li>• Хиклотоси-учи</li> <li>• Казси-дзуки</li> </ul>	<p>Средства защиты от нескольких нападающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футаригаке</li> <li>• Танингаке</li> <li>• Рандори</li> </ul>	<p>Атакующие техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тски</li> <li>• Шомен-учи</li> <li>• Екомен-учи</li> <li>• Мае-герп</li> <li>• Иоко-герп</li> <li>• Мавашп-герп</li> </ul>	<p>Танто-дори – средства защиты против атаки с ножом (ударные техники):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прямой колющий</li> <li>• Косой режущий</li> <li>• Вертикальный режущий</li> <li>• Боковой колющий</li> <li>• Косой колющий</li> <li>• Вертикальный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест Купера</li> <li>• Бурпи</li> <li>• «Откат»</li> <li>• Динамическая планка</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кихон-вадза – парный разряд</li> <li>• Дзюн-вадза – парный разряд</li> <li>• Дзюн-вадза – групповой разряд</li> </ul>	

**Рисунок 1 – Направления, дисциплины и их средства, вошедшие в программу интегральной подготовки высокопрофессиональных айкидоистов**

В четвертой главе «Экспериментальное исследование эффективности интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов» представлена авторская программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, основанная на рациональном объединении средств традиционных направлений будо и спортивных дисциплин айкидо, направленная на обеспечение высокого уровня профессиональной подготовленности спортсменов.

Содержание интегральной подготовки базируется 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 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 использован ряд принципов: 1) концентрации тренировочных нагрузок; 2) минимального количества специализированных

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

Построение годового процесса тренировок основано на двух макроциклах (двухцикловое) в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта «айкидо». В структуру каждого из макроциклов, в соответствии концепцией блоковой периодизации, включены три мезоцикла: накопительный, трансформирующий и реализационный (рис. 2).

Макроцикл		
Накопительный мезоцикл (3 мес)	Трансформирующий мезоцикл (2 мес)	Реализационный мезоцикл (1 мес)
<p>Основные задачи: развитие основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, двигательно-координационные способности)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• базового кихона</li> </ul>	<p>Основные задачи: развитие специализированных технико-тактических навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• специальной физической подготовленности</li> </ul>	<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование специфической тактики участия в дисциплинах кихон-вадзи и дзюи-вадза</li> <li>• обеспечение восстановления после соревнований</li> </ul>
<p>Ведущие средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пайдо, дзёдо, айкидо, карате</li> <li>• ножевой бой</li> </ul>	<p>Ведущие средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• карате</li> <li>• кихон-вадза</li> <li>• дзюи-вадза</li> <li>• функциональное многоборье</li> </ul>	<p>Ведущие средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кихон-вадза</li> <li>• дзюи-вадза</li> <li>• традиционные средства восстановления (психологические, медико-биологические, педагогические)</li> </ul>
<p>Характеристики нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Большой объем</li> <li>• Низкая интенсивность</li> </ul>	<p>Характеристики нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Малый объем</li> <li>• Высокая интенсивность</li> </ul>	<p>Характеристики нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Средний объем</li> <li>• Высокая интенсивность</li> </ul>

**Рисунок 2 – Перечень качеств, подлежащих развитию, ведущих средств и характера нагрузки в рамках каждого из мезоциклов в структуре макроцикла**

Микроциклы, в свою очередь, также дифференцированы в трех направлениях: накопительный, трансформирующий и реализационный. Настоящее построение микроциклов обеспечивает достижение эффектов: 1) приращение, то есть спортсмены накапливают свой потенциал технико-тактической подготовленности; 2) преобразование – трансформация двигательного потенциала в специфическую для айкидо подготовленность; 3) исполнение – реализация спортсменами своей готовности к соревновательной деятельности и достижение запланированного высокого результата.

В построении микроциклов на основе общей идеи интегральной подготовки и в соответствии с основными принципами блоковой периодизации обеспечивается более высокая концентрация нагрузки, большая ее специализация, а также управляемость в рамках общей тренировочной программы. Все это позволяет достигнуть оптимального наложения остаточных тренировочных эффек-

тов в рамках тренировочных этапов – мезоциклов. В таблице 1 представлено распределение нагрузки в программе интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов на примере первого макроцикла.

