В. В. Бурбыгина

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО

Рассматривается методика развития физических и психических качеств молодежи в процессе занятий айкидо на основе дифференцированного подхода объединения спортсменов в учебно-тренировочные группы.

Ключевые слова: молодежь, физические и психические качества, тренировочный процесс, айкидо, моделирование.

V. Burbygina

METHODOLOGICAL BASIS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND PSYCHIC QUALITIES DURING AIKIDO TRAINING

The methodology of the development of physical and psychic qualities during aikido training is regarded on the base of differential approach for placing sportsmen into groups.

Keywords: youth, physical and psychicl qualities, training process, aikido, modeling.

В настоящее время одними из популярных видов спортивной деятельности молодежи являются восточные боевые искусства и, в частности, айкидо. Различные стили айкидо во многом уникальны и являются своеобразной системой самообороны, позволяющей научиться владеть телом, способной гармонично развивать физические качества и свойства личности спортсменов [5; 6].

В работе мы опирались на положение о всестороннем и гармоничном развитии личности в процессе физкультурной деятельности, о рассмотрении соотношения биологического и социального, телесного и духовного в физической культуре, о взгляде на нее с позиций теории культуры, современного понимания сущности физических упражнений и их влияния на человека, об учете единства функционального, ценностного и деятельностного аспектов ее содержания [1, с. 7–12; 2, с. 7–11; 3, с. 15–20]. Такой подход к этой проблеме можно найти и в работах других авторов, которые свидетельствуют о том, что развитие физических качеств неотделимо от развития и личностных качеств.

Методику тренировок айкидо описывают зарубежные и отечественные специалисты: Г. Сиода, К. Тохей, М. Саотоме, Р. Бранд, Е. Милковский, О. Рати, А. Вестбрук, В. Тадеев, В. Барановский и др. Данные авторы раскрывают философские и этические принципы, описывают основные приемы и их истоки, показывают, каким образом в физических движениях айкидо реализуются духовные принципы. Однако на основании литературных источников и практического опыта мы выяснили, что система обучения специальным двигательным проявлениям, свойственным данному виду спорта, нуждается в дальнейшем совершенствовании, так как традиционная методика не всегда подхо-

дит для обучения молодежи и нуждается в адаптации. Поэтому наряду с традиционной методикой необходимо применять интенсивные методы обучения.

Процесс разработки методики состоял из трех этапов:

1) определение модельных характеристик развития психических и физических качеств и свойств личности молодежи на разных этапах подготовки.

2) дифференциация средств и методов подготовки;

3) разработка планов подготовки.

В сфере физической культуры и спорта модели используются для оценки соответствия различных качеств и способностей спортсмена демонстрируемому и планируемому результатам и на этой основе — для выявления степени подготовленности, а также для определения направления дальнейшей работы, путей индивидуальной ориентации и коррекции [7]. Для определения модельных характеристик психических и физических качеств айкидоистов нами был проведен анализ с помощью аналитической компьютерной программы «NeuroPro 0,25» (нейросетевые технологии). При этом были протестированы по 36 факторам спортсмены-айкидоисты различных квалификаций. Результаты этого тестирования использовались при построении модельных характеристик.

В результате нами были выявлены факторы, влияющие на мастерство спортсменов-айкидоистов, которые были объединены в систему компонентов следующим образом:

- технико-тактический компонент, который включает качественное выполнение технических действий и их комбинаций, творческое использование базовой и индивидуальной техники, специальные знания по айкидо;
- физический и психический компонент, показывающие скоростно-силовые качества, выносливость, силу, ловкость, реакцию на движущийся объект, самоконтроль поведения;
- личностный компонент, отражающий целеустремленность, смелость, расслабленность.

Выявленные компоненты позволили нам разрабатывать пути совершенствования учебно-тренировочного процесса, направленного на достижение спортивного мастерства уровня первого дана.

В процессе построения модельных характеристик нами было выявлено, что в первую очередь необходимо развивать физические и психические качества, так как они являются более значимыми по отношению к другим и являются базой для развития последующих компонентов; развитие физических качеств влечет за собой развитие психических и личностных качеств, которые в совокупности способствуют не только достижению уровня спортивного мастерства первого дана, но и являются базой для прочного овладения техникой и тактикой айкидо.

В связи с этим подбор физических упражнений, средств и методов при построении тренировочного процесса осуществлялся на основе дифференцированного подхода. Данный подход предполагает объединение спортсменов в учебно-тренировочные группы с учетом их физических качеств и с применением для каждой группы интенсивных технологий подготовки с учетом особенностей адаптации к ним.

