

Шарова Юлия Николаевна,
инструктор Айкидо, Дзёдо, Кендо
абитуриент НИУ БелГУ
дэси Айкидо Айкикай (4 кю), Айкидо Томики-рю (4кю),
Дзёдо (1 кю), Кендо;
Шаров Юрий Геннадьевич,
магистр спортивных наук (НИУ БелГУ, 2020г.,
49.04.01 Физическая культура
магистерская программа Спортивная подготовка),
инструктор Айкидо, Дзёдо, Иайдо
дэси Айкидо Айкикай (4 кю), Айкидо Томики-рю (2 кю),
Бразильское Джиу-джитсу, Дзёдо (1 кю), Иайдо.

«Прогресс приходит к тем, кто тренируется изо дня в день.
Полагающиеся на секретные техники ни к чему не придут.»
Морихей Уэсиба (Основатель Айкидо)

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЯ УХОДИТЬ С ЛИНИИ АТАКИ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО

ВВЕДЕНИЕ

Айкидо как одна из разновидностей боевых искусств, в полной мере впитала в себя лучшие боевые традиции. Искусство Айкидо (дословный перевод с японского «путь к гармонии») как часть Бусидо или Будзюцу - путь к единению и гармонии. Оно завещалось всему человечеству. Поощряется поиск и определение своего собственного До (пути), основываясь на личных предпочтениях. Уникальное Айкибудо - это синтез исследования боевых искусств (Айки-дзюцу, Дзю-дзюцу и др.), философии и религии, в основе которого положены болевые приёмы и бросковые техники для самообороны с нанесением минимального вреда нападающему.

Мастера Айкидо больше века осваивают и обучают своих учеников, но довольно молодое искусство каждое занятие открывается каждый раз по-новому. Давно изученные техники не перестают удивлять своей простотой, логичностью, эффективностью.

Из основных принципов Аикидо выделяют: дух единения (Айки), дистанцию безопасности (Ма-ай), уход с линии атаки, вход в Ма-ай

противника (Иrimi), спиральные движения, своевременное реагирование, использование центра, воздействие на точку равновесия противника (Суми), ударная техника (Атэми), вращение и, прежде всего, динамика.

Понимание принципов приводит к осознанию важности их использования в работе спортсмена. Это искусство требует отточенного мастерского исполнения каждого движения.

Актуальность данной работы в том, что уход с линии атаки – это ключевое понятие в боевом искусстве; это техника, которая повышает шансы на победу. Понимание этого понятия способствует достижению успеха в практическом освоении любого единоборства. Один из способов защиты — уход (убегание) с линии атаки. [45] В связи с этим очевидна важность выбранной темы и возможность применения ее на практике. Сегодня тема до конца не изучена. Уделяется не достаточно должного внимания наработке умения уходить с линии атаки. Спортсмены продолжают совершать ошибки на соревнованиях, проигрывать своим оппонентам. Если не прибегнуть к решению данного вопроса, то важность данного аспекта так и останется проблемой тренеров и спортсменов.

По данной теме написана и успешно защищена магистерская диссертация. **Проблема** исследования состояла в изучении средств формирования умения ухода с линии атаки в поединке у детей 10-12 лет в соревновательном Айкидо. Перед исследователями стояла следующая **цель** – разработка методики формирования умения ухода с линии атаки в бою у детей 10-12 лет, в соревновательном Айкидо.

Задачи диссертации:

1. Составить комплекс и классифицировать упражнения и игры, направленные на развитие умения уходить с линии атаки в поединке.

2. Разработать методику формирования умения уходить с линии атаки в поединке у детей 10-12 лет в соревновательном Айкидо.

3. Экспериментально апробировать разработанную методику формирования умения уходить с линии атаки в поединке у детей 10-12 лет, в соревновательном Айкидо.

Объект исследования – процесс тренировки в секциях соревновательного Айкидо начального уровня в поединке у детей 10-12 лет.

Предмет исследования – методика формирования умения уходить с линии атаки в поединке у спортсменов 10-12 лет в группах подготовки по соревновательному Айкидо.

База исследования действующие секции Айкидо:

– ФОК в составе МБУ «Центр спортивных сооружений» по адресу г. Шебекино ул. Харьковская, 76 общей численностью 25 человек (в том числе 10-12 лет 10 человек), существующая с 2013 года;

– ФОК «Парус» в составе МАУ «Центр развития спорта» по адресу пос. Разумное, проспект Ленина, 14. общей численностью 30 человек (в том числе 10-12 лет 10 человек) существующая с 2009 года.

Гипотеза исследования: предполагалось, что методика занятий соревновательным Айкидо, основанная на поэтапном изучении и сохранении умения с помощью использования специальных упражнений и игр, позволит сформировать умение ухода с линии атаки у детей 10-12 лет.

Методы исследования:

- изучение научной и популярной литературы;
- наблюдение за процессом тренировки;
- видеосъемка выступлений спортсменов и её анализ;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые получены данные об особенностях формирования умения уходить с линии атаки у детей 10-12 лет в соревновательном Айкидо в России; разработана методика формирования умения уходить с линии атаки.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные материалы исследования и рекомендации по формированию умения в поединке могут применяться в тренировочном процессе в секциях соревновательного Айкидо для детей 10-12 лет.

Апробация работы. Основные положения диссертации докладывались на научной конференции в рамках Открытого фестиваля Айкидо Белгородского района 16 марта 2019 года. Результаты работы опубликованы как учебно-методический материал на сайте Всероссийского издания «Педразвитие» - pedrazvitie.ru. Веб-адрес размещения публикации - <http://pedrazvitie.ru/servisy/publik/publ?id=15217>. Теоретические и методические разработки были применены и апробированы в учебно-тренировочном процессе.

Структура и объем диссертации. Диссертация представляет рукопись объемом 80 страниц текста компьютерной верстки, имеет введение, 3 главы, выводы, практические рекомендации, содержит 6 таблиц и 5 приложений. Библиографический указатель содержит 87 источников. В работе японские термины перечисляются с заглавной буквы, для выделения их из общего текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЯ УХОДИТЬ С ЛИНИИ АТАКИ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

1.1. Соревновательное Айкидо как вид спорта

Согласно 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" вид спорта — это часть спорта, которая признана как обособленная сфера общественных отношений, имеющая соответствующие правила, среду занятий, используемый спортивный инвентарь и оборудование [74].

В последнее время идет много споров о том, является ли Айкидо видом спорта. Признанные в Российской Федерации в установленном порядке виды спорта и спортивные дисциплины включаются во Всероссийский реестр видов спорта. Порядок признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта, порядок его ведения определяются уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти [74].

Несомненно, традиционное Айкидо не является видом спорта, так как нет в нем соревновательного элемента, как например, в Дзюдо. Поэтому об Айкидо мы склонны говорить только как о боевом искусстве. Что нельзя отнести к Томики Айкидо, где соревновательная деятельность является основной. Соревновательное Айкидо находится на пересечении спорта и боевого искусства.

Основатель традиционного Айкидо Айкикай – Марихэй Уэсиба (1883-1969 гг.) пытался достичь гармонии, духовного равновесия и применить это в боевом искусстве. В большинстве же других боевых искусств целью является выведение из строя противника (атакующего) как можно быстрее и эффективнее, а в реальном бою это было убийство. Уэсиба стремился к созданию альтернативы, в которой практикующие могли бы использовать эффективную защиту без нанесения травм нападающему.

Основные установки традиционного Айкидо (принципы гармонии):

- мирное разрешение конфликта;
- совершенствование через тренировки.

Родословная практически каждой действующей сегодня школы Айкидо может быть прослежена к одному из учеников О-сэнсэя учителей-первопроходцев. Огромный вклад в становление стилей Айкидо привнесли такие личности как Коичи Тохей, Годзо Сиода, Минору Мочизуки, Кэндзи Томики, Кисёмару Уешиба. [67]

Соревновательное Айкидо относится к одним из наиболее популярных течений в Айкидо, являясь результатом смешения двух боевых искусств –

Айкидо и Дзюдо. Таким же примером служат и Хапкидо (сочетание Айкидо и Тхэквондо), Айкисамбо (с Самбо).

Соревновательное Айкидо (Томики Айкидо) – это стиль, разработанный Кэндзи Томики (1900 – 1979 гг.). В отличие от большинства других стилей, включает в себя элемент конкуренции, которую Томики считал наибольшим средством обеспечения обратной связи, эффективности работы методов.

Основатель Томики был одним из первых учеников Уэсибы и Дзигоро Кано (основателя современного дзюдо). С пятилетнего возраста являлся учеником в Кэндо (фехтование бамбуковым мечом Синаем), с десяти лет – Дзюдо. Будучи капитаном, сборной Университета Васэда по Дзюдо в Токио, являлся личным учеником (Учи-деши) Дзигиро Кано.

В 1926 г. Уэсиба Сэнсей приезжал в Токио с визитом к Кано для демонстрации своего искусства Будо. Уэсиба Сэнсей настолько впечатлил и своей харизмой, и практикой Айкидо, что было предложено ему взять под свое покровительство и обучить этому искусству лучшего из его учеников, кем и был Кэндзи Томики.

После десятилетнего обучения Томики был удостоен вручения сертификата Мэнкю, подтверждавшего достаточный уровень знаний для ведения инструкторской деятельности, который при переходе на систему данов приравнивался к 8 дану.

Во время работы в Университете Васэда Томики занимал должность профессора каллиграфии. Помимо этого был инструктором в Кодокан (штаб-квартира Дзюдо) и в университетском клубе Дзюдо, в котором был капитаном 30 лет назад. И ко всему прочему зарождалась идея формирования нового стиля Шодокан.

Официально о создании стиля Шодокан было заявлено в 1960 году. К этому времени Томики Кэндзи профессор университета Васэда приобрел известность новаторским подходом Айкидо, разработав положения, позволившие практиковать его как спорт. Двигаясь в этом направлении,

Томики организовал курс из лучших студентов из Клуба Дзюдо Университета Васэда, основанный на десяти основных принципах, ставших учебной программой Шодокан Айкидо

В начале шестидесятых работа Томики по созданию стиля была завершена. Он назвал его Айкидо Кёги (Соревновательное Айкидо). При этом его руководящая идея состояла в том, что открытые соревнования, проводимые по определенным правилам, позволят получить объективную оценку прогресса учеников в занятиях Айкидо.

В 1964г. этим стилем Айкидо занималось уже достаточно людей, чтобы состоялись первые масштабные соревнования среди клубов Токио. Соревновательный стиль Айкидо развивался очень быстро и уже в 1970г. был проведен Всеяпонский Студенческий Чемпионат. В числе первых студентов Клуба Айкидо Кёги был Обучи Сэнсей, ставший в 1999г. премьер-министром Японии.

В 1967г. Томики зарегистрировал Шодокан Хомбу Додзё как головной центр стремительно развивающейся организации (в 1974г. названной Японской Ассоциацией Айкидо).

Томики широко представил результаты своих теоретических изысканий во множестве книг и эссе. У него появились последователи в Японии и за границей, которые включают соревнование в практику обучения Айкидо.

Он не присуждал самому себе какой-либо дан Айкидо, поэтому ушел из жизни, обладая 8-м даном Айкикай Айкидо (получен в 1940г) и 8-м даном в Дзюдо (присвоен в 1978г.).

Теория Томики была отвергнута всем сообществом Айкидо, считавшим её выхолащивающей учение О-Сэнсэя. Тем не менее, регулярно проводятся соревнования, число учеников устойчиво растёт с общим успехом развития Айкидо. [67]

В России особенностями и принципами Томики Айкидо впервые прониклись в 1998году. С момента визита вице-президента и Сихана

Японской Ассоциации Айкидо Кэнши Уно (8-й дан Томики Айкидо, прямой ученик Кэндзи Томики) в России и началось интенсивное развитие Томики Айкидо в нашей стране.

Особенности Томики Айкидо.

В наши дни федерация Айкидо России успешно развивает этот стиль в стране, сотрудничает с федерациями других стран.

Основные отличия стиля от других:

- наличие соревновательного аспекта;
- является системой защиты и нападения (последнее неприемлемо для классического Айкидо);
- преподавание по системе, сходной с дзюдо (Кэндзи Томики начинал свое приобщение к боевым искусствам без оружия с Кодокан Дзюдо);
- большее внимание работе с оружием (в том числе работа с мечом по традиционной школе Касима Син-рю).

В истоках Томики Айкидо основной идеей было применение техник Айки-дзюцу (использование инерции движения тела противника) на дальней дистанции в сочетании с техниками дзюдо (захваты, болевые приемы, броски и удушения) на ближней дистанции.

Сэнсей Томики выбрал 17 эффективных и безопасных в соревновании техник - это основные методы Шодокан Айкидо. Другие приемы входят в состав различных высших Ката, как Гошин Корю но Ката (устаревшая демонстрация самообороны Ката) или Гошин Хо (Ката, часть учебного плана на 4-й дан) и, как правило, практикуют на более высоких уровнях.

Для стиля Томики характерны:

- техники дальнего боя, основанные на использовании силы соперника и инерции;
- использование на ближней дистанции приемов дзюдо — захватов, борьбы.

Соревнования по Айкидо отличаются от обычных спортивных состязаний отсутствием агрессивного стремления к первенству. Смысл

соревнований заключается в стремлении проверить единство духа и тела, усовершенствовать технику противостояния реальному противнику.

Поединки в Айкидо необходимы для отработки действия против соперника, обладающего способностью самостоятельно действовать. Спортивный поединок не совсем соответствует полным возможностям боевого Айкидо. Некоторые аспекты, опасные болевые приемы из спортивных состязаний исключены. Однако и новички, и пожилые люди способны до автоматизма довести навыки самообороны, умение выбирать тактику и переходить на альтернативный способ защиты не сомневаясь и без лишних раздумий. [60]

Виды соревнований (Сиай).

Проведение соревнований способствует популяризации Шодокана во всем мире, дает Айкидокам необходимый опыт работы в условиях реального противодействия противникам. [65]

В Додзё спортсмен изучает теоретические и практические основы, развивает физические показатели, укрепляет свой дух, на соревнованиях же, имитирующих реальные битвы, происходит проверка истинных сил. Здесь создаются напряжение тела и души, и только через соревнования появляется возможность воспитать равновесие и гармонию души. [55]

Соревнования разделяются на 2 крупные категории – Эмбу и Рандори.