**Таблица 1 – 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.
	Число включений											
Средства айкидо:	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
– футаригаке												
– 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:	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2
– кихон-вадза												
– 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

Использование методики предписания алгоритмического типа способствовало обеспечению рационального планирования тренировочного процесса, повышению эффективности и скорости освоения техники новых приемов традиционного будо и смежных единоборств, включенных в авторскую программу. Это позволило систематизировать технико-тактическую подготовку в поочередном и качественном освоении элементов: устойчивое положение (стойка) до начала атаки и после; изменение направления атаки; сохранение равновесия при применении технических действий; эффективность защитных действий руками; проведение защитных действий в сочетании с эффективными передвижениями; качественное расширение арсенала атакующих действий; совершенствование технико-тактических навыков. Алгоритмизация тренировочного процесса при освоении новых технических действий включала в себя: отработку атакующих действий в статике; отработку атакующих действий в движении; отработку атакующих действий с партнером; отработку защитных действий против атакующих действий партнера.

Экспериментальная проверка эффективности программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов проводилась комплексно.

В эксперименте участвовали 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. Методом экспертных оценок и специальным тестированием оценивался уровень технико-тактической и физической подготовленности спортсменов. По сравнению с контрольной группой испытуемых в экспериментальной группе по всем показателям наблюдался существенный прирост при уровне значимости не ниже  $p < 0,01$  и  $p < 0,05$  (табл. 2).

**Таблица 2 – Показатели оценки эффективности использования средств, вошедших в программу интегральной подготовки, в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах**

Показатели	Группа	Начальный этап	p	Контрольный этап	p	Прирост
		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		$\bar{X} \pm S\bar{x}$		
Средства айкидо: – футаригаке (в бал.)	КГ	6,16±0,27	>0,05	7,07±0,68	<0,01	0,92
	ЭГ	6,41±0,18		8,70±0,46		2,29
– танингаке (в бал.)	КГ	4,88±0,59	>0,05	5,13±0,63	<0,05	0,26
	ЭГ	4,90±0,71		6,83±0,55		1,93
– рандори (в бал.)	КГ	6,25±0,65	>0,05	6,94±0,13	<0,01	0,70
	ЭГ	6,55±0,41		9,03±0,5		2,48
Средства иайдо, дзёдо, ножевого боя: – выполнение защитных действий (в сек.)	КГ	56,0±2,7	>0,05	52,7±2,0	<0,05	-3,3
	ЭГ	55,8±4,1		47,5±1,9		-8,3
– количество бросков за 1 мин.	КГ	9,4±1,3	<0,05	10,9±0,6	<0,01	1,5
	ЭГ	9,7±1,0		13,0±0,9		3,3
Средства карате: уровень защитной техники (в бал.)	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
Средства спортивных дис- циплин: – кихон-вадза (в бал.)	КГ	5,7±0,2	>0,05	6,4±0,2	<0,05	0,7
	ЭГ	5,8±0,2		7,3±0,1		1,5
– дзюи-вадза (в сек.)	КГ	1,17±0,03	>0,05	1,10±0,04	<0,05	-0,06
	ЭГ	1,13±0,04		1,00±0,04		-0,14
Средства функциональ- ного многоборья: уровень специальной физической подготовленности (в сек.)	КГ	8,38±0,31	>0,05	7,97±0,39	<0,05	-0,41
	ЭГ	8,37±0,32		7,15±0,52		-1,22

Также в рамках оценки интегральных показателей оценивался уровень психологической подготовленности спортсменов, уровень их спортивного мастерства и результативности соревновательной деятельности.

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 и характером человека и затем приобретенными стратегиями в отношении того или иного реагирования на внешние факторы; вторая – зависит от переживаний и текущих проблем

человека. Показатели взаимосвязаны: так, у лиц с высоким показателем личностной тревожности ситуативная тревожность проявляется в большей степени. В условиях соревновательной деятельности это имеет важное значение и влияет на исход соревнования. В этом случае высокий уровень технико-тактической подготовленности айкидоиста обеспечивает снижение уровня тревожности и обуславливает лучший спортивный результат.

Результаты оценки уровня психологической подготовленности представлены в таблице 3.

