

Литература

1. Виноградов Ю.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов / Ю.А Виноградов, З.Н. Вяткина – М. Просвещение, 1990. -287с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ.культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин – М.: Издательство Астрель, ООО Издательство АСТ, 2002. – 864 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2000.- 580 с.
6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

ДИСТАНЦИЯ, КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО

Бекетов О.В., Кравченко Т.Л., Коренева М.С.

Белгородская Межстилевая Федерация Айкидо,

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

is2010@yandex.ru, tanygord@mail.ru, koreneva @bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлена методика обучения формированию умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо.

Ключевые слова: айкидо, дистанция, методика обучения.

Введение. С вводом новых правил, в огромной степени, возрастает роль умения контролировать дистанцию в бою, а соответственно и все, что связано с выработкой этого навыка. В традиционном айкидо выделяют три основные дистанции:

1. Чика Ма - малая дистанция, дающая возможность захвата или атаки без продвижения вперед.

2. Ма - средняя дистанция для нападения и для защиты. Между партнерами примерно один большой шаг.

3. То Ма - большая дистанция, между партнерами несколько шагов. Используется при работе с оружием.

Во время поединка дистанция представляет собой сферу вокруг айкидоки, в пределах которой он в безопасности. Если соперник 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 нападающий превосходит физически или вооружён. Ма-ай зависит от того, нападает вооружённый или безоружный противник. Соответственно в случае с оружием дистанция должна быть

больше. Вместе с тем «Ма-ай» не всегда означает именно «дистанцию» — а также «безопасное место в пространстве», которое открывается на время удара — большинство «входов» тесно связаны с понятием «Ма-ай» и ведут защищающегося именно в эту безопасную зону. Ма-ай» так же зависит от понятия «Кудзуси» (выведение из равновесия) — чем более разбалансирован нападающий, тем просторнее «Ма-ай», так как из такого положения он не сможет атаковать, например ударить второй «свободной» рукой [2].

Чувство дистанции рассматривается в соревновательном айкидо как умение бойца точно определять расстояние до противника. В соревновательном айкидо чувство дистанции проявляется в двух формах — при атаке и при защите. На разных дистанциях это чувство у бойца не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции[3].

В ходе исследования и при разработке методики, позволяющей сформировать чувство дистанции, за основу была взята стандартная классификация дистанции, в боевых искусствах и в айкидо в частности, которая подразумевает деление дистанции на 3 вида: ближняя, средняя, дальняя.

Ближняя дистанция – расстояние дающая возможность захвата или атаки без продвижения вперёд. Эта дистанция равна длине руки человека, в нашем случае длине руки 10-12 летнего ребенка – 60 см и меньше. В соревновательном айкидо эта дистанция борьбы. По правилам соревновательного айкидо с этой дистанции нельзя наносить удары ножом, поэтому эта дистанция выгодна для безоружного или защищающегося бойца. На данной дистанции защищающийся не может быть атакован вооруженным противником ни в Тай Сабаки, ни в Танто Рандори, при этом может делать приемы.

Средняя дистанция – расстояние длины двух рук или одного большого шага, в нашем случае от 60 см. до 150 см. Увеличение до 150 см. обусловлено тем, что к длине двух рук добавляется длина ножа. В соревновательном айкидо эта дистанция выгодна для спортсмена с ножом, так как это дистанция наиболее удобна для нанесения удара.

Дальняя дистанция - между партнерами несколько шагов. В нашем случае более 150 см. В соревновательном айкидо эта дистанция более предпочтительна для защищающегося бойца, без ножа, так как с нее сложно нанести выверенный спортивный удар, особенно для спортсменов начального уровня.

Методы и организация исследования. Тренерский состав Белгородской команды решил разработать на основе уже имеющихся материалов ряд упражнений на умение контролировать дистанцию в бою. На базе секций Белгородской Межстилевой Федерации

Айкидо был проведен педагогический эксперимент. Испытуемыми являлись 40 начинающих спортсменов 10-12 летнего возраста.

Для проведения педагогического эксперимента испытуемые были распределены на 2 группы. Экспериментальная группа и контрольная группа. В контрольной группе занятия проводились в соответствии с типовой программой Национальным Советом Айкидо России, где присутствуют упражнения на развитие умения контролировать дистанцию с партнером, который так же ставит задачу поддержать эту дистанцию. В экспериментальной группе в тренировочный процесс были введены дополнительные упражнения на развития умения контролировать дистанцию с противником, в задачу которого входило нарушать эту дистанцию. Также регулярно предлагались упражнения, предусматривающие работу без партнера: бой с тенью, работа с мишенью; и коллективные игры на развитие умения контролировать дистанцию.