Категория Эмбу (показательные выступления) по форме и стилю и, в отличие от других, не является борьбой между двумя противниками, а относится исключительно к совместной демонстрацией техник:

– Кихон Вадза, Ката (базовые техники) – парный разряд. Ката (набор формальных упражнений) или они же Кихон Вадза (основы). В этой дисциплине производится последовательное выполнение отдельных базовых приёмов, которые должны соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий. В соответствии с Регламентом соревнований стилевой федерации по Томики Айкидо приемы данной в дисциплине могут выполняться как с мягким имитатором кинжала, так и без него.

– Корю Дай Сан Но Ката (техники старой школы) – дисциплина парного разряда, в которой производится последовательное выполнение отдельных приёмов.

– Опэн Ката (произвольные техники) – дисциплина парного разряда (свободная техника), в которой за отведенное время производится выполнение любой последовательности отдельных приёмов.

– Какари Гейко (постоянные атаки) – дисциплина парного разряда, в которой осуществляется выполнение свободной комбинации приёмов на одном постоянно атакующем, но не сопротивляющемся проведению приёмов партнере.

– Нинин Дори – дисциплина группового разряда, в которой выполняются без строгой последовательности в свободной комбинации 17 базовых приёмов на двух поочерёдно атакующих, но не сопротивляющихся проведению приёмов партнерах.

Категория Рандори (дословно «свободная схватка»). Оригинальная идея создания Рандори как борьбы по предварительно заданным правилам с целью обучения техническим приёмам возникла у Томики в 1960 году. Главными условиями являлось отсутствие оружия у обоих противников, запрет на захват кимоно и ног (конкретно ступней). Разрешены же захват обнаженного предплечья, применение Атэми Вадза (техники нанесения ударов) и Кансэцу Вадза (болевы́е приемы).

Следующий этап – появление разделения на следующие виды:

– Тай Сабаки (перемещение тела)– практика борьбы безоружного спортсмена против вооруженного Танто (мягкий имитатор кинжала, не способный нанести вред).

– Танто Рандори (техники против противника вооруженного кинжалом)
– в отличие от Тай Сабаки, соперники помимо ухода с линии атаки, применяют регламентируемые правилами техники.

– Тошу Рандори (техники против безоружного противника) – важнейшая практика изучения техник, отработки правильного времени реакции.

Технический арсенал участников Рандори ограничен 17 базовыми техниками, правилами судейства.

Перечень запрещённых технических действий, влекущих за собой дисквалификацию:

- любое техническое действие, приводящее к травме Уке;
- удары в лицо, горло и шею;
- удушающие действия;
- любые удары ногами,
- подножки и подсечки.

Показательные выступления заключаются в демонстрации различных вариациях техник классической (Ката или Кихон Вадза) и старой школы (Корю дай сан). Не исключены выступления с оружием (Бокен, дзё и т.п.).

Во всех категориях соревнований, на экзаменах и показательных выступлениях спортсменов исполняющий технику или отражающий атаку применяет умение ухода с линии атаки. Именно поэтому следует особое внимание уделить в подготовке спортсмена правильности перемещения на татами для эффективного исполнения техник.

1.2. Реализация принципа ухода с линии атаки в соревновательном Айкидо

Для изучения и применения навыков ухода с линии атаки необходимо знать основные термины, применяемые для обозначения тех или иных критериев, действий в Айкидо.

Линия атаки – это вектор, по которому следует направленная от противника атака. [32] Это ключевое понятие в терминологии боевых

искусств, понимание которого способствует достижению успеха в практическом освоении любого единоборства. [45]

Наилучшая защита от ударов — уход (убегание) с линии атаки.

Уход с линии атаки Тай Сабаки – это искусство движений корпуса, выполняемых с целью уйти с линии атаки противника, вывести его из равновесия за счёт энергии его собственного движения и обеспечить возможность выполнения определенного приема. Это тот навык, который Айкидока должен приобрести одним из первых. В Айкидо – это перенаправление энергии от атакующего к его противнику, важнейший прием противодействия противнику в боевых искусствах и единоборствах. Термин Тай Сабаки используется как общее понятие для всех форм перемещения.

Условно Тай Сабаки делится на фазы:

- осознание атаки противника и подготовка к ее остановке;
- блокировка атаки противника в начальный момент ее развития, чем раньше, тем лучше (рукой, вытянутой вперед в стойке Камаэ);
- уход с линии атаки и выведение врага из равновесия его же собственным усилием;
- атака потерявшего структуру (равновесие) противника (партнёра);
- выход из зоны атаки.

Методы ухода с линии атаки.

Метод входа Иrimi – это активный встречный прямолинейный уход с линии атаки, вводное вхождение. Считается, что движение Иrimi выражает саму суть Айкидо, заключающееся в смещении вперёд и сокращении дистанции с атакующим для эффективного контроля баланса атакующего, невозможность атаки и проведении собственной техники.

Метод Тэнкан – уход с линии атаки с поворотом на 180 градусов главным образом корпуса вокруг своей оси (без смены стойки), круговой уход.

Вход Иrimi предполагает более активные решительные действия, тогда как Тэнкан позволяет выиграть время, если атака была неожиданной.

Помимо собственно входа и вращения основная идея Иrimi и Тэнкана состоит в уходе с линии атаки. Благодаря этому, какой бы сильный не был удар или толчок, Айкидока не только может сохранить собственное равновесие, но и получает возможность вывести из равновесия своего оппонента.

Тэнсин - любой другой вид ухода с линии атаки. Это могут быть и блоки, и подставки и т.д.

Блок — это способ увести атакующую часть тела противника с линии атаки в сторону. То есть, это когда Тори не уходит с линии атаки, а уводит с линии атаки атакующие предметы. Этот способ менее удобен и безопасен, чем уход с линии атаки, потому что с меньшей вероятностью закончится успешно. Обосновано это, когда:

- между противниками меньшее расстояние;
- атакующий элемент движется с большой скоростью;
- масса противника (в том числе и его атакующего элемента) больше обороняющегося;
- противник обладает более крепкими и привычными к боли руками-ногами.

В момент сокращения критического предела Ма-ай (безопасная дистанция) настает момент сделать блок, технически это отбив руки-ноги и т.д. в сторону.

Разновидности успешных блоков для защиты от ударов:

- жёсткий блок перпендикулярно бьющей конечности;
- отбив по касательной к конечности от себя;
- отбив по касательной к конечности мимо себя;
- блок оплетающий, вяжущий, переходящий в захват;
- блок переходящий в контратаку.

Причем блоки первых трёх видов не работают или очень плохо работают (зависит от квалификации нападающего) против вооружённого противника. И тем более против противника, вооружённого гибкими предметами нападения. Еще более плачевное состояние, если защищающийся не успеет даже поставить блок. В этом случае остаётся лишь одно — делать подставки.

Подставки — это способы, при которых мягкие и не очень важные части тела подставляются под удар вместо важных частей тела.

Разновидности подставок:

- статическая — закрытая руками голова, поджатые ноги, закрывающие пах, подставленное плечо вместо уха, подставленная под кулак ладонь;

- динамическая — это все то же самое, но в движении и с меньшим вредом телу, чем при статической. Подставки тренируются практически на любой секции боевых искусств. [32]

Уход с линии атаки с большой вероятностью завершится успешно, если противник атакует из-за пределов гармоничной дистанции Ма-ай — правильная дистанция. Один из важнейших принципов Айкидо, представляет собой сферу вокруг Айкидоки, в пределах которой он в безопасности. Если Уке входит в эту область, у Айкидоки два пути: восстановить Ма-ай или приступить к выполнению техники. В противном случае возникает угроза поражения. Этот принцип особенно актуален, если Уке превосходит физически или вооружён.

Чем быстрее движется нападающий, тем сложнее выполнить технику ухода с линии атаки: маневренность позволяет Уке быстро менять линию нападения, и, убравшись с одной траектории, можно тут же попасть под новую линию атаки. Поэтому развитие мобильности и быстроты реакций — крайне важная часть тренировок в Айкидо.

Уход с линии атаки — обязательная, но не единственная техника, применяемая Тори против Уке. Зачастую применение Атэми (ударов) даёт

шанс противостоять нападающему, выиграть время и изменить ситуацию в свою пользу. [73]

Атэми (атаки) – удары всем, что направлено против спортсмена (кулаком, Тэ-катаной - боковой поверхностью руки, оружием), для дисбаланса или отвлечения внимания (нарушение безопасного пространства). Это и захват, и толчок в грудь, и попытка обнять, и рука, протянутая для рукопожатия, и дружелюбное похлопывание по плечу.

Некоторые виды существующих атак в Айкидо:

- Учи – рубящий отвлекающий удар сверху-вниз;
- Ёкомен-учи – боковой рубящий удар;
- Тцуки – тычковый удар (кулаком, оружием), Чудан цуки – средний уровень (в область живота), оцениваемый как «Цукиари» на соревнованиях.

Тэ Сабаки – работа рук, присоединяемая к движению ног. Подразумевает отработку работы рук как при Аши Сабаки, то есть смена или сохранение положения рук в стойке Камаэ, так и работа рук в Атэми.

Положения рук или оружия:

- Дзёдан – верхняя позиция (Цука - рукоятка мнимого или учебного меча - расположена на уровне лба, а Кэнсэн – острое меча – направлен вверх под 45°). Это своего рода замах перед атакой.

– Чудан – средняя позиция, в которой руки или меч находятся в центральном положении относительно тела (Цука расположена на уровне центра – живот, а Кэнсэн направлен в глаза противника).

– Гэдан – нижняя позиция. Передняя рука Айкидоки находится на уровне пояса. При работе с мечом – это положение когда Кэнсэн направлен вниз. Это промежуточного состояние между положением Чудан и приготовлением к атаке, либо другой реакцией (например, уход в позицию проигрывающего партнёра – Ваки Гамаэ).

Применяемые средства атаки: Те – рука; Танто – деревянный, резиновый или тканевой кинжал; Бокен – деревянный меч; Дзё – деревянная палка (он же посох).

Впрочем, не следует думать, что принципы Айкидо в обязательном порядке предполагают уход с линии атаки. Айкидока должен в совершенстве овладеть данной техникой, но при этом он должен понимать: в реальной ситуации (не на татами) уход с линии атаки возможен далеко не всегда. Причин тут несколько. Это и высокая мобильность атакующего, и вероятность того, что для выполнения маневра попросту может быть недостаточно места. Наконец, уход с линии нападения может поставить под удар тех, кого нужно защитить от нападения.

1.3. Требования к спортивной подготовленности детей 10-12 лет в соревновательном Айкидо

Главное оружие любого спортсмена и бойца - это его тело, которое должно быть сильным, пластичным, гибким, в нужный момент текучим, как поток воды.

Основные результаты реализации программы подготовки по Айкидо:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- обучение начальным основам техник борьбы, страховкам, базовым движениям;
- знакомство со специальной терминологией и правилами соревнований;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;
- участие в соревнованиях, первенствах, турнирах.

Технико-тактическая подготовка

Данная подготовка включает в себя изучение Кихон Вадза (17 техник). В комплексе всех базовых техник присутствует обязательный элемент ухода

с линии атаки, качество которого оценивается при проведении экзаменов и является критерием оценки во время соревнований во всех категориях.

Для возраста 10 - 12 лет Положением «О проведении квалификационного экзамена по Соревновательному Айкидо» приняты следующие требования по выполнению техник Кихон Вадза [45]:

– Первый экзамен сдаваемый в Тоики Айкидо «10 детский кю 9 лет и старше». Из Кихон Вадза оценивается исполнение первых трёх техник из комплекса первого блока Атэми Вадза (на базе ударов), а именно первая Шомэн Атэ, вторая Айгамаэ Атэ, третья Гякугамаэ Атэ. Отдельно навык Тай сабаки сдаётся с уходом от атаки в одну сторону, причем один из этапов - испытуемый показывает правильности атаки «Цуки Ари».

– Следующее испытание - 9 детский кю 9 лет и старше. К требованиям на 10 кю прибавляется знание техник первого блока Атэми Вадза - Гэдан Ате (четвёртая), Уширо Ате (пятая); Цукиари двумя руками (устойчивая позиция); Тай Сабаки без блоков (в одну сторону).

– Восьмой детский кю 9 лет и старше: добавление техник из второго блока Кихон Вадза - Хиджи Вадза (на базе работы с локтем) – Оши Таоши (шестая), Удэ Гаеши (седьмая), Хики Таоши (восьмая); первый блок Атэми Вадза сдаётся на уровень соревнований; Тай сабаки без блоков (на 3 стороны).

– Седьмой детский кю (жёлтый пояс) 9 лет и старше: те же требования: добавление техник из второго блока Кихон Вадза - Хиджи Вадза – Уде Хинери (девятая), Ваки Гатами (десятая); Атэми Вадза, Оши Таоши и Уде Гаеши на уровень соревнований; Тай Сабаки в перемещении.

– Шестой детский кю (оранжевый пояс) 9 лет и старше: добавляются техники из третьего блока Текуби Вадза (на запястье) – Коте Хинери (одиннадцатая), Коте Гаеши (двенадцатая), Тенкай Коте Хинери (тринадцатая), Шихо Наге (четырнадцатая); Атэми Вадза и Хиджи Вадза на уровень соревнований; Тай Сабаки в перемещении с выводом из равновесия.

– Пятый детский кю (красный пояс) 9 лет и старше: необходимо освоить дополнительно Уке Вадза (бросковые) – Маэ Атоши (15), Суми Атоши (16), Хики Атоши (17); Атэми Вадза, Хиджи Вадза и Те Куби Вадза на уровень соревнований; Какари Гейко 1 минута против 1 человека.

Кихон Вадза в соревновательном режиме Эмбу для возраста 10-12 лет ограничивается демонстрацией 10 техник. При перемещении стойка Тори должна быть направлена на Сэйтю-сэн (центр) Уке.

Рассмотрим Кихон Вадза в соревновательном режиме Эмбу для возраста 10-12 лет в части, где применяется Тай Сабаки (уход с линии атаки).