**Таблица 3 – Сравнительные результаты показателей уровня психологической подготовленности спортсменов контрольной (К) и экспериментальной (Э) 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 $\pm$ 4,0	>0,05	38,0 $\pm$ 3,4	<0,05	-6,6
	ЭГ	44,4 $\pm$ 4,1		28,7 $\pm$ 3,5		-15,7
Личностная тревожность	КГ	43,1 $\pm$ 3,0	>0,05	41,4 $\pm$ 1,2	<0,05	-1,7
	ЭГ	41,9 $\pm$ 3,2		29,8 $\pm$ 3,2		-12,1

Установлено, что на начальном этапе эксперимента значения всех спортсменов находились в границе средних показателей уровня психологической подготовленности (31–45 баллов по тесту Спилбергера-Ханина); на конец эксперимента – спортсмены контрольной группы остались в границах среднего уровня психологической подготовленности, а экспериментальной – перешли из средней в высокую (до 30 баллов по тесту Спилбергера-Ханина).

По результатам соревновательной деятельности и уровня спортивного мастерства установлено:

– спортсмены контрольной группы: 1) по результатам соревновательной деятельности в 100% случаев занимали призовые места только на уровне областных соревнований – это их высший результат; 2) все спортсмены – 100% – перешли от 1-го спортивного разряда до уровня КМС, но выше этого спортивного разряда не поднялись; 3) на уровне технического мастерства 38% спортсменов не поднялись выше среднего;

– спортсмены экспериментальной группы: 1) по результатам соревновательной деятельности занимали призовые места на всероссийском – 38% и межрегиональном уровнях – 62%, что стало их высшим результатом; 2) 100% спортсменов поднялись в спортивной квалификации от 1-го разряда до МС; 3) на уровне технического мастерства 38% спортсменов проявили высокие показатели, 62% – выше среднего.

Результаты проверки позволили достоверно установить, что программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов является более эффективной по сравнению со стандартной программой подготовки.

В целом, результаты экспериментальной работы подтвердили выдвинутую в исследовании гипотезу обеспечения эффективности подготовки айкидоистов на этапе спортивного мастерства. Предложенная авторская программа имеет

определенные преимущества по сравнению с традиционной программой подготовки: 1) сокращает общее время, затраченное на подготовку за счет применения принципов блоковой периодизации; 2) позволяет рационально выстроить контроль за содержанием и эффективностью тренировочного процесса, а также динамикой уровня подготовленности айкидоистов; 3) обеспечивает спортсмену комфортный психологический фон за счет возможности сосредоточиться на отработке меньшего числа изучаемых техник.

**В заключении** представлены результаты диссертационного исследования, подведены его итоги и намечены дальнейшие пути развития исследования.

Основные выводы по результатам проведенного исследования.

1. Достижение высокого уровня подготовленности айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства зависит от степени согласованности 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; 2) интегративного подхода, позволившего объединить традиционные направления будо и спортивные дисциплины айкидо в единую систему, обеспечивающую качество спортивной подготовки высококвалифицированных айкидоистов; 3) аксиологического подхода, позволившего гармонично ввести в современную концепцию айкидо как вида спорта философию ценностей, заложенную древними основателями айкидо; 4) акмеологического подхода, позволившего усилить профессиональную мотивацию и стимулирование реализации творческого потенциала айкидоистов за счет выгодного использования личностных ресурсов.

4. Основу интегральной подготовки, направленной на развитие технико-тактической и психологической подготовленности айкидоистов, составили: 1) традиционные направления будо и их средства – иайдо, дзёдо, айкидо, карате; 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 и смежных видов единоборств (ножевой бой).

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»; 2) три мезоцикла, включенных в структуру каждого из макроциклов: 1-й – накопительный (3 месяца) – направленный на развитие основных технико-тактических навыков айкидо, уровня физической подготовленности и формирование новых технико-тактических навыков из традиционных направлений будо (иайдо, дзёдо, 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-вадза 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, дзёдо, айкидо, карате) и смежных видов единоборств (ножевой бой), а также развитие физических качеств с включением средств функционального многоборья; характеризуется большим объемом тренировочных нагрузок и сниженной 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, дзёдо, карате) и смежных видов единоборств (ножевой бой); характеризуется уменьшенным 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, дзёдо, 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, дзёдо, айкидо, карате; 2) спортивных дисциплин айкидо и их средств – кихон-вадза, дзюи-вадза; 3) функционального многоборья; 4) смежных видов единоборств. В качестве объектов оценки выступают конкретные технико-тактические действия, их уровень, скорость и число выполнений. Дополняют систему оценки интегральные показатели: уровень психологической подготовленности спортсменов, уровень их спортивного мастерства и результативности соревновательной деятельности.