В результате были определены около 50 упражнений на развитие данного навыка, которые учили традиционный японский подход к этому аспекту, опыт других видов спорта и боевых искусств (бокса, фехтования, рукопашного боя и т.д.). Эти упражнения использовались в подготовке юных спортсменов Белгородского Клуба Соревновательного айкидо (БеКСАй) к всероссийским и международным турнирам. Была разработана методика позволяющая сформировать умение контролировать дистанцию в поединке.

При подготовке на первом этапе, спортсменам даются упражнения которые разъясняют принцип дистанции, как основополагающий принцип айкидо. Упражнения, в которых два спортсмена перемещаются на заданной дистанции, при этом оба стараются сохранить эту дистанцию. Вначале используются упражнения в которых оба спортсмена двигаются по простой однообразной траектории, в одном направлении. Чуть позже в учебный процесс вводились упражнения, в которых партнеры двигались, периодически меняя направление. Также в этот момент вводились упражнения на умения наносить удар в неподвижную цель или в цель,двигающуюся по постоянной траектории.

На втором этапе в учебный процесс вводились упражнения, в которых спортсмен работал с воображаемым соперником, упражнения из серии «Бой с тенью», когда спортсмен свободно перемещается по татами сам моделируя ситуацию. Вначале он двигается в одном направлении, делая резкие перемещения в противоположном направлении. На этом этапе больше использовались упражнения, которые развивали умение находится на средней дистанции, так как эта дистанция менее сложна для контроля чем ближняя дистанция, и более важна для атаки чем дальняя дистанция.

На третьем этапе спортсменам предлагались упражнения на умение контролировать ближнюю дистанцию. Также в этот момент вводятся упражнения на умения наносить удар в цель, двигающуюся по постоянной меняющейся траектории.

На последнем этапе спортсмену предлагались упражнения на умения переходить с одной дистанции на другую, много коллективных игр на развитие умения контролировать дистанцию и упражнений с соперником, который постоянно сокращал или разрывал дистанцию.

Составлена классификация упражнений и игр направленных на развитие умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо, которая включает разделение:

- а) по количеству партнеров (партнер отсутствует, один партнер, много партнеров);
- б) по характеру действия соперника (помогает поддерживать дистанцию, старается нарушить заданную дистанцию);
- в) по целевой направленности (упражнения для умения быть на ближней дистанции, упражнения для действия на средней дистанции, упражнения для действия на дальней дистанции, упражнения на умения менять дистанцию);
- г) по происхождению упражнения (классические упражнения айкидо, упражнения спортивных единоборств).

Результаты и их обсуждение. В первых двух соревнованиях спортсмены экспериментальной группы выиграли 2 первых, 5 вторых и 2 третьих места. Спортсмены контрольной группы выиграли 1 первое 3 вторых и 3 третьих мест.

Таблица №1 – Результаты первой серии соревнований.

Группы	Районо-городское первенства, ноябрь 2014			Всероссийское первенство, декабрь 2014		
	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
Экспериментальная	1	3	1	1	2	1
Контрольная	1	1	2	0	2	1

Данные результаты соревнований показали, что на начальном этапе спортсмены обеих групп находились на одном уровне готовности. Базовые упражнения на понимание дистанции не дали существенного роста в умении контролировать дистанцию в поединке, что и обусловило практически одинаковые результаты спортсменов обеих групп.

В третьих и четвертых соревнованиях спортсмены показали следующие результаты в соревнованиях.

Таблица №2 – Результаты второй серии соревнований.

Группы	Первенство Белгородской обл, апрель			Всероссийское первенство, май		
	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
Экспериментальная	2	4	3	2	2	3
Контрольная	0	0	2	0	0	1

Третьи и четвертые соревнования показали существенную разницу в уровне готовности спортсменов экспериментальной и контрольной группы. Спортсмены экспериментальной группы выиграли в этих двух соревнованиях 4 первых, 6 вторых и 6 третьих мест в категориях поединки (Тай Сабаки) в то время как спортсмены контрольной группы смогли выиграть только 3 третьих мест. Спортсмены контрольной группы большее время находились на выгодной для себя дистанции, что позволило им выиграть больше призовых мест.