Исходное положение (ИП) спортсменов - Ай-Ханми, Миги-Ханми, что означает - одноименная правосторонняя стойка (показано на рис. 1.1).



Рис. 1.1. Исходное Камаэ (стойка).

1-я техника - ШОМЭН АТЭ

Тай сабаки (уход с линии атаки) Тори производит вправо и вперед на 25-60 градусов относительно Уке, сохраняя стойку Миги-Ханми (Рис. 1.2). При этом производится удар правой рукой по правой Уке, вывод его из равновесия.



Рис. 1.2. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике Шомэн Атэ.

2-я техника - АЙГАМАЭ АТЭ

Тай сабаки Тори производит влево и вперед со сменой стойки на Хидари Камаэ (левосторонняя), удерживая Ма-ай на расстоянии, при котором Уке не может ударить своей левой рукой (Рис. 1.3). Захватывается правая рука Уке за запястье и локоть и прижимается к телу.



Рис. 1.3. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике Айгамаэ Атэ.

3-я техника - ГЯКУГАМАЭ АТЭ

Тай сабаки (уход с линии атаки) Тори производит влево на 20-40 градусов относительно Уке, сохраняя стойку Миги-Ханми – правосторонняя (Рис. 1.4). При этом захватом за запястье правой руки Уке выводится из равновесия вперед и влево относительно Тори. Затем производится вход Иrimi, атака на висок левой рукой и выведение из равновесия.



Рис. 1.4. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике Гякугамаэ Атэ.

4-я техника - ГЭДАН АТЭ

Тай Сабаки Тори производит влево на 20-40 градусов относительно Уке, сохраняя стойку Миги-Ханми – правосторонняя (1.5). Удар левой рукой с блоком обеих рук Уке Тори производит в живот.



Рис. 1.5. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике Гэдан Атэ.

5-я техника - УШИРО АТЭ

Уход Тори с линии атаки производит за счет скручивания ног и корпуса вправо и последующего ухода влево и вперед за спину Уке, сохраняя стойку Миги-Ханми. Стойка Тори направлена на Сэйтю-сэн Уке. Перед завершением техники Тори оказывается за спиной оппонента, осуществляет захват за плечи (демонстрация изображена на рис. 1.6).



Рис. 1.6. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике Уширо Атэ.

6-я техника – ОШИ ТАОШИ

Уход Тори с линии атаки Уке (Тай Сабаки) - Тори производит Тай-Сабаки с линии атаки Уке за счет смещения корпуса влево, сохраняя стойку Миги- Ханми и захватывая его правую руку за запястье своей правой рукой и за локоть левой (Рис. 1.7). Затем, для решающего удара и выведения из равновесия партнёра, Тори смещается вправо в той же стойке и как бы наносит удар в лицо локтем Уке.



Рис. 1.7. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике ОшиТаоши.

7-я техника – УДЭ ГАЭШИ

Техника начинается с того же выхода, что и 6-я – ухода с линии атаки. Существенное отличие техники будет в выведении из равновесия, воздействием на внутреннюю часть локтя (Рис.1.8).



Рис. 1.8. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике Удэ Гаеши.

8-я техника – ХИКИ ТАОШИ

Уход Тори с линии атаки Уке (Тай Сабаки) - Тори производит Тай-Сабаки с линии атаки Уке за счет смещения корпуса влево, сохраняя стойку Миги-Ханми, скручиваясь вокруг своей оси и потягивая свою заднюю ногу к передней. Производится одновременный захват правой руки за запястье. Затем, для выведения из равновесия партнёра, Тори смещается как бы возвращаясь обратно в ИП и вытягивая захватом за локоть на себя и вниз Уке (Рис.1.9).

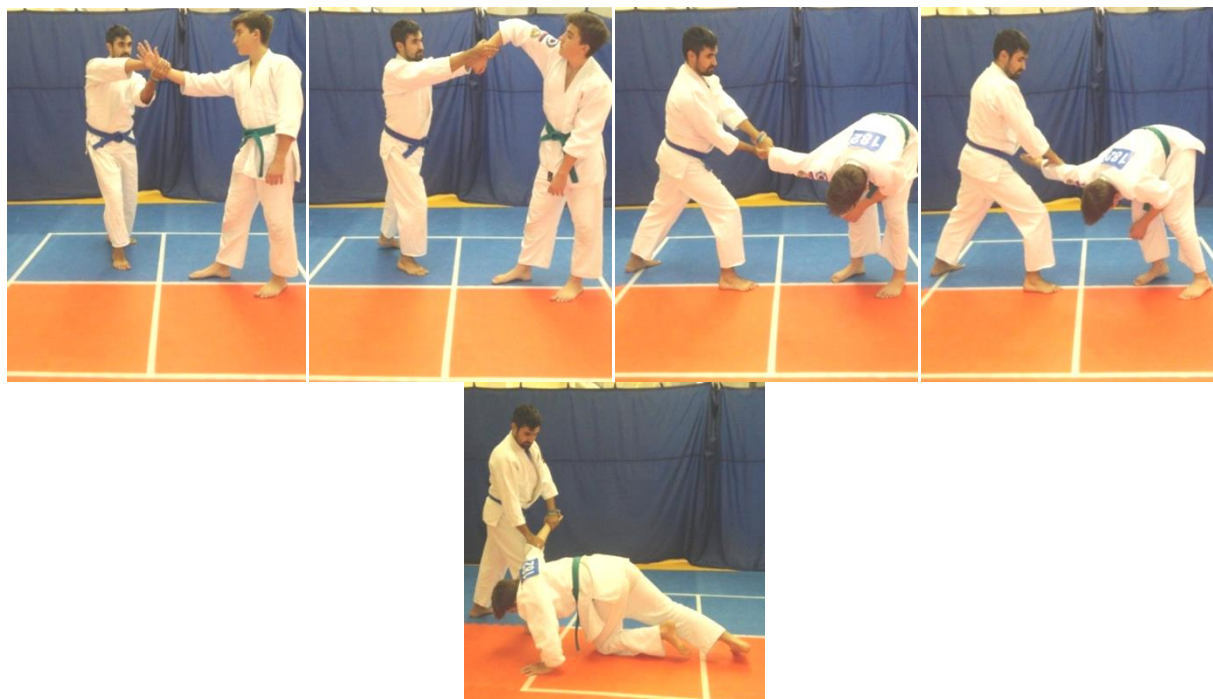


Рис. 1.9. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике Хики Таоши.

9-я техника – УДЭ ХИНЭРИ

Техника начинается с того же выхода, что и 8-я. Существенное отличие техники будет в выведении работе Уке, который заблаговременно среагировал на действие и предотвратил выведения из равновесия шагом правой ноги вперёд (Рис. 1.10). Тори используя это, перемещается с линии атаки влево и прижимает правую руку в области левого бедра. Вывод из равновесия Уке происходит относительно него вправо вбок.



Рис. 1.10. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике Уде Хинэри.

10-я техника – ВАКИ ГАТАМЭ

Тай Сабаки производится смещением стойки без изменения вправо и вперёд и отведением руки Уке перед собой (показано на рис. 1.11). В дальнейшем она будет прижата к правому плечу Тори и воздействие на скрученный локоть сверху.



Рис. 1.11. Тай Сабаки с выведением из равновесия в технике Ваки Гатамэ.

Для успешного освоения и закрепления проведения техник необходимо многократное их повторение: в ката, в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника.

Выполнение Кихон Вадза в режиме Какаригейко.

Уке наносит удар Цукиари и дает Тори возможность провести технику. Тори в свою очередь уходит с линии атаки, выводит Уке из равновесия и выполняет техники Кихон Вадза, используя эффективное движение в продолжении с конечной остановкой в устойчивой позиции Камаэ.

Выполнение Кихон Вадза в режиме Рандори требует освоения комбинаций техник в базовом режиме и в режиме контртехник (в виде ответных реакций на техники противника, умения освобождения от захватов рук).

Для закрепления навыка применения техник в режиме Рандори требуется проведение поединков с различными партнерами.

Специальная физическая подготовка:

- сила: выполнение приемов на более тяжёлых и опытных партнерах;
- быстрота: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;
- выносливость: проведение поединков с несколькими партнерами по очереди;
- гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приёмов с максимальной амплитудой;
- ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Общая физическая подготовка обеспечивается упражнениями для развития общих физических качеств: сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, подтягивание на перекладине, различный бег (с рывками, спиной вперёд, змейкой и т.п.), самостраховки, проведение эстафет.

Методическая подготовка включает: соблюдение спортивного режима (регулярность в тренировках, отдыхе, приёме пищи), поддержание в чистоте тела, спортивной одежды и обуви, обработка микротравм (например, царапин), полученных во время тренировки.

Соревновательная подготовка подразумевает участие в одних – трёх

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЯ УХОДИТЬ С ЛИНИИ АТАКИ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО

2.1. Задачи исследования

В связи с поставленной целью исследования решались следующие задачи:

1. Составить комплекс и классифицировать упражнения и игры, направленные на развитие умения уходить с линии атаки в поединке.
2. Разработать методику формирования умения уходить с линии атаки в поединке у детей 10-12 лет в соревновательном Айкидо.
3. Экспериментально апробировать разработанную методику формирования умения уходить с линии атаки в поединке у детей 10-12 лет, в соревновательном Айкидо.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач использованы следующие методы исследований:

- Изучение научной и популярной литературы. Было изучено 87 источников, в большей степени из которых изучалась на первом этапе исследования в процессе сбора информации о состоянии исследуемой проблемы, специфике учебно-тренировочного процесса, методах научного исследования. Изучались данные практических конференций, учебная и учебно-методическая литература, статьи научных журналов, авторефераты диссертаций и диссертационные работы, ресурсы электронных источников размещенных на сайтах в сети Интернет.

- Наблюдение за процессом тренировки. Данные по проведению учебно-тренировочного процесса были собраны с опорой на программы в смежных видах спорта, таких как дзюдо, рукопашный бой, тхеквондо, бокс, фехтование. Работа тренеров изучалась непосредственно при наблюдении их работы во время тренировок, проводился опрос для выявления предпочтений в упражнениях и методиках в их практике для развития и улучшения умения уходить с линии атаки. В результате накопленного опыта собрано 20 упражнений в помощь развития умения.

- Видеосъемка выступлений спортсменов и её анализ. Видеоматериалы собраны и проанализированы как в процессе тренировок, так и в момент выступления спортсменов контрольной и экспериментальной групп на соревнованиях и тренировках. В процентном отношении определялось количество успешных уходов с линии атаки, которое спортсмен осуществлял на тренировке от 50 атак.

- Педагогический эксперимент. Для проведения эксперимента была подобрана группа спортсменов в возрасте 10-12 лет в количестве 20 человек, в которой присутствовали и мальчики и девочки. Их для наглядности действия методики разделили на 2 подгруппы – экспериментальная и контрольная. Контрольная группа занималась с использованием только классических упражнений Айкидо по типовой программе Национального Совета Айкидо России, где присутствуют упражнения на развитие умения ухода с линии атаки, не допуская попадания тренировочным кинжалом (Танто) в зачетную зону. В программу экспериментальной группы входили специально подобранные упражнения и игры на развитие умения ухода с линии атаки, включая и специфические упражнения Айкидо. Регулярно предлагались упражнения, предусматривающие работу без партнера: бой с тенью, работа с мишенью; и коллективные игры на развитие умения контролировать дистанцию.

В конце эксперимента были сравнены результаты участия в соревнованиях спортсменов. Оценено умение уходить с линии атаки в

поединках каждого из 20 спортсменов: велся стандартный подсчет успешного ухода с линии атаки (тренировочный кинжал не достиг зоны зачета попадания).

- Методы математической статистики, в частности вычисление темпов роста и прироста показателей качества ухода с линии атаки спортсменами контрольной и экспериментальной групп. Для определения значимости полученных данных в работе использовался автоматический расчет Т-критерия Стьюдента, рекомендованный на сайте https://www.psychol-ok.ru/statistics/student/student_02.html [48].

2.3. Методика формирования умения уходить с линии атаки у детей 10-12 лет в соревновательном Айкидо

Процесс формирования техники передвижений в соревновательном Айкидо обусловлен объективными факторами, среди которых: регламенты ведения боев и определения результативности нападений, способы достижения победы - атака или защита.

В основе умения уходить с линии атаки защищающегося уход на дистанцию от нападающего, не давая нападающему наносить эффективные удары.

На основе изучения научной и популярной литературы, опыта работы тренеров по боевым искусствам, разработанной методики проведён эксперимент по формированию умения ухода с линии атаки во время тренировки у детей 10-12 лет. Были тщательно изучены и отобраны упражнения, игры, которые использовались тренерами или рекомендовались специалистами в качестве инструмента способного помочь развить умение ухода с линии атаки в бою.

Любое техническое действие постоянно отрабатывалось, многократно повторяясь для освоения техники и исправления ошибки. Любое техническое действие становится доступным лишь после огромной работы.

Интенсивность тренировок определялась правильностью выполнения техник. Быстрый результат ведет к быстрому падению. Только успешное освоение медленно исполняемого упражнения и техники дает толчок к наращиванию темпов их наработки.

В методику включены общие для многих видов спорта и специфические для Айкидо упражнения, которые были классифицированы по уровням сложности. Составленная методика включает следующие разделы:

I. Овладение видами атак по уровням сложности:

1.1. Подготовительные упражнения для развития скорости прямого удара.

- а) Одиночный удар (Тцуки).
- б) Двойной удар.
- в) Использование «обманок» для эффективного удара Тцуки.

1.2. Упражнения для освоения атак оружием (Субури Бокен).

- а) прямая атака (Шомэн Учи).
- б) боковая атака (Ёко Мэн Учи).
- в) Другие виды атак.

II. Неспецифические для Айкидо упражнения по освоению начальных навыков перемещения тела в пространстве.

- 2.1. Упражнения с применением инерционной лестницы.
- 2.2. Упражнения с применением теннисного мяча.
- 2.3. Упражнения с применением скакалки.
- 2.4. Упражнения с применением резиновых лент.