7. Результаты экспериментальной деятельности показали высокую эффективность авторской программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, подтвердив выдвинутую гипотезу исследования в части того, что представленные концептуальные положения интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов соответствуют запросам государства, общества и личности, создают основу для развития теории и практики спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» и определяют направленность ее прикладных исследований.

Таким образом, представленное диссертационное исследование развивает теорию и практику спортивной подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства. В то же время результаты проведенной работы не раскрывают всех аспектов изучаемого вопроса и не претендуют на полноту всестороннего освещения спортивной подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства. Дальнейшими перспективами работы в рамках программы интегральной подготовки следует выделить: разработку организационно-педагогических условий подготовки тренеров-преподавателей к работе с айкидоистами на этапе высшего спортивного мастерства; обоснование и расширение методик психологической подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

**Основные положения диссертационного исследования отражены в следующих публикациях.**

*Статьи, опубликованные в рецензируемых научных журналах и изданиях, определенных ВАК РФ и Аттестационным советом УрФУ*

1. Бучин, Н. И. Способ совершенствования защиты в айкидо посредством моделирования атакующих действий ногами / Н. И. Бучин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61 (4). – С. 45–48 (0,63 п.л.).

2. 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 (0,63 п.л.).

3. Бучин, Н. И. Специфика технико-тактической и психологической подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства / Н. И. Бучин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 40–44 (0,69 п.л.).

4. Бучин, Н. И. Использование элементов идеомоторной тренировки при обучении базовым техническим элементам айкидо / Н. И. Бучин, А. Ю. Мамаев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 3 (29). – С. 43–50 (0,56 п.л., авт. текст – 0,28 п.л.).

5. Бучин, Н. И. Оценка эффективности обучения высококвалифицированных айкидоистов на основе моделирования базовых техник кендо, дзёдо и иайдо / Н. И. Бучин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 58–61 (0,63 п.л.).

6. Бучин, Н. И. Интегрированная программа многолетней подготовки айкидоистов с использованием средств кендо, дзёдо и иайдо / Н. И. Бучин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. – С. 76–79 (0,69 п.л.).

7. 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. 189–194. (0,60 п.л./0,20 п.л.).

*Другие публикации*

8. Бучин, Н. И. Структурно-содержательная модель формирования профессиональной компетентности высококвалифицированных айкидоистов / Н. И. Бучин, Н. В. Третьякова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 53–58 (0,56 п.л., авт. текст – 0,28 п.л.).

9. Бучин, Н. И. Применение многоборья «бусидо» для комплексной подготовки юных атлетов айкидо / Н. И. Бучин // Проблемы развития студенческого спорта и боевых искусств: сборник статей Всероссийской научной конференции, Йошкар-Ола, 14 ноября 2019 г. ; под редакцией Н. М. Швецова. – Йошкар-Ола : Межрегиональный открытый социальный институт, 2019. С. 3–9 (0,38 п.л.).

10. Бучин, Н. И. Функциональное многоборье как средство физической подготовки айкидоистов в многолетнем тренировочном процессе / Н. И. Бучин // Современная психология и педагогика: проблемы и решения. – 2019. – С. 5–12 (0,44 п.л.).

11. Бучин, Н. И. Интегрированная программа многолетней подготовки айкидоистов с использованием средств кендо, дзёдо и иайдо / Н. И. Бучин // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания, Москва, 14–15 мая 2019 г. ; под редакцией Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. – Москва : РЭУ имени Г. В. Плеханова, 2019. – С. 66–70 (0,25 п.л.).

12. Бучин, Н. И. Применение многоборья «бусидо» для комплексной подготовки юных атлетов айкидо / Н.И. Бучин // Проблемы развития студенческого спорта и боевых искусств. – 2019. – С. 3–9 (0,37 п.л.).

13. Бучин, Н. И. Введение федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», «техническое мастерство» / Н. И. Бучин, А. В. Чуфистов // Проблемы развития студенческого спорта и боевых искусств : сборник статей Всероссийской научной конференции, Йошкар-Ола, 14 ноября 2019 г. ; под редакцией Н. М. Швецова. – Йошкар-Ола : Межрегиональный открытый социальный институт, 2019. – С. 23–28 (0,3 п.л., авт. текст – 0,15 п.л.).