Методика базируется на принципах избирательной специализированной достаточности, целевой направленности, минимизации времени и степени различных воздействий на организм спортсменов при максимальной их целевой эффективности.

Методика включает в себя:

– на основе интенсификации средства ОФП, специальные и ОРУ;

– имитационную тренировку на тренажерах;

– силовую подготовку на тренажерах;

– совершенствование технических действий, выполняемых в различных условиях;

– биомеханическую стимуляцию по методу В. Назарова;

– комплексный метод психической регуляции.

Формирование психофизических качеств построено на основе взаимосвязанных блоков (см. рис.).

На первом этапе эксперимента нами было обнаружено, что спортсмены первого года обучения имеют уровень развития выносливости, гибкости, скоростных качеств ниже среднего и средний, а в скоростно-силовых и силовых показателях был выявлен средний и выше среднего уровень развития.

На втором этапе эксперимента методом случайной выборки были сформированы контрольная группа айкидоистов, занимающихся по традиционной методике (КГ), и экспериментальная группа айкидоистов, занимающихся по разработанной нами методике (ЭГ), занятия с которыми проводились три раза в неделю по два часа.

Формирование физических и психических качеств средствами айкидо

Уровень физической подготовленности айкидоистов и его динамика за время эксперимента определялись с помощью контрольных тестов. Данные тесты условно разделены нами на две группы. Первая группа тестов показывает уровень развития физических качеств спортсменов, от состояния которых зависит здоровье, учебная и спортивная деятельность. Это показатели скоростно-силовых качеств, силы, быстроты, выносливости, гибкости. Вторая группа тестов выявляет уровень развития технико-тактических качеств спортсменов, необходимых для успешного овладения боевыми искусствами, и в частности айкидо.

Сравнительный анализ показателей позволил выявить, что в тестах на выносливость (бег на 3000 м), развитие силовой выносливости (подъем туловища из положения лежа), силы (подтягивание на перекладине), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) произошли положительные достоверно значимые изменения во всех группах. Это мы связываем с использованием общеразвивающих упражнений, спортивных игр, средств легкой атлетики и занятий на тренажерах. В тесте на скорость (бег на 100 м) положительных изменений выявлено не было.

Существенная разница была зафиксирована в показателях гибкости. Это мы связываем с использованием разработанной нами методики интенсифицированного развития активной и пассивной гибкости, которая заключалась в последовательном использовании в трех микроциклах методик «стрейчинг» — «биомеханическая стимуляция» — «сокращения—расслабления». В результате в «наклоне вниз со скамьи» ЭГ превосходит КГ на 162,1% ($p<0,01$). Исследования показали, что за время эксперимента испытуемым также удалось значительно улучшить подвижность в тазобедренных суставах и позвоночнике.

Анализируя результаты, мы выявили прирост показателей в тесте на равновесие в ЭГ по сравнению с КГ на 22,4% ($p<0,05$). Выполнение самостраховки (количество) за одну минуту в ЭГ лучше, чем в КГ на 15,8% ($p<0,05$). Данные показатели были достигнуты за счет применения комплекса упражнений с применением вестибулярной тренировки в специально созданных условиях. Нами применялось совершенствование технических действий (самостраховки, кувырков вперед, базовых элементов) с выключением зрения; изменение направления движения по команде в специально заданных условиях, применяемых в игровой и соревновательной форме.

Развитие скоростно-силовых качеств, необходимых при выполнении бросков и базовых элементов, всегда являлись важным элементом в подготовке айкидоистов. Так, нами разработана интенсивная методика развития скоростно-силовых качеств с использованием специализированного тренажера Салохина, разработанного и запатентованного научно-исследовательской лабораторией вуза при кафедре физического воспитания на базе Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета (патент Российской Федерации № 2254893). Занятия с использованием тренажера Салохина проводились на специально-подготовительном этапе тренировочного процесса, что позволило

целенаправленно улучшить необходимые двигательные качества спортсменов, укрепить мышцы рук, ног, плечевого пояса, усовершенствовать технические приемы с использованием специальных подводящих упражнений. В результате применения данной методики в ЭГ скорость выполнения бросков превышает КГ на 55,3% ($p<0,05$).

Произошли улучшения в ЭГ на 2,4% ($p<0,05$) по сравнению с КГ в тесте на ловкость (челночный бег). Развитие данных качеств в экспериментальной группе произошло, по нашему мнению, в связи с применением специальных подвижных игр, предполагающих ускорение с выполнением задания.