III. Специфические упражнения Айкидо, направленные на освоения начальных навыков перемещения тела в пространстве.

- 3.1. Перемещения в базовой стойке (Камаэ).
- 3.2. Комплекс «Перемещение на восемь сторон света» (Унсоку).
 - а) вариант Дзюдо, стоя на ногах (Унсоку Тачи).
 - б) вариант Айкидо, стоя на ногах (Унсоку Тачи).
 - в) вариант Дзюдо на коленях (Унсоку Сикко).

3.3. Комплекс упражнений по принципу «рука-меч» (Тэ-катана Доса).

а) невооруженной рукой, без меча (Бокена);

б) рукой вооруженной учебным деревянным мечом (Бокеном).

3.4. Упражнение по перемещению с партнёром в одноимённой стойке (Тэ-катана Авасэ).

3.5. Упражнение по перемещению с партнёром в одноимённой стойке с разноимённой постановкой ног (Сотэй Авасэ).

IV. Специфические упражнения для совершенствования навыка ухода с линии атаки.

4.1. Уход с линии атаки «Партнер стоит на месте» (Хонтай-но Цукури)

4.2. Уход с линии атаки «Партнер использует прыжки на месте» (Шоки-но Цукури)

а) Шомэн Атэ;

б) Айгамаэ Атэ;

в) Гякугамаэ Атэ;

г) Гэдан Атэ;

д) Уширо Атэ.

4.3. Тэ-катана Авасэ Кара Сэйчүзэн-но Богё

V. Сияй (соревновательный раздел).

5.1. Танто Тай Сабаки (по методу «Удар-уход»)

5.2. расширенные Танто Тай Сабаки (по методу «Удар-уход» с прихватом вооруженной руки).

5.3. Тай Сабаки с включением техники (по методу «Удар-уход» с применением ударных техник раздела Атэми Вадза).

VI. Игры для закрепления материала.

Рассмотрим каждый подробно.

I. Овладение видами атак по уровням сложности:

Для овладения видами атак применяются упражнения для развития скорости прямого удара.

1.1. Подготовительные упражнения для развития скорости прямого удара

Прямой удар – один из самых быстрых ударов. В боевых искусствах под прямым ударом понимают Джеб (удар с ближней к оппоненту руки) и Кросс (удар с дальней к оппоненту руки). Короткий прямой удар в лицо оппонента, обычно служит отвлекающим моментом для проведения какого-либо технического действия. Удар с дальней руки более разрушителен и часто является нокаутирующим, поэтому в Айкидо не нарабатывается.

Подготовительные упражнения для развития скорости прямого удара:

а) упражнение, с которого следует начинать – это отжимания от пола во «взрывной» манере. Эффективное упражнения позволяет развивать все необходимые для нанесения удара группы мышц: опускать тело к полу нужно медленно, а подниматься как можно быстрее. По мере развития навыков следует вводить отжимания с хлопками. Для более сбалансированной тренировки необходимо комбинировать подходы: отжимания – с хлопками – обычные отжимания.

б) бой с тенью с гантелями в руках весом не более 1 килограмма – важное и эффективное упражнение в удобном (среднем) темпе по три подхода по две минуты.

в) упражнение с лентой-жгутом (резиновый амортизатор), развивающее в большей части скорость удара.

Для большего эффекта лучше комбинировать все три способа тренировки.

Одиночный удар Тцуки

Условия зачёта атаки Тцуки как успешной:

- достижение Танто (кинжалом) тела соперника на уровне следующих границ – от пояса соперника до подмышечной линии, которые наглядно изображены на рисунке 2.1 – зона между линиями под номерами 1 и 2.

- сохранение ровной спины и прямо вытянутая рука как признаки соблюдения безопасной дистанции между спортсменами (Ма-ай);

- передняя нога при атаке остаётся ведущей (впереди) и характерно сопровождается усилием шага стопой по татами для обозначения удара (более заметное для судей действие, чем беззвучные атаки);

- сохранение устойчивой стойки Камаэ (Рис. 2.2).

При этих условиях совершение Тцуки приносит атакующему оценку – Тцукиари, присуждается 1 балл.

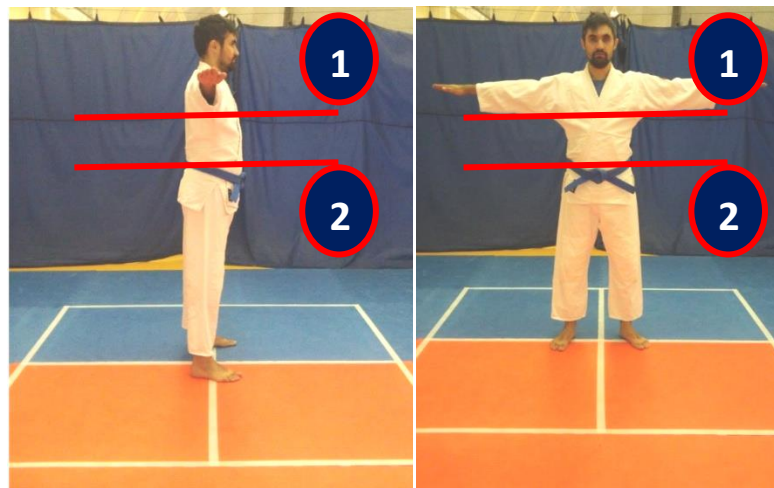


Рис. 2.1. Границы успешного удара Тцуки.

Если же незначительно нарушается одно из условий Тцукиари, то назначается оценка – Шидо (дословно с японского - ошибка) равная 0,5 балла, ставится спортсмену, уклоняющемуся от атак, и несёт за собой добавление в зачет спортсмену, который нанёс успешную атаку.



Рис. 2.2. Наглядный пример Тцукиари.

Помимо прочего для усиления атак рекомендуется применять Ки-ай – пронзительный крик во время атаки.

Причины важности Ки-ай при атаках в Айкидо:

- физиологическая - резкий выдох увеличивает резкость и силу (звучные выдохи наблюдаются у штангистов, боксеров, теннисистов и других спортсменов. Кроме того, в ответ на громкий звук человек непременно моргает. В медицине это называется ауропальпаторный рефлекс, описанный В.М.Бехтеревым. В момент моргания соперника, то есть когда он теряет внимание, производится атака (наносится удар).

- психологическая: во время атаки отвлекается внимание противника. Сбивается привычный ритм дыхания и выводит его из психологического равновесия, которое необходимо во время схватки.

- сам крик как непосредственная атака. Об этом виде крика существует множество легенд, как русские былины о Соловье-разбойнике, истории о мастерах восточных единоборств - мастер каратэ-до Мияги Тодзюн, часто отрабатывал Ки-ай на морском берегу. Он кричал так громко, что порой заглушал грохот волн во время шторма.

При воздействии сильных звуков может произойти акустическая травма, т.е. повреждение органов слуха, в результате чего во внутреннем ухе возникают болезненные изменения, приводящие к стойкому понижению слуха или даже к глухоте. Эксперименты, проведенные во Франции на добровольцах из числа военнослужащих, показали, что шум мощностью до 90 ДБ и интенсивностью 1750 циклов в секунду вызывал у испытуемых потерю ориентации, частичную слепоту и непроизвольные судороги мышц. В «Книге рекордов Гиннеса» зафиксировано, что 14-летняя школьница продемонстрировала силу голоса в 125 ДБ (для сравнения: шум поезда составляет 90 ДБ, Ниагарского водопада – 100 ДБ, артиллерийского выстрела – 120 ДБ, реактивного двигателя - 140 ДБ).

Учеными установлено, что, например, инфразвук в полосе частот 2-15 Гц. с интенсивностью 105 ДБ вызывает у половины людей замедление реакции на 10%. Инфразвуки могут вызывать у людей ощущение усталости, тоски, морской болезни, приводить к потере зрения и даже к смерти. Быть может, это еще один довод в пользу Киай.

Двойной удар Тцуки

Для более эффективного попадания в зачетную область противника применяются двойные и более кратные атаки, используя момент его расслабления и невозможности быстро восстановиться в защитной стойке.

На тренировке необходимо помимо кратности наращивать и скорость нанесения атак.

Использование «обманок» для эффективного удара Тцуки.

Так называемые «обманки» применяются в ходе тренировок и во время соревнования для достижения конечной цели атаки. Здесь подразумевается применение приёмов для отвлечения соперника от реальной атаки ложными выпадами, не достигающими цели, но заставляющими раскрыть центр для успешного Тцуки. Это может быть как взмах вооруженной рукой, так и свободной в сторону противника, усиленный шаг передней ногой вперёд без атаки рукой и т.п.

1.2. Упражнения для освоения атак оружием (Субури)

Субури – практика многократных элементарных махов тренировочным деревянным мечом (Бокеном) для отработки правильного дыхания при атаке и траектории атаки. Движения Субури заимствованы из Кэндо, где имеют наиболее важное значение при работе с Синам (бамбуковый меч для тренировки).

Прямая атака сверху вниз (Шомэн Учи) – меч (Бокен) заносится над головой и с шагом вперёд обрушивается на голову по сагиттальной линии партнёра.

Боковая атака (Ёко Мэн Учи) – замах мечом осуществляется по типу прямой удар сверху вниз (Шомэн Учи), затем остриё (Кэнсен) отклоняется вбок и атака осуществляется в височно-теменную область.

Другие виды атак для наработки умения уходить с линии атаки не применяются в данной методике. Для общего ознакомления приводятся в пример спортсменам, например, рез Бокеном по косой линии через плечо до пояса (Кэса).

II. Неспецифические для Айкидо упражнения по освоению начальных навыков перемещения тела в пространстве

2.1. Упражнения с применением инерционной (скоростной) лестницы

Скоростная лестница предназначена для развития скоростных навыков при движении на коротких дистанциях, координации движения и синхронизации двигательных навыков, тренировки быстрых ног при изменяющихся темпе и направлениях.

Применяемые упражнения перечислены и подробно описаны в приложении № 2. Они включали работу в разминочном и развивающем ловкость режимах.

2.2. Упражнения с применением теннисного мяча

Включены комплексы следующих упражнений: разминочные, одиночные и парные для развития ловкости, которые описаны в приложении №3.

2.3. Упражнения с применением скакалки

Включены комплексы следующих упражнений: разминочные, одиночные и парные для развития ловкости, которые описаны в приложении №4.

2.4. Упражнения с применением резиновых лент

Привязывание одного конца ленты к любой вертикальной опоре (вертикальная лестница, стойка боксерского ринга, прочее), а другого к поясу атлета помогает в тренировке развить быстроту реакции при перемещении в пространстве. Комплексы для развития умения уходить с линии атаки подробно рассмотрены в приложении №5.

III. Специфические упражнения Айкидо, направленные на освоения начальных навыков перемещения тела в пространстве

Рассмотрим подробно специфические упражнения для освоения навыка ухода с линии атаки (перемещения Тай Сабаки).

3.1. Перемещения в стойке (Камаэ).

Перемещения в стойке (Камаэ) начинаются отработки положения Ханми-но Камаэ (стойка в пол оборота) и смена стойки - Аши Сабаки; приставные шаги - Тенкан, Тенкай. Иrimi тенкан. Иrimi Тенкай; шаги на коленях – Сикко – Маэ, Уширо, Тенкай Маэ и Иrimi Тенкан Маэ Сикко.

Сикко маэ – ходьба на коленях вперёд. Следить за положением коленей и стоп. Основную нагрузку во время шага несут стопы. Первым движением нужно вынести ногу вперёд так, чтобы сбоку был отчётливо виден квадрат, стопа задней ноги при этом остаётся под ягодицей.

Сикко Уширо – ходьба на коленях назад. Следить за положением коленей и стоп. Основную нагрузку во время шага несут стопы.

3.2. Комплекс Унсоку.

Комплекс Унсоку (перемещение на 8 сторон света) - по своей сути базовые движения по окружности с сохранением естественной стойки, которые позволяют оказаться то сбоку, то позади противника, быстро уйти с линии его атаки, и затем нейтрализовать. Независимо от скорости движения важно сохранять прямую осанку, ноги двигаются свободно и стремительно. Когда одна нога шагает, другая автоматически подтягивается за ней, тем самым восстанавливая стойку, из которой удобно атаковать и защищаться.

Правильное выполнение Унсоку помогает усилить прием, поскольку задействуется верхняя часть туловища. Наибольшая эффективность достигается, когда ноги и корпус работают сопряжено, согласованно (Идорёку).

Спортсмен предполагает свое расположение как бы в центре квадрата, лицом к центру одной из сторон. Движение по диагоналям японцы описывают, как перемещение в углы этого квадрата: в передний правый угол, в задний левый угол и т.д. Для краткости и доступности эти направления обозначены двойным наименованием, например, влево-вперед.

Унсоку Тачи (стоя), вариант Дзюдо.

Спортсмен предполагает свое расположение как бы в центре квадрата, лицом к центру одной из сторон. Исходная позиция – ноги находятся в

центре воображаемого квадрата на одной линии на расстоянии, равном длине стопы (Рис. 2.3). Передней ногой называется та, которая начинает первой движение, а задней – подтягиваемая для завершения шага. Во всех шагах между правой и левой ногой сохраняется дистанция размеров в одну стопу.



Рис. 2.3. Исходная позиция для Унсоку Тачи (стоя), вариант Дзюдо.

Движение по диагоналям японцы описывают, как перемещение в углы этого квадрата: в передний правый угол, в задний левый угол и т.д. Для краткости и доступности эти направления обозначены двойным наименованием, например, влево-вперед (Рис. 2.4).

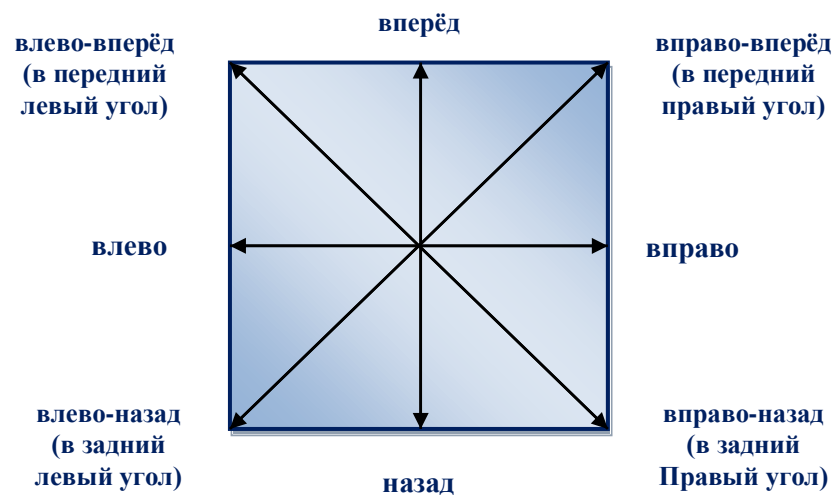


Рис. 2.4. Общая схема перемещения Унсоку.