14. Бучин, Н. И. Способ совершенствования защиты в айкидо путем моделирования атакующих действий средствами карате / Н. И. Бучин // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания: Научный симпозиум, посвященный памяти В. К. Бальсевича, Москва, 31 мая 2019 г. – Москва : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2019. – С. 203–207 (0,25 п.л.).

15. Бучин, Н. И. Специфика технико-тактической и психологической подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства / Н. И. Бучин // Проблемы развития студенческого спорта и боевых искусств. – 2019. – С. 17–23 (0,38 п.л.).

16. Бучин, Н. И. Применение комплекса субури в подготовке квалифицированных айкидоистов / Н. И. Бучин // Коллоквиум-журнал. – 2020. – № 3

(55). – С. 4–7. // *Buchin, N. I. Application of suburi complex in training of qualified aikidokas / N. I. Buchin. Text: electronic // Colloquium-journal. – 2020. – № 3 (55). – P. 4–7. – URL: <https://colloquium-journal.org/wp-content/uploads/2022/05/Colloquium-journal-2020-55-6.pdf> (0,19 п.л.).*

17. *Бучин, Н. И. Применение идеомоторной тренировки в подготовке квалифицированных айкидоистов / Н. И. Бучин // Вопросы педагогики. – 2020. – № 1 (2). – С. 48-53 (0,31 п.л.).*

18. *Бучин, Н. И. Специфика технико-тактической подготовки высококвалифицированных айкидоистов / Н. И. Бучин // Педагогика, психология, общество: актуальные вопросы : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 29 февраля 2020 г. – Чебоксары : Среда, 2020. – С. 157–162. – URL: [https://phsreda.com/article/74832/discussion\\_platform](https://phsreda.com/article/74832/discussion_platform) (0,31 п.л.).*

19. *Бучин, Н. И. Анализ компетенций тренера-преподавателя по айкидо / Н. И. Бучин // Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва : сборник статей Межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 14 октября 2022 г. ; под редакцией И. А. Загайнова, О. Г. Купцовой. Йошкар-Ола : Межрегиональный открытый социальный институт, 2022. – С. 29–34. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_50055631\\_43039681.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_50055631_43039681.pdf) (0,31 п.л.).*

20. *Бучин, Н. И. Использование средств и методов многоборья бусидо в комплексной подготовке атлетов айкидо / Н. И. Бучин, Н. В. Третьякова // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : сборник научных трудов. – Симферополь : Ариал, 2022. – С. 212–217. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_49807994\\_23006112.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49807994_23006112.pdf) (0,31 п.л., авт. текст – 0,15 п.л.).*

21. *Бучин, Н. И. Диалектика айкидо в контексте социализации и формирования духовных ценностей молодежи / Н. И. Бучин, Н. В. Ронжина // Молодежь и современное общество: актуальные проблемы антитеррористического воспитания. – 2022. – С. 5–12 (0,44 п.л., авт. текст – 0,22 п.л.).*

22. *Бучин, Н. И. Противоречия традиционного и спортивного айкидо через призму закона диалектики / Н. И. Бучин, Н. В. Третьякова // Наука в современных условиях: от идеи до внедрения : материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию Ульяновского государственного аграрного университета имени П. А. Столыпина, Ульяновск, 15 декабря 2022 г. ; редкол.: И. И. Богданов [и др.]. – Ульяновск : Ульяновский ГАУ, 2022. – С. 1252–1256. 1 CD-ROM (0,25 п.л., авт. текст – 0,13 п.л.).*

23. *Бучин, Н. И. Методы и средства спортивной подготовки в айкидо: учебное пособие / Н. И. Бучин. – Екатеринбург : Альфа Принт, 2019. – 197 с. (12,31 п.л.).*

24. *Бучин, Н. И. Психофизическая подготовка высококвалифицированных айкидоистов: учебное пособие / Н. И. Бучин. – Екатеринбург : Альфа Принт, 2020. – 106 с. (6,62 п.л.).*

25. *Бучин, Н. И. Образовательная программа по айкидо : учебное пособие / Н. И. Бучин. – Екатеринбург : Альфа Принт, 2021. – 186 с. (11,62 п.л.).*