В тесте на концентрацию внимания ЭГ показала лучшие результаты, чем КГ, на 8,3% ($p<0,05$). Это произошло в результате формирования положительной установки на спортивную деятельность и выполнения упражнений, способствующих развитию сосредоточенности. Суть их состоит в волевом удержании внимания на каком-либо предмете, явлении или движении в постоянно изменяющихся условиях с дополнительной концентрацией внимания на дыхании. В упражнениях мы использовали возможности трех компонентов — физического, эмоционального и мыслительного.

Реакция на движущийся объект в ЭГ группе лучше, чем в КГ 14,1% ($p<0,05$). Данные изменения произошли вследствие применения методических приемов: самостоятельный выбор действий при произвольных атаках и вербальная установка спортсмена на применение действий; моделирование тактических сюжетов; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; выполнение знакомых движений в не известных заранее сочетаниях.

В тесте «выполнение передвижений вперед в основной стойке» произошли положительные достоверно значимые изменения во всех группах.

Для формирования умений контролировать психоэмоциональное состояние мы использовали обучение психорегуляции по методике К. Тохея, звуковую и дзен-медитацию, самомассаж, аутотренинг с использованием музыкального сопровождения, беседы, размышления и рассуждения спортсменов.

С целью изучения личностных качеств спортсменов был использован модифицированный опросник Р. Б. Кеттелла.

Полученные результаты показали, что для спортсменов как контрольной, так и экспериментальной группы стала свойственна более объективная самооценка, общительность, хороший интеллект и воображение, меньшая подчиненность, стабильная эмоциональная устойчивость, расчетливость и ориентированность на социальное одобрение. ЭГ отличается от КГ в проявлении лучшей нормативности поведения, повышенным самоконтролем, меньшей тревожностью и напряженностью.

К концу исследования основными мотивами занятий айкидо экспериментальной группы стали: развитие физических и психических качеств, формирование навыка самообороны, снятие умственного и психического напряжения, улучшение настроения, качества общения, что свидетельствует о формировании положительной мотивации к занятиям.

В заключение можно отметить, что анализ литературных данных и собственных исследований позволяет утверждать, что для решения проблемы развития психических и физических качеств в процессе занятий айкидо необходимо использовать не только дифференцированный подход объединения спортсменов в учебно-тренировочные группы, но и интенсивные методы подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Быховская И. М.* Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: Методологические основания анализа проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 12.
2. *Лубышева Л. И.* Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 1.
3. *Николаев Ю. М.* Теоретические аспекты интегративного содержания человекотворческой сущности физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1998. № 4.
4. *Панцова Л. В.* Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания в высшей школе // Физическая культура и личность: Тез. докл. Всерос. научно-практ. конф. 28–29 октября 2004 г. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. С. 114–117.
5. *Мицуги С.* Айкидо и гармония в природе / Пер. с англ. Н. Шпет. Киев: София, 1998. 303 с.
6. *Тедеев Д. Ю.* Айкидо и оружие. Минск: Харвест, 2006. 102 с.
7. *Шустин Б. Н.* Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки. М.: Логос, 1995. 34 с.

REFERENCES

1. *Byhovskaja I. M.* Fizicheskaja kul'tura kak prakticheskaja aksiologija chelovecheskogo tela: Metodologicheskie osnovanija analiza problemy // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1996. № 12.
2. *Lubysheva L. I.* Social'noe i biologicheskoe v fizicheskoj kul'ture cheloveka v aspekte metodologicheskogo analiza // Teorija i praktika fiz. kul'tury. 1996. № 1.
3. *Nikolaev Ju. M.* Teoreticheskie aspekty integrativnogo soderzhanija chelovekotvorcheskoj suschnosti fizicheskoj kul'tury // Teorija i praktika fiz. kul'tury. 1998. № 4.
4. *Pancova L. V.* Netradicionnye fizicheskie uprazhnenija v sisteme fizicheskogo vospitanija v vysshej shkole // Fizicheskaja kul'tura i lichnost': Tez. dokl. Vseros. nauchno-prakt. konf. 28–29 oktjabrja 2004 g. Orenburg: Izd-vo OGPU, 2004. S. 114–117.
5. *Micugi S.* Ajkido i garmonija v prirode / Per. s angl. N. Shpet. Kiev: Sofija, 1998. 303 s.
6. *Tedeev D. Ju.* Ajkido i oruzhie. Minsk: Harvest, 2006. 102 s.
7. *Shustin B. N.* Modelirovanie i prognozirovanie v sisteme sportivnoj podgotovki. M.: Logos, 1995. 34 s.