Последовательность 1-го перемещения (вперёд-назад):

- а) в стойке вперёд (Рис. 2.5). При этом первая нога в общепринятой схеме идёт левая, правая совершает подшаг с сохранением стойки;
- б) возврат на центральную точку, в исходную позицию;
- в) шаг назад в том же положении (сохраняя стойку);

г) возврат на центральную точку в исходную позицию.

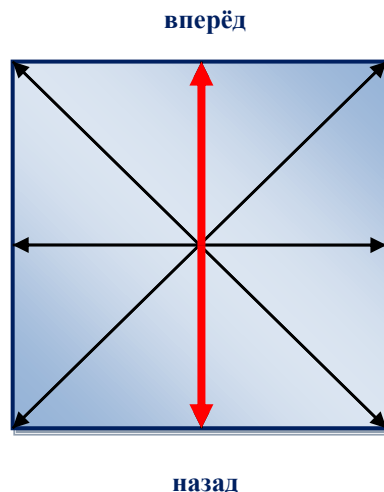


Рис. 2.5. Схема перемещения первого шага Унсоку.

То же самое движение повторяется, меняется только вперёд идущая нога – вперёд идет правая. Наглядно рассмотрено первое перемещение на рисунке 2.6.



Рис. 2.6. Первый шаг Унсоку Тачи (стоя), вариант Дзюдо

Последовательность 2-го перемещения (вправо-влево):

- а) в исходной стойке – влево (Рис. 2.7);
- б) возврат на центральную точку, в исходную позицию;
- в) шаг вправо в том же положении (сохраняя исходную позицию ног);
- г) возврат на центральную точку с постановкой ног на одну линию (исходная позиция).



Рис. 2.7. Второй шаг Унсоку Тачи (стоя), вариант Дзюдо.

Затем движение повторяется со сменой последовательности шагов – вначале вправо, затем два влево и возврат на исходную позицию (см. схему на рис. 2.8).

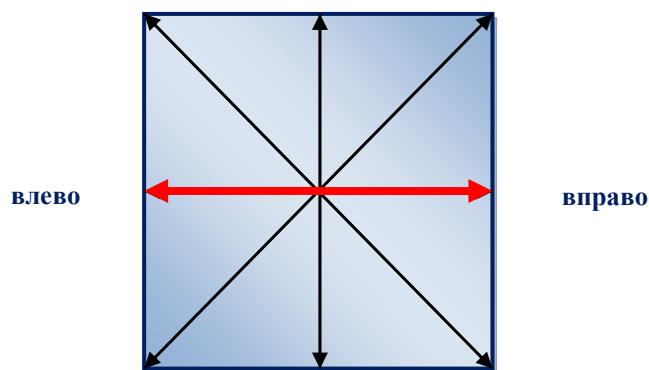


Рис. 2.8. Схема второго шага Унсоку Тачи (стоя), вариант Дзюдо.

Последовательность 3-го перемещения - по углам (Рис. 2.9):

- а) влево - вперёд - шаг в стойке в передний левый угол (спортсмен становится боком);
- б) возврат на центральную точку, в исходную позицию;
- в) вправо - вперёд - шаг в правый угол вперёд;
- г) возврат на центральную точку, в исходную позицию;
- д) влево - назад - шаг назад в левый угол;
- е) возврат на центральную точку на исходную позицию стойки;
- ж) вправо – назад - шаг в правый угол назад;
- з) возврат на центральную точку с постановкой ног на одну линию (исходная позиция).

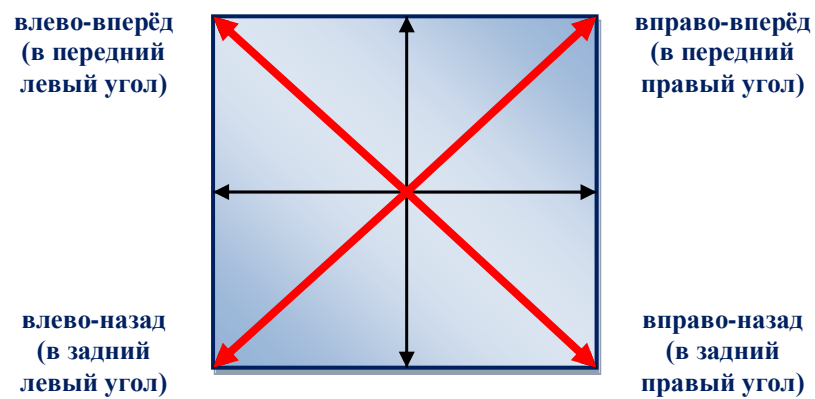


Рис. 2.9. Схема второго перемещения Унсоку.

Наглядно рассмотрено первое перемещение на рисунке 2.10.

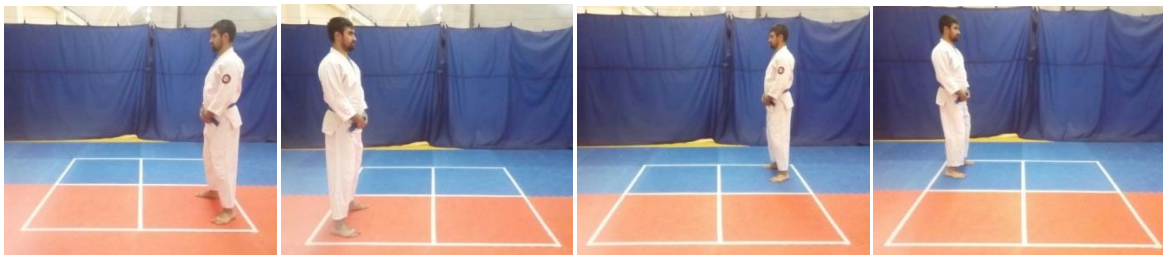


Рис. 2.10. Третье перемещение Унсоку Тачи (стоя), вариант Дзюдо.

Унсоку Тачи (стоя), вариант Айкидо.

Существенное отличие этой разновидности перемещения в том, что треугольная стойка (ведущая передняя нога впереди задней) сохраняется во всех вариантах шагов (Рис. 2.11, 2.12). Особенно это отличие заметно во втором и третьем перемещении, где центр и пальцы ног спортсмена строго сохраняют проекцию направления вперед.



Рис. 2.11. Первый шаг Унсоку Тачи (стоя), вариант Айкидо.

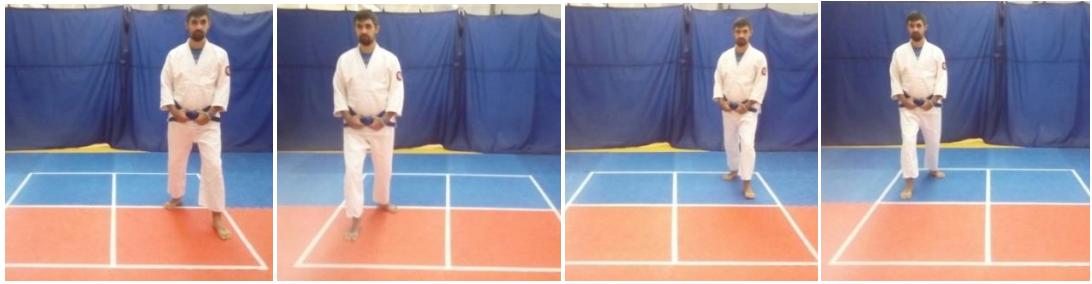


Рис. 2.12. Третий шаги Унсоку Тачи (стоя), вариант Айкидо.

Унсоку Сикко (на коленях).

Самый сложный вариант исполнения Унсоку, особенно для новичков, но необходимый для практики перемещения в техниках Сувари Вадза, на коленях (Рис. 2.13).



Рис. 2.13. Начальная позиция (Кидза) для перемещения Унсоку Сувари Вадза (на коленях).

Все шаги повторяют схему перемещения в верхней стойке Тачи Вадза (Рис. 2.14). Перемещение сложно тем, что необходимо сохранять правильность стойки Кидза - положение на коленях, когда ступни стоят на пальцах



Рис. 2.14. Унсоку Сувари Вадза.

3.3. Тэ-катана Доса (по принципу «рука-меч»).

Тэ-катана Доса (по принципу «рука-меч») – внезапное опережение, взятое из техник работы с мечом. Все атаки имитируют удары мечом с шагом на противника и возвратом в начальную позицию, включает пять форм, которые состоят из семи движений, соответствующих работе с мечом.

Без Бокена.

Тэ-катана - все предплечье от запястья до локтя, в том числе маленький участок ребра ладони, пальцы вытянуты и прижаты друг к другу (Рис. 2.15). Используется при захватах и для вытягивания или отталкивания оппонента, наносится Атэми (удар).



Рис. 2.15. Камаэ (стойка) для комплекса Тэ-катана.

В последние годы жизни Томики объяснял, что «если в Тэ-катана Доса добавить МэцУке (корректное направление взгляда, как бы на далёкую гору) и Ма-ай (дистанцию), то мы получим Кэндо без меча, которое является самой продвинутой формой самообороны. По мере прогресса спортсмен понимает, что движения Тэ-катаной является неотъемлемой частью всех приемов [60].

1. Шомэн-но Учикоми (другое название - Шомэн-но Цукикоми).

Шомэн Учи – это лобовая атака (прямая сверху вниз). Производится замах руки Тэ-катана над головой и с шагом вперёд имитируется атака ребром кисти в область Мэн (головы) предполагаемого оппонента по сагиттальной линии (Рис. 2.16). Уровень работы в данном случае предполагает, что партнёр того же роста, что и практикующий спортсмен.



Рис. 2.16. Тэ-катана Шомэн-но Учикоми (Шомэн-но Цукикоми).

2. Кири Каэши.

В данном случае атака производится в височную область головы: вначале Атэми (атака) правой стороны, затем с отшагом назад производится замах, атака с левой стороны. Замах осуществляем по прямой линии, а до атаки слегка поворачивается под углом кисть и ребром опускается на уровень виска (Рис. 2.17).



Рис. 2.17. Тэ-катана Кири Каэши.

3. Маки Тцуки (Рис. 2.18)



Рис. 2.18. Тэ-катана Маки Тцуки.

4. Кэса Учи (рис. 2.19).

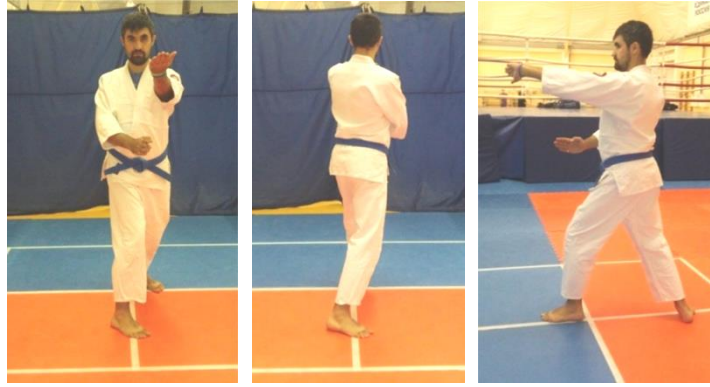


Рис. 2.19. Тэ-катана Кэса Учи.

5. Тэнкай-но Учикоми (Рис. 2.20)



Рис. 2.20. Тэ-катана Тэнкай-но Учикоми.

С Бокеном.

Упражнения с реальным оружием заставляют быть максимально собранным. Одна из трёх тренировок в неделю проводится с проведением комплекса Тэ-катана замещая пустую руку вооруженной Бокеном (рис. 2.21).



Рис. 2.21. Тэ-катана с Бокеном.

3.4. Тэ-катана Авасэ.

Еще с древних времен внимание занимающихся японскими боевыми искусствами было направлено на скрупулезное изучение Ма-ай. Тот, кто умеет контролировать и разрывать дистанцию, скорее всего победит, а тот, кто не может этого – наверняка проиграет. Одним из путей изучить этот важный аспект Будо посредством наработки и является Тэ-катана Авасэ. [60].

Тэ-катана Авасэ – базовое упражнение по передвижению в паре, находясь в одинаковой позиции Ай-Ханми (одноименная) - впереди одинаковые ноги и руки, к примеру, Миги-Ханми (правосторонняя), то есть правая рука и правая нога впереди. В данном упражнении отрабатываются правильная стойка, периферическое зрение, движения и дистанции. Цель упражнения – сформировать умение и привычку двигаться быстро и свободно в любом направлении (вперед, назад, в бок и по диагонали). Это шаг к пониманию естественной стойки. Подавление силы партнера за счет легкого контакта рук и правильной работы ног, способ отработки податливости.

Оба партнёра скрещивают руки Тэ-катаны на центральных линиях (саггитальных), располагая кончики пальцев на уровне глаз.

Стойки будут одноимённые – Миги Ай-ханми или Хидари Ай-ханми (Рис. 2.22).



Рис. 2.22. Тэ-катана Авасэ.

Обязательное условия:

- постоянное сохранение правильной устойчивой стойки и дистанции Ма-ай;

- должно сохраняться незначительное напряжение. Если партнер увеличил давление, не нужно ему в ответ давить – а стоит быстро приспособиться к его движению;

Это упражнение можно выполнять, опустив руки. Смысл в том, что движения должны выполняться вокруг, сохраняя исходную дистанцию. Данное упражнение является очень эффективным для отработки правильной дистанции без использования рук.

Принципы описывают работу ног, направленную на подавление атаки:

- тянуть, когда толкают;
- толкать, когда тянут;
- поворачиваться, когда толкают.

Если партнёр отступает в тот же самый момент, когда противник делает шаг вперед, сохраняя исходную дистанцию, то он не сможет его достать. Более того, если шагнуть назад чуть шире, то появится возможность вывести противника из равновесия.