В начале и в конце эксперимента бои спортсменов экспериментальной и контрольной группы были оценены 5 экспертами. Для оценки использовалась специальная таблица для оценивания умения контролировать дистанцию в поединке.

В начале эксперимента средняя оценка умения контролировать дистанцию в бою контрольной группы равнялась 3,08 балл, а экспериментальной группы 3,05 баллов. Был получен суммарный балл каждого ученика экспериментальной и контрольной группы и произведено сравнение двух выборок по F-критерию Фишера в начале эксперимента. Вычисленное значение критерия Фишера $F_{эмпир} = 1.755$ оказалось меньше критического для уровня значимости $P \leq 0,05$, где $F_{крит} = 2,15$ и меньше критического для уровня значимости $P \leq 0,01$, где $F_{крит} = 3,00$ что означает, что по степени однородности такого показателя как оценка специалистов не имеется различий между выборками контрольной и экспериментальной групп.

Это позволяет сделать вывод, что в начале эксперимента экспертная оценка не выявила различий в умении контролировать дистанцию в обеих группах, соответственно юные спортсмены находились на одном уровне и это было основанием для начала проведения педагогического эксперимента.

Подобная экспертная оценка была также проведена в конце эксперимента. В результате умение контролировать дистанцию в поединке у контрольной группы было оценено в среднем на 3,47 балла, а экспериментальной группы на 4,25 балла. Используя суммарную оценку каждого из спортсменов контрольной и экспериментальной групп было произведено сравнение двух выборок по F критерию Фишера в конце эксперимента. По полученным данным эмпирическое значение критерия Фишера составляет $F (эмпирическое) = 2,22$. Таким образом, полученная величина $F_{эмпир}$ попала в зону неопределенности. Т.е. можно утверждать, что по степени однородности такого показателя как оценка специалистов умения контролировать дистанцию в поединке у юных спортсменов имеется различие между выборками контрольной и экспериментальной групп.

Таблица №3 – Сравнение оценок умения контролировать дистанцию у юных спортсменов соревновательного айкидо в начале и в конце эксперимента

	Экспериментальная группа M±m	Контрольная группа M±m	Fкрит при P≤0,05	Fкрит при P≤0,01	Fэмпири	Вывод
Начало эксперимента	15,5±0,42	15,15±0,33	2.15	3.00	1.755	Различия не достоверны
Конец эксперимента	21,25±2,5	17,3±5,5			2.22	Различия достоверны

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 в категориях, которые не связаны с умением контролировать дистанцию, таких как Ката, Какари Гейко, Кихон доуса где спортсмены показывают базовые движения не отличались ни в экспериментальной, ни в контрольной группе.

Заключение: При планировании учебно-тренировочного процесса занимающихся соревновательным айкидо, необходимо использовать весь спектр упражнений на развитие умения контролировать дистанцию с учетом принципа от простого к сложному. В процессе формирования умения контролировать дистанцию необходимо одновременно развивать такие качества как быстрота одиночного движения, быстрота реакции, ловкость, быстрота начальных движений при подготовке спортсменов в соревновательного айкидо. При освоении умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо вначале необходимо сформировать общее представление о дистанции, затем формируется умение находиться на средней дистанции, потом формируется умение находиться на близкой и дальней дистанции. После этого формируется умение переходить с одной дистанции на другую. Не следует рассматривать умение контролировать дистанцию в бою как умение, которое должно выработаться само по себе, в процессе отработки техник. Этому умению необходимо целенаправленно обучать.

Литература

1. Бекетов О.В., Формирование умения контролировать дистанцию в поединке у детей 10-12 лет в соревновательном айкидо. Автореф. магистерской диссертации, Белгород, 2016. -74с.
2. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. К.: "София", 1997. – 368 с.
3. Романов В.Б., Бой на дальней, средней и ближней дистанции. М.: Физкультура и спорт. 1979.— 189 с.
4. Тедеев Д.Ю. Айкидо и оружие. Мн.: Харвест. 2007. – 752 с.
5. Тышлер Г.Д. Теория и методика формирования техники и тактики передвижений спортсменов в соревновательном пространстве и технология совершенствования приемов в многолетней тренировке, Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2009. – 198 с.