Преуспев в данном упражнении, спортсмен начинает понимать принципы выведения из равновесия.

3.5. Сотэй Авасэ.

Сотэй Авасэ – парное перемещение вперед – назад находясь в одной стойке Ай Ханми, но руки и ноги разные впереди (например, левая рука и правая нога).

Партнеры стоят одинаковой стойке, соединив ладони на центральной линии так, чтобы руки и пальцы были вытянуты, локти обращены вниз (Рис. 2.23). Руки должны находиться на уровне подбородка, а кончики пальцев на уровне глаз.



Рис. 2.23. Сотэй Авасэ.

Один переносит вес вниз и начинает двигаться вперед на партнера, тесня его за счет движения всего тела (используя бедра). Другой тоже переносит вес вниз и, сохраняя вытянутую руку прямой, сопротивляется теснению насколько это возможно, потом отступает. Важно, чтобы оба сконцентрировали свою силу в одной точке – в основании соприкасающихся ладоней. В этом упражнении важно направить силу и движение всего тела в сторону противника по своей центральной линии. Это тренировка по совмещению мускульной силы и силы движения.

Тойцурёку (концентрация силы) достигает наибольшего эффекта на центральной линии. По этой причине, делая приемы, очень важно сохранять ладонь или Тэ-катану на центральной линии, чтобы иметь возможность подключить всю вашу мощь. Важно научиться дополнять Тойцурёку Идорёку (движением тела).

Ситуаций, в которых применяется Идорёку, настолько много, что всех и не перечислить. Например, делая Шомэн Атэ (1-я техника Кихон Вадза), сила направленная в подбородок Уке идет от движения; аналогичная ситуация наблюдается и в случае Оши Таоши (6-я техника своздействием на локоть) и Котэ Гаэши (выкручивание запястья).

IV. Специфические упражнения для совершенствования навыка ухода с линии атаки.

Упражнению Цукури Томики придавал большое значение, объясняя его ключевую роль при переходе от теории к практике. По его мнению,

сущность Цукури заключается в подавлении способности оппонента выполнять атаку и в создании условий для эффективного применения собственного приема.

4.1. Хонтай-но Цукури

Исходного положение - стойка Шизентай, стоя лицом к Уке и слегка согнув ноги в коленях, что позволит при необходимости переместиться в любой момент в любом направлении (Рис. 2.24). Ступив одной ногой, сразу подтянуть за ней другую (Цуги Аши), желательно, чтобы обе ноги шагали максимально быстро и далеко. Исключить мелкие шажки как помеху прогресса.



Рис. 2.24. Стойка Шизентай.

Шомэн Атэ (прямая атака, фронтальная)

Встать в устойчивую позицию Шизентай напротив Уке, плечи расслаблены. Выполнять сбив поднятой рукой по кратчайшей траектории как можно быстрее и, используя импульс (Рис. 2.25). Движения должны быть под контролем – нужно останавливать руку в нескольких сантиметрах от подбородка Уке. Рука должна сохранять небольшой изгиб, а локоть смотреть вниз.



Рис. 2.25. Шомэн Атэ.

Айгамаэ Атэ (боковая атака)

Спортсмен стоит в стойке Шизентай лицом к Уке, чуть сместившись к стороне, с которой будет осуществляться атака (слева или справа). Движения рук выполняются как в Шомэн Атэ (Рис. 2.26).



Рис. 2.26. Айгамаэ Атэ.

Гякугамаэ Атэ (атака зеркальная, противоположная)

Начальная позиция Шизентай лицом к Уке, чуть сместившись к стороне аналогично второй атаке. Производится с пружинящим состоянием в коленях поворот бёдер и делается большой круговой замах рукой, начинающийся от живота и проходящий над головой для нанесения удара (Рис. 2.27). При замахе и ударе рука остается расслабленной. При ударе, силу которого нужно контролировать, рука целиком должна ложиться на верхнюю часть груди Уке (подмышечная впадина накрывает верх плеча с заходом за уровень шеи), либо на дальнее ухо ладонью. В момент удара Тэ-катана остается в вертикальном положении.



Рис. 2.27. Гякугамаэ Атэ.

Гэдан Атэ (атака на нижнем уровне)

Начальная позиция Шизентай лицом к Уке, чуть сместившись к стороне аналогично второй и третьей атаке (Рис. 2.28).

Сохраняя пружинящее чувство в коленях, поворачиваются бедра, делаясь замах вниз (позиция Гэдан – нижняя) и удар локтем направленным наружу передней руки в Тэ-катана вниз живота. Важно перенести вес вниз и держать корпус прямо.



Рис. 2.28. Гэдан Атэ.

Уширо Атэ (атака со спины, задняя)

Встать в Шизентай сбоку от Уке так, чтобы он смотрел в противоположном направлении (Рис. 2.29).

Начинается движение с ближней к Уке ноги, заходя ему за спину, проходя как можно ближе к нему, располагаясь сбоку от его спины. Положить обе ладони сверху на его плечи. Важно продолжать смотреть в том же направлении, что и Уке, чтобы сохранялась возможность переместиться в любое время.



Рис. 2.29. Уширо Атэ.

При переходе от Цукури к Какэ (завершение приема) для успешного опрокидывания Уке переносится вес вниз по его центральной линии, не сгибая руки в локтях и используя движение всем корпусом (Идорёку).

Тренировать Хонтай-но Цукури можно и самостоятельно. Желательно это делать у зеркала, чтобы видеть, как двигаетесь.

При переходе от Цукури к Какэ (завершение приема) для успешного опрокидывания Уке переносится вес вниз по его центральной линии, не сгибая руки в локтях и используя движение всем корпусом (Идорёку).

Тренировать Хонтай-но Цукури можно и самостоятельно. Желательно у зеркала, чтобы видеть движения.

4.2. Шоки-но Цукури

Это базовый метод тренировки чувства нужного момента атаки. Начальная стойка напротив Уке такая же, как Хонтай-но Цукури. Уке начинает прыгать в одном темпе, то расставляя, то сближая ноги. В зависимости от позиции Уке легче выполнить тот или иной прием:

- а) Шомэн Атэ - когда Уке находится в широкой стойке;
- б) Айгамаэ Атэ - когда Уке стоит в узкой стойке;
- в) Гякугамаэ Атэ - когда Уке стоит в узкой стойке;
- г) Гэдан Атэ - когда Уке стоит в узкой стойке;
- д) Уширо Атэ - когда Уке находится в широкой стойке.

По мере роста мастерства Тори, Уке может наращивать скорость прыжков. В дополнении Уке может пробовать уходить от приема. При правильном выборе момента начала приема, когда его ноги опускаются после прыжка (в это мгновение он неподвижен), появляется возможность у Уке

уйти от атаки. Во время атаки необходимо перенести свой вес вниз и перед броском сгрузить Уке на пятки.

4.3. Тэ-катана Авасэ Кара Сэйчүзэн-но Богё (встраивание в действие на опережение атаки в момент её возникновения).

Во время выполнения Тэ-катана Авасэ партнер начинает наносить удары руками и ногами. Задача данного упражнения научить пресекать атаку противника в самом ее начале, сосредоточив всю силу в Тэ-катане, и быстро отталкивать противника назад, тем самым выводя его из равновесия.

Развивается восприятие и чувство момента, помогает научиться быстро перемещаться – все это очень значимо в Рандори.

IV. Игры для закрепления материала.

Игры в тренировочном процессе помогают оживить и разнообразить его, обеспечить комплексное совершенствование двигательной активности, способствует приобретению учащимися начального опыта соревновательной деятельности, эмоциональному переключению (эффект активного отдыха), что благоприятно влияет на овладение учебным материалом. Подвижные игры занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсменов любой специализации.

Рассматриваемые групповые игры расположены в порядке возрастания сложности. Предназначены для работы на тренировке с детьми в возрасте 10 лет и старше.

Игра «Чай-чай выручай».

По команде «Хаджиме» (Начать) выпускается игрок догоняющий. По команде «Маттэ» (Подожди) или «Ямэ» (Стоп) производится смена догоняющего. Пойманный останавливается, ставит ноги на ширине плеч, выкрикивает «Чай-чай выручай», обозначая, что его необходимо «спасти» другим участникам игры. Остальные могут его «спасти», проползая под ногами. Обязательное условие - ползти касаясь животом татами.

Игра «Заморозка».

По команде «Хаджиме» выпускается игрок догоняющий. По команде «Маттэ» (Подожди) производится смена догоняющего. Пойманный останавливается, ставит ноги на ширине плеч и поднимает руки вверх, обозначая, что его необходимо «спасти» другим участникам игры (проползая под широко расставленными ногами). В момент «спасения», если пойман спасающий, оба выбывают из игры до смены догоняющего.

Игра «Статуя».

По команде «Хаджиме» выпускается игрок догоняющий. По команде «Маттэ» (Подожди) производится смена догоняющего. Пойманный спортсмен замирает в неподвижной позе до конца игры (смены догоняющего). После команды о смене догоняющего все пойманные (статуи) должны выполнить заданное задание ведущего (отжимания, приседания, др.).

Игра «Стенка на стенку».

Участники разделены на 2 команды. Каждой выдается лента своего цвета (синяя или красная), которая перебрасывается без узла за пояс со спины спортсмена. Каждая команда располагается на линии старта напротив друг друга.

По команде «Хаджиме» обе команды произвольно бегают на татами на ногах (или сложный вариант – на коленях), срывая у участников команды противников ленты. Ведётся счёт на японском до десяти. По команде «Маттэ» производится все собранные ленты собираются и подсчитываются.

Команда с наименьшим количеством ленточек противников должна выполнить заданное задание ведущего (отжимания, приседания, др.).

V. Снай (соревновательный раздел).

Для подготовки к соревнованиям, необходимо морально, тактически и, что очень важно в Айкидо, с учётом соблюдения ритуалов на татами подготовить юных спортсменов-новичков.

Применяются следующие этапы подготовки к поединкам (Тошу и Танто Рандори; Танто Тай Сабаки):

5.1. Танто Тай Сабаки (по методу «Удар-уход»)

5.2. расширенные Танто Тай Сабаки (по методу «Удар-уход» с прихватом вооруженной руки).

5.3. Тай Сабаки с включением техники (по методу «Удар-уход» с применением ударных техник раздела Атэми Вадза).

Для участия в демонстрационных категориях (Эмбу – Ката, Нинин Дори, Какари Гейко) спортсмены перед соревнованиями под команды тренера, выполняющего роль главного судьи на татами, демонстрируют качественное исполнение техник.

Уделяется внимание правильности исполнения команд, выхода на татами и ухода после выполнения комплекса техник.

Проведение произвольных состязаний среди занимающихся с максимально приближенными условиями к реальным соревнованиям. Анализ результатов и обсуждение ошибок и способов их устранения.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Организация исследования

Организация исследования для данной работы состояла из трёх этапов:

- предварительный;
- основной экспериментальный;
- заключительный.

На первом этапе (сентябрь 2017 г. - август 2018 г.) для отбора упражнений по развитию умения ухода с линии атаки проводилось изучение специальной литературы, осуществлялась видеосъемка боев спортсменов соревновательного Айкидо, проводились беседы с ведущими тренерами в области Айкидо и других боевых искусств или спортивных единоборств.

На втором этапе (сентябрь 2018 – август 2019 г.) шла подготовка к организации и проведению педагогического эксперимента и затем

непосредственное проведение эксперимента. В данный период осуществлялся подбор испытуемых, обследование и распределение их между контрольной и экспериментальной группами, с учетом отсутствия достоверных различий по измеряемым показателям. Были выбраны упражнения развивающие умение смещать тело в стойке в пространстве. Была проведена классификация этих упражнений.

На базе секций Белгородской Межстилевой Федерации Айкидо был проведен педагогический эксперимент в течении 12 месяцев (сентябрь 2018 – август 2019 г.).

Испытуемыми являлись 20 начинающих спортсменов 10-12 летнего возраста. Для проведения педагогического эксперимента испытуемые были произвольно распределены на 2 группы. экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек).

Различия между показателями в контрольно-педагогической оценке у испытуемых опытной и контрольной групп были не существенны. Тренировки в контрольной группе проводились в соответствии с типовой программой Национального Совета Айкидо России. В экспериментальной группе в тренировочный процесс были введены дополнительные упражнения на развития умения уходить с линии атаки, в задачу которого входило смещать положение тела спортсмена (Тай Сабаки), тем самым защищая «зачётную зону» от попадания учебным кинжалом Танто. Регулярно предлагались упражнения и игры на развитие умения перемещения тела в пространстве и ухода от атаки.

После основного этапа исследования наступил заключительный этап (с сентября по декабрь 2019 г.). В ходе реализации этого этапа завершалась работа по обработке полученных в педагогическом эксперименте результатов. Эти результаты сравнивались, анализировались, обобщались, проводился расчет с применением методов математической статистики. На основе обработанных данных формулировались выводы по диссертации. Затем рукопись оформлялась в виде диссертации и готовилась к защите.

Дополнительно оценивалась результативность применения умения уходить с линии атаки у спортсменов в соревнованиях разного уровня:

- В период с сентября 2017 г. по август 2018г. («Десятые всероссийские детско-юношеские игры боевых искусств»; «Первенство поселка Разумное»; «Первенство Белгородского района»; открытый турнир по Томики Айкидо «Кубок Черноземья-2017»; «Первенство и Чемпионат Шебекинского района по Томики Айкидо – 2017»; Турнир "Зима 2017"; квалификационный этап "Кубка Белогорья - 2018"; "ТОФА" по айкидо; «Кубок Дракона»; Турнир «Атака 2018»; «Первенство Белгородской области по Томики Айкидо – 2018»; финальный этап открытого турнира по айкидо "Кубок Федераций - 2018").

- В период с сентября 2018 г. по август 2019г. (XI открытых Всероссийских детско-юношеских игр боевых искусств ; Турнир по Томики айкидо "Первенство поселка Разумное - 2018"; «Четвертое Детско-юношеское первенство Европы 2018»; открытый всероссийский турнир "Кубок Черноземья - 2018"; "Первенство Шебекинского района 2018"; Первенство и Чемпионат города Белгорода по айкидо; «Первенство Белгородского района по Томики Айкидо – 2018»; Всероссийский турнир «ЗИМА 2018»; Открытый турнир по Томики айкидо "Кубок Белогорья - 2019"; Межстилевой, межрегиональный турнир по айкидо «Кубок ТОФА»; «Турнир Тошу Рандори»; «Восход Белогорья»; «Первенство Белгородской области по айкидо»; «Первенство Белгородской области»; Кубок "Восход" 2019).

3.2. Предварительное исследование и его данные

Проведено исследование на основании наблюдения применения навыка ухода с линии атаки во время тренировок в период с сентября 2017 г. по август 2018г. В таблице 3.1 представлен список участников исследования.

Таблица 3.1

Список участников исследования

№ п/п		Дата рождения	Возраст
секция Айкидо в г. Шебекино			
1	Испытуемый №1	26.01.2008	11
2	Испытуемый №2	04.09.2007	11
3	Испытуемый №3	10.02.2009	10
4	Испытуемый №4	18.06.2008	11
5	Испытуемый №5	03.01.2008	11
6	Испытуемый №6	08.09.2006	12
7	Испытуемый №7	18.10.2008	10
8	Испытуемый №8	15.07.2008	11
9	Испытуемый №9	20.03.2008	11
10	Испытуемый №10	30.01.2008	11
секция Айкидо в п. Разумное			
1	Испытуемый №11	04.09.2007	11
2	Испытуемый №12	30.03.2007	12
3	Испытуемый №13	21.09.2006	12
4	Испытуемый №14	09.07.2008	11
5	Испытуемый №15	16.05.2007	12
6	Испытуемый №16	25.12.2006	12
7	Испытуемый №17	14.06.2007	12
8	Испытуемый №18	04.09.2008	10
9	Испытуемый №19	03.01.2007	12
10	Испытуемый №20	04.01.2008	11

Результаты испытаний в экспериментальной и контрольной группах до применения упражнений из разработанной методики отражены в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Сравнительные результаты первичного исследования

Участники эксперимента	Первичное испытание (успешных уходов с линии атаки из 50 экспериментов)	Успешность ухода с линии атаки, %
Контрольная группа		
Испытуемый №1	14	28
Испытуемый №2	9	18
Испытуемый №3	9	18
Испытуемый №4	19	38
Испытуемый №5	11	22

Испытуемый №6	10	20
Испытуемый №7	13	26
Испытуемый №8	20	40
Испытуемый №9	16	32
Испытуемый №10	14	28
Средний показатель	14	27
Экспериментальная группа		
Испытуемый №1	21	42
Испытуемый №2	15	30
Испытуемый №3	17	34
Испытуемый №4	8	16
Испытуемый №5	15	30
Испытуемый №6	14	28
Испытуемый №7	16	32
Испытуемый №8	12	24
Испытуемый №9	14	28
Испытуемый №10	18	36
Средний показатель	15	30

Для определения статистической значимости различий полученных результатов применения умения ухода с линии атаки в экспериментальной и контрольной группах до применения разработанной методики использовался автоматический расчет t-критерия Стьюдента [48]. Результат расчетов приведен ниже (Табл. 3.3).

Таблица 3.3

Автоматический расчет t-критерия Стьюдента (первичный)

№			Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	14	21	0.5	6	0.25	36
2	9	15	-4.5	0	20.25	0
3	9	17	-4.5	2	20.25	4
4	19	8	5.5	-7	30.25	49
5	11	15	-2.5	0	6.25	0
6	10	14	-3.5	-1	12.25	1
7	13	16	-0.5	1	0.25	1
8	20	12	6.5	-3	42.25	9
9	16	14	2.5	-1	6.25	1
10	14	18	0.5	3	0.25	9
Суммы:	135	150	0	0	138.5	110
Среднее:	13.5	15				

Результат: $t_{\text{ЭМП}} = 0.9$

Таблица 3.4

Критические значения

t _{Кр}	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.1	2.88

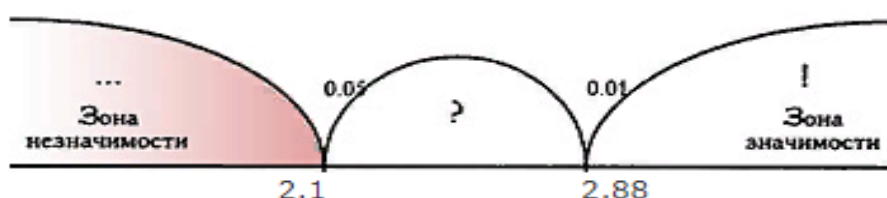


Рис.3.1. Ось значимости полученных значений в начале эксперимента

Полученное эмпирическое значение t (0.9) находится в зоне незначимости, что говорит о сравнительно одинаковых характеристиках в умении уходить с линии атаки в контрольной и экспериментальной группах до начала применения разработанной методики (Рис. 3.1). Подобная оценка была также проведена в конце эксперимента.

Проведенный анализ позволил сформировать классификацию упражнений и игр, направленных на развитие умения ухода с линии атаки в поединке, которая включила в себя деление:

- по специфическим вспомогательным средствам, применяемым в упражнениях:

- а) невооруженная рука (Тэ-катана);
- б) тренировочный меч (Бокен);
- в) тренировочный кинжал (Танто);

- по количеству партнеров:

- а) без партнёра (так называемый «бой с тенью»),
- б) с одним партнером (парная работа Танто Тай Сабаки),
- в) партнеров 2 и более (в стиле произвольного ведения боя Рандори);
- по характеру работы партнера (соперника):

а) оказывает помощь для правильного ухода с линии атаки (медленные атаки, перемещения, даёт коснуться или прихватить руку без сопротивления),

б) партнер оказывает сопротивление (старается двигаться быстро, при попытке коснуться или захватить отбирает руку, пробует выйти на исполнение техники или контртехники согласно общепринятым правилам соревнований);

- по целевой направленности:

а) упражнения специфические для Айкидо (классические, традиционные),

б) упражнения неспецифические для Айкидо (прочих спортивных единоборств и видов спорта).

3.3. Эксперимент и обсуждение его результатов

Для проверки эффективности приобретения умения уходить с линии атаки были проведены экспертные оценки видеоматериалов боев между спортсменами внутри экспериментальной и контрольной групп за период с сентября 2018 г. по август 2019г.

Сравнение результатов испытаний в экспериментальной и контрольной группах до и после применения упражнений из разработанной методики отражены в таблице 3.5.

Таблица 3.5

Сравнительные результаты первичного и контрольного исследований

	Первичное испытание (успешных уходов с линии атаки из 50 экспериментов)	Успешность ухода с линии атаки, %	Повторное испытание (успешных уходов с линии атаки из 50 экспериментов)	Успешность ухода с линии атаки, %	Темп роста	Темп прироста
Контрольная группа						
1	14	28	14	28	100	0
2	9	18	10	20	111	11
3	9	18	11	22	122	22
4	19	38	20	40	105	5
5	11	22	13	26	118	18
6	10	20	12	24	120	20
7	13	26	15	30	115	15
8	20	40	23	46	115	15
9	16	32	20	40	125	25
10	14	28	16	32	114	14
Средний показатель	14	27	17	31	115	15
Экспериментальная группа						
1	21	42	31	62	148	48
2	15	30	44	88	293	193
3	17	34	45	90	265	165
4	8	16	50	100	625	525
5	15	30	33	66	220	120
6	14	28	34	68	243	143
7	16	32	45	90	281	181
8	12	24	40	80	333	233
9	14	28	45	90	321	221
10	18	36	37	74	206	106
Средний показатель	15	30	40,4	81	294	194

Из результатов видно, что применение методики формирования умения привело к повышению качества ухода с линии атаки в экспериментальной группе. Темп роста отражает в среднем рост показателя. Причем непосредственно методика повысила средний показатель на 51 % (с 30% до 81%), что в 2,7 раза больше, чем при обычных тренировках в контрольной группе без применения методики (15%).

Для определения статистической значимости различий полученных результатов применения умения ухода с линии атаки внутри экспериментальной группы после применения разработанной методики в сравнении с данными до эксперимента использовался тот же автоматический расчет t-критерия Стьюдента, что до эксперимента [48].

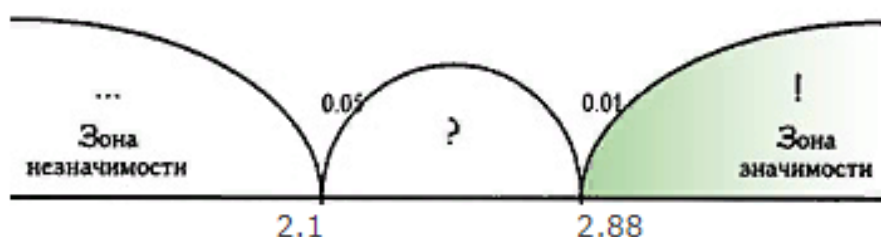


Рис. 3.2. Ось значимости полученных значений после проведения эксперимента

Полученное эмпирическое значение t (11.1) находится в зоне значимости, что говорит о значимости полученных результатов применения навыков на базе новой методики формирования умения ухода с линии атаки в экспериментальной группе в ходе исследования (Рис. 3.2).

Такое же сравнение проводилось и по результатам между контрольной и экспериментальной групп в конце проводимого исследования. Статистическая значимость различий (10.3) так же говорит о неоднородности такого показателя как умения уходить с линии атаки в поединке у юных спортсменов между выборками контрольной и экспериментальной групп (Рис 3.3).

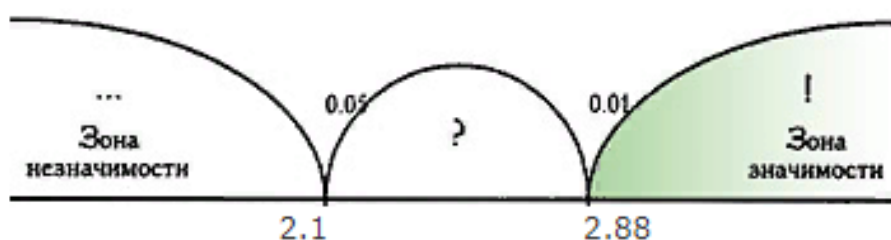


Рис. 3.3. Ось значимости полученных значений после проведения эксперимента

Анализ видеоматериалов выступления спортсменов и результаты (занятые призовые места) говорят о повышении результата спортсменов в отношении способности быстро и эффективно уйти с линии атаки нападающего (Табл. №3.6).

Таблица 3.6

Результаты соревнований

Группы	Районо-городские первенства			Всероссийские первенства		
С сентября 2017 по август 2018	1 мест	2 мест	3 мест	1 мест	2 мест	3 мест
Экспериментальная	1	7	3	0	0	0
Контрольная	4	0	2	0	0	0
Группы	Районо-городские первенства			Всероссийские первенства		
С сентября 2018 по август 2019	1 мест	2 мест	3 мест	1 мест	2 мест	3 мест
Экспериментальная	4	12	7	9	5	4
Контрольная	5	3	8	4	1	5

Результаты соревнований и оценки экспертов показали значительную разницу в умении контролировать дистанцию в поединке у спортсменов экспериментальной и контрольной группы. При этом надо сказать, что результаты соревнований во всех категориях связаны с умением уходить с линии атаки.

В результате наблюдений и внедрения эффективных упражнений для формирования умения ухода с линии атаки для тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям систематизирован комплекс упражнений, разработана методика формирования данного умения и подтверждена её эффективность. Следовательно, поставленную в работе цель считаем достигнутой, а само исследование – завершённым.

ВЫВОДЫ

1. Анализ специальной литературы и педагогический эксперимент показали, что разработанная методика является эффективным средством улучшения умения ухода с линии атаки в соревновательном Айкидо.

2. Составлена классификация упражнений и игр, направленных на развитие умения ухода с линии атаки. В неё вошли следующие разделы:

- по специфическим вспомогательным средствам, применяемым в упражнениях:

- а) невооруженная рука (Тэ-катана);

- б) тренировочный меч (Бокен);

- в) тренировочный кинжал (Танто);

- по количеству партнеров:

- а) без партнёра (так называемый «бой с тенью»),

- б) с одним партнером (парная работа Танто Тай Сабаки),

- в) партнеров 2 и более (в стиле произвольного ведения боя Рандори);

- по характеру работы партнера (соперника):

- а) оказывает помощь для правильного ухода с линии атаки (медленные атаки, перемещения, даёт коснуться или прихватить руку без сопротивления),

- б) партнер оказывает сопротивление (старается двигаться быстро, при попытке коснуться или захватить отбирает руку, пробует выйти на исполнение техники или контртехники согласно общепринятым правилам соревнований);

- по целевой направленности:

- а) упражнения специфические для Айкидо (классические, традиционные),

- б) упражнения неспецифические для Айкидо (прочих спортивных единоборств и видов спорта).

3. Экспериментально обоснована методика тренировочного процесса, основанная на поэтапном изучении умения уходить с линии атаки

во время поединка на тренировке и во время соревнований. Включила следующие разделы:

I. Овладение видами атак по уровням сложности.

II. Неспецифические для Айкидо упражнения по освоению начальных навыков перемещения тела в пространстве.

III. Специфические упражнения Айкидо, направленные на освоения начальных навыков перемещения тела в пространстве.

IV. Специфические упражнения для совершенствования навыка ухода с линии атаки.

V. Соревновательный раздел (Сиай).

VI. Игры для закрепления материала.

4. В результате эксперимента установлено:

– методика формирования умения привела к повышению качества ухода с линии атаки в экспериментальной группе. Темп роста отражает в среднем рост показателя. Причем непосредственно методика повысила средний показатель на 51 % (с 30% до 81%), что в 2,7 раза больше, чем при обычных тренировках в контрольной группе без применения методики (15%).

– эмпирическое значение критерия Стьюдента (11.1) находится в зоне значимости, что говорит о значимости полученных результатов применения навыков на базе новой методики формирования умения ухода с линии атаки в экспериментальной группе в ходе исследования

– сравнение результатов между контрольной и экспериментальной группами в конце проводимого исследования согласно показателю статистической значимости различий (10.3) так же говорит о неоднородности такого показателя как умения уходить с линии атаки в поединке у юных спортсменов между выборками контрольной и экспериментальной групп.

5. Эффективность применяемой методики установлена в ходе эксперимента. Доказано, что применение разработанной методики повышает уровень умения уходить с линии атаки в соревновательном Айкидо у юных

спортсменов 10-12 лет. После эксперимента в уровне владения данным умением между экспериментальной и контрольной группами обнаружены достоверные различия при помощи расчета t-критерия Стьюдента. Юные атлеты Айкидо успешнее выступали в контрольной группе в соревнованиях в конце эксперимента, чем спортсмены экспериментальной группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При планировании учебно-тренировочного процесса занимающихся соревновательным Айкидо, на начальном этапе обучения необходимо использовать весь спектр упражнений на развитие умения ухода с линии атаки.

2. В процессе формирования умения необходимо одновременно развивать такие качества как быстрота одиночного движения, быстрота реакции, ловкость, быстрота начальных движений при подготовке спортсменов в соревновательного Айкидо.

3. При освоении умения в поединке в соревновательном Айкидо вначале необходимо сформировать общее представление об уходе с линии атаки как перемещение тела в пространстве. Следующий этап - формирование умения уходить с линии атаки без оружия, затем против атаки оружием.

4. Не следует рассматривать умение ухода с линии атаки в бою как умение, которое должно выработаться само по себе, в процессе отработки техник. Этому умению необходимо целенаправленно обучать и постоянно закреплять.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмеров Э.К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном

процессе по волейболу и теннису [Текст] / Э.К. Ахмеров – Минск: БГУ, 2004.– 178 с.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры. [Текст] / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева - 1995.-№ 4 - С.2-7.

3. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения [Текст] // Теория и практика физической культуры. / В.К. Бальсевич - 1996.-№ 11.-С.15-19.

4. Бахрах И.И. Особенности функции кровообращения у юных спортсменов 12-16 лет. Труды Смоленского государственного института физической культуры [Текст] / И.И. Бахрах - Смоленск, 1995.- С. 204 - 207.

5. Бобунов А.М. Соревновательное Айкидо. Как перейти от ката к Рандори. Система тренировок для отработки приемов на дистанции. Корю Гошин Но Ката. Пояснения по выбору правильного момента действий и знакомство с комбинациями (книга на русском). Автор - Tetsurō Nariyama. [Текст] Перевод - Бобунов А.М. Редактор и рецензент – Щепихин А.А., 4 дан Томики Айкидо.

6. Боген М.М. Педагогический анализ техники ориентировочной части двигательного действия. Теория и практика физической культуры. [Текст] / М.М. Боген -1996. № 7. - С. 6-9.

7. Бушин И.А. Формирование техники приемов борьбы в спортивном рукопашном бое на этапе начальной подготовки бойцов [Текст] / И.А. Бушин - Краснодар. 2005. -193 с.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский - 1988.-215 с.

9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В. Верхошанский - 1985.-187 с.

10. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. [Текст] / Ю.В. Верхошанский - 1993,-№8.-С. 21-28.

11. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры [Текст] / Ю.В. Верхошанский - 1998. №2. - С. 21-26, 39-42.
12. Вестбрук А. Айкидо и динамическая сфера [Текст] / А. Вестбрук, О. К.: Ратти "София", 1997. – 368 с.
13. Вишняков А.В. Для более эффективного контроля. [Текст] / А.В. Вишняков, В.И. Лях -1998. №3. - С. 37-38.
14. Волков В.М. Спорт и генетика. Труды Смоленского государственного института физической культуры [Текст] / В.М. Волков - Смоленск, 1995. - С. 194 - 197.
15. Волков В.М. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет. Теория и практика физической культуры [Текст] / В.М. Волков, А.В. Ромашов - 1998. - №7. - С. 5-6.
16. Волков В. М. Спортивный отбор В. М. Волков, В. П. Филин. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
17. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник.для институтов физической культуры [Текст] / А.Н. Воробьев - М.: Физкультура и спорт, 1988. -238 С.
18. Гавриков А. Дзюдо боевое [Текст] / А. Гавриков - Рига: ТРИА «ЛЭТРА», 1991. – 137 с.
19. Галкин Ю.П. О сущности и структуре физической культуры [Текст] // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Межвузовский сборник научных трудов / Ю.П. Галкин - СГИФК, СОА. Смоленск, 1998.- С. 32-37.
20. Галочкин П.В. Формирование готовности боксера к поединку с представителями различных технико-тактических манер ведения боя, [Текст] / П.В. Галочкин - М., 2010. – 161 с.
21. Глисон У. Духовные основы Айкидо [Текст] / У. Глисон - М.:ЭКСМО.2009. -208 с.

22. Горбачев С.С. Психическая регуляция состояния готовности боксера к экстремальной спортивной деятельности [Текст] / С.С. Горбачев - М., 2009. – 138 с.
23. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений. В. П. Губа – Смоленск, 1996. - 133 с.
24. Губа В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. (Основы теории и методики ранней ориентации) [Текст] / В. Губа, М. Вольф, В.М. Никитушкин - 1998. - 72 с.
25. Гужаловский А.А. Динамика развития скоростно-силовых способностей юных гандболистов 10-17 лет с учетом паспортного и биологического возраста//Теория и практика физической культуры [Текст] / А.А. Гужаловский, О.С. Голуб - 1986.-№1. - С. 33-34.
26. Дорохов Н.Р. Силовая подготовка подростков в школе // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Межвузовский сборник научных трудов [Текст] / Н.Р. Дорохов, А.Р. Дорохов - СГИФК, СОА. Смоленск, 1998.
27. Дорохов Р.Н. Соматические типы и физические качества детей и подростков // Труды Смоленского государственного института физической культуры [Текст] / Р.Н. Дорохов - Смоленск, 1995. . - С. 156 - 160.
28. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: Учебное пособие [Текст] / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа - Смоленск, 1995. - 98 с.
29. Дорохов Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте (соматический тип и его функциональные характеристики): Учебное пособие [Текст] / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, В.Г. Петрухин - Смоленск, 1994. - 82 с.
30. Елисеев Е.В. Психофизиологические основы повышения функциональной устойчивости движений квалифицированных Айкидоистов к действию возмущений, связанных с экстремальностью реализации техник Айкидо [Текст] / Е.В. Елисеев - Челябинск, 1999.- 199 с.
31. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре [Текст] / В.В. Зайцева -М., 1995. - 47 с.

32. Защита от ударов. Блоки и не только. [Электронный ресурс]: <http://yavara.vodko.info/zashhita-ot-udarov-chast-2>
33. Калашникова Т.В. Формирование у студентов ИФК умений построения комбинаций боевых действий в таэквондо [Текст] / Т.В. Калашникова - М., 2001. – 22 с.
34. Калашникова Ю.Б. Тактика ведения спарринга в таэквондо [Текст] / Ю.Б. Калашникова - ИТФ, 2000. – 107 с.
35. Камальдинова А.В. Педагогическое управление мотивационно-ценностными ориентациями занимающихся Айкидо: Дис. д-ра пед. наук (доклад) [Текст] / А.В. Камальдинова – Малаховка , 2006.– 216.
36. Кладов Э. В. Развитие специальной выносливости у кикбоксёров юношей в подготовительном периоде с учётом стиля ведения боя, Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / Э. В. Кладов - М., 2011. -168 с.
37. Клещев В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге, Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / В.В. Клещев - М., 2006. – 23 с.
38. Климов К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах, Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / К.В. Климов - М., 2007. -175 с.
39. Книга Самурая // Сборник.СПб.: Евразия. 2007. – 616 с.
40. Кожекин И.П. Системы регистрации и оценки техники спортивных движений [Текст] / И.П. Кожекин, В.В. Ермаков - Смоленск: СГИФК, 1997. - 112 с.
41. Колганов С.Н. Объективизация оценки результативности действий нападения в соревнованиях у квалифицированных фехтовальщиков на рапирах, Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / С.Н. Колганов - М., 2007. - 21 с.
42. Колесник И.С. Структура и содержание системы подготовки боксёров высокой спортивной квалификации 15-17 лет, Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / И.С. Колесник - Набережные Челны , 2011. -52 с.

43. Колчинская А.З. Биологические механизмы повышения аэробной и анаэробной производительности спортсменов // Теория и практика физической культуры [Текст] / А.З. Колчинская - 1998.- №3. - С. 2-7.

44. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры [Текст] / В.Б. Коренберг - 1996.- № 7. - 208 с.

45. Линия атаки. [Электронный ресурс]: <https://worldmartialarts.ru/liniya-ataki/>

46. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе [Текст] / В.И. Лях - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

47. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

48. Математические методы обработки данных. [Электронный ресурс]: <https://www.psychol-ok.ru/statistics/student/>

49. Мельников В.В. Методика совершенствования техники прыжков в длину с разбега у учащихся VII-VIII классов на основе особенностей кинематическо- динамической структуры движений: Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / В.В. Мельников -М., 1997.-21 с.

50. Меньшиков О.В. Специальная физическая подготовка боксеров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук / О.В. Меньшиков - М., 2008. – 23 с.

51. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству [Текст] / В.В. Михайлов - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 95 с.

52. Миямото М. Книга пяти колец. [Текст] / М. Миямото – М.: Издательство «София». 2012. – 176 с.

53. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения подготовки квалифицированных юных спортсменов [Текст] / В.Г. Никитушкин - М., 1995. - 88 с.

54. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов [Текст] / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук // Теория и практика физической культуры - 1998. - № 10. - С. 19 - 22.
55. О стиле. [Электронный ресурс] http://raa.org.ru/raa_styles
56. Платонов В.Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов // Теория и практика физической культуры - 1998. - №8. - С. 23 - 26, 39 - 46.
57. Положение «О проведении квалификационного экзамена по Соревновательному Айкидо» от 1 октября 2013 года.
58. Попков В.Н. Ретроспективный анализ возможности оценки спортивных способностей подростков по морфофункциональным показателям [Текст] / В.Н. Попков, И.Н. Еремеев // Теория и практика физической культуры. 1995. - № 9- С. 22-24, 37.
59. Романов В.Б., Бой на дальней, средней и ближней дистанции [Текст] / В.Б. Романов - М.: Физкультура и спорт. 1979.— 189 с.
60. Российская федерация Айкидо: особенности стиля Шодокан [Электронный ресурс]: <https://wushu.pp.ua/interesnoe-o-sporte/7959-rossijskaya-federatsiya-ajkido-osobennosti-stilya-shodokan.html>
61. Свищев И.Д., Дзюдо. [Текст] / И.Д. Свищев // Учебная программа для учреждений дополнительного образования. 2003. – 112 с.
62. Семенов Л.А. Основы организации мониторинговой системы диагностики спортивной пригодности детей [Текст] / Л.А. Семенов, С.В. Исаков // Теория и практика физической культуры. 1998. - №7. - С. 2-4.
63. Сен В.Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами восточного единоборства [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] / В.Д. Сен - Белгород, 2008.

64. Серимбетов П.У. Содержание и методика обучения мальчиков 13-14 лет элементам единоборств на уроках физической культуры [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук / П.У. Серимбетов - М., 1995. - 21с.
65. Соревнования в Айкидо. [Электронный ресурс]: <http://aikido2.ru/articles/competition.html>
66. Стивенс Д. Секреты Айкидо [Текст] / Д. Стивенс - К.:София, 2001. – 176 с.
67. Стили Айкидо. [Электронный ресурс]: <http://www.rus-aikido.ru/page78.html>
68. Тедеев Д.Ю. Айкидо и оружие [Текст] / Д.Ю. Тедеев - Мн.: Харвест, 2007. – 752 с.
69. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество [Текст] // Теория и практика физической культуры / Г.С. Туманян, С.К. Харацидис - 1998. - №2. - С. 48 - 50.
70. Тышлер Г.Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук / Г.Д. Тышлер - М., 2009. – 198 с.
71. Уно К., Айкидо с соревнованиями [Текст] / К. Уно - Москва, 2002.
72. Уход с линии атаки. [Электронный ресурс]: <http://aikisport.ru/uhod-s-linii-ataki>
73. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
74. Флоке А. Айкибудо. От новичка к первому дану [Текст] / А. Флоке - Тверь: "Мартин" 1995. -134 с.
75. Хорев В. Круги на воде В. Хорев - Ростов-на-Дону: «Феникс».2001.–510 с.
76. Цзен Н.В Психотренинг: игры и упражнения [Текст] / Н.В. Цзен., Ю.В. Пахомов - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 268 с.

77. Чехонин А.Д. Нравственное воспитание подростка в процессе занятий Айкидо [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук / А.Д. Чехонин - Тюмень. 2010. – 223 с.
78. Шамис В.В. Объективизация критериев оценки эффективности действий фехтовальщиков на саблях в соревнованиях [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук / В.В. Шамис - М., 2013. – 139 с.
79. Шаулин В.Н. Научные основы развития самостоятельности у учащихся 6-17 лет при формировании физической культуры [Текст]: Дис. д-ра пед. наук (доклад) / В.Н. Шаулин - М., 1996. - 65 с.
80. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо [Текст] / В.Б. Шестаков - М.: Советский спорт. 2011 . – 448 с.
81. Шоршоров С.А. Содержание обучения манерам ведения боя в кекусинкай каратэ [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук / С.А. Шоршоров - М., 2001. – 175 с.
82. Шулика Ю.А. Борьба греко-римская [Текст] / Ю.А. Шулика - Р.-на-Д.: Феникс, 2004. – 796 с.
83. Шустин Б.Н. Время собирать камни [Текст] / Б.Н. Шустин, И.Ю. Радчич, И.Н. Преображенский, Л.Н. Овчаренко// Теория и практика физической культуры. -1998.-№ 10. -С. 40-42.
84. Якудзава С. Айкидо – печать тайны С. Якудзава - Харьков: ЧП «ДИВ». 2006. -188 с.
85. Ясухиро О. Принципы Айкидо Ёсинкан. [Текст] / О. Ясухиро - Харьков: Издательство Дудукчан И.М.2009. – 144 с.
86. Nariyama T. Aikido randori, Shidokan [Текст] / 2010.
87. Wilkinson J.A. Aikido of movement [Текст] / 1966.