



**Н.И.БУЧИН**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО АЙКИДО**

12+

# **Николай Иванович Бучин**

## **Образовательная программа по айкидо**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66622442](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66622442)*

*SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

Среди разнообразия средств физической культуры и спорта одно из ведущих мест занимают единоборства, из большого числа которых особую популярность за последние десятилетия приобрело айкидо. Благодаря своей динамичности, простоте и увлекательности айкидо в короткое время сумело покорить мир. Обучение этому виду единоборств и совершенствование в нем осуществляется на всех возрастных этапах. Во многих образовательных учреждениях открыты секции и любительские клубы айкидоистов. Айкидо как средство многогранной подготовки завоевывает все больше сторонников за включение этого вида спорта в учебные программы физического воспитания средних и высших учебных заведений. Автор пособия, распределив материал по главам, обеспечивает стройную подготовку обучающихся по разделам программного материала.

# Содержание

Введение	9
Глава 1. Формирование личностных качеств у юных спортсменов, занимающихся айкидо	15
1.1. Духовно-нравственные основания обучения в айкидо	21
1.2. Формирование и развитие личности занимающихся айкидо	26
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Николай Бучин

## Образовательная программа по айкидо

Рецензия

на учебное пособие «Образовательная  
программа по айкидо»

*(автор: Бунин Николай Иванович, Мастер Боевых Искусств России (звание РСБИ, удостоверение М 434); 4 дан Айкидо; Высшая тренерская категория по Айкидо; 1 судейская категория по Айкидо; 2 дан Дзёдо; 2 дан Кендо; 1 дан Иайдо. Президент Региональной Общественной Организации «Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской Области», г. Екатеринбург)*

Среди разнообразия средств физической культуры и спорта одно из ведущих мест занимают единоборства, из

большого числа которых, особую популярность за последние десятилетия приобрело айкидо.

Благодаря своей динамичности, простоте и увлекательности айкидо в короткое время сумело покорить мир.

Обучение этому виду единоборств и совершенствование в нем осуществляется на всех возрастных этапах.

Во многих образовательных учреждениях открыты секции и любительские клубы айкидоистов. Айкидо как средство многогранной подготовки завоевывает все больше сторонников за включение этого вида спорта в учебные программы физического воспитания средних и высших учебных заведений.

Автор пособия, распределив материал по главам, обеспечивает стройную подготовку обучающихся по разделам программного материала.

**В первой главе** раскрываются вопросы формирования личностных качеств у детей и подростков, занимающихся айкидо. Применение нетрадиционных средств физической и психологической подготовки, в частности, взятых из восточных боевых искусств, в целях укрепления здоровья, развития физических качеств и социализации учащихся является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания. Автором выделены основные качества духовно-нравственной системы человека, свойства и черты характера, объединяемые в качества личности, формируемые, необходимые и проявляемые спортсменом в обра-

зовательном процессе на разных уровнях развития: новичок, любитель, профессионал; личностные компоненты и их влияние на спортивную деятельность; определены педагогические методы формирования личностных качеств спортсмена, занимающегося единоборствами.

Глава вторая посвящена основам теории и практики физического воспитания и спортивной подготовки спортсменов, занимающихся айкидо. Автор формулирует задачи, особенности и содержание программы многолетней подготовки в айкидо в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»; обобщает средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей юных айкидоистов.

**В третьей главе** представлена предпрофессиональная образовательная программа по айкидо, приводятся многочисленные упражнения для учебных и учебно-тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки, что позволяет не только расширить круг знаний по использованию упражнений разной направленности, но и изучить методику их применения.

Ознакомившись с учебным пособием, автором которого является Н.И. Бучин можно сделать вывод, что оно востребовано в среде физического воспитания и спортивной подготовки и является одним из достойных в сфере образования.

**1. Актуальность учебного пособия** заключается в том, что оно является основным учебным материалом по айкидо

для юных спортсменов и тренеров в системе дополнительного образования и спортивной подготовки.

2. **Доступность изложения материала** заключается в его достаточно правильной систематизации и разделении на главы и параграфы, что дает возможность в использовании его в программном обучении педагогами и тренерами.

3. **Систематичность и логичность в изложении материала** выражается в структуре самого пособия, где рассматриваются вопросы научно-методических и организационно-педагогических основ обучения юных спортсменов одному из ведущих видов единоборств.

4. **Практическая значимость учебного пособия** состоит в том, что материалы, представленные в нем, могут быть использованы тренерами и инструкторами по айкидо в их профессиональной деятельности, а также студентами профильных направлений подготовки 44.03.01 и 49.03.01 во время прохождения ими педагогических практик.

В целом, учебное пособие Н.И. Бучина «Образовательная программа по айкидо» представляет собой актуальное, грамотное изложение учебного материала по айкидо.

доктор педагогических наук, профессор, почетный работник образования РФ, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, гранд-мастер по единоборствам, директор Училища олимпийского резерва № 1 (колледж), Екатеринбург

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and flourishes, positioned at the top center of the page.

*С.В. Степанов*

# Введение

Базой обеспечения национальной безопасности любого суверенного государства является его совокупная мощь, составным элементом которого становится ментальная мощь государства, то есть совокупность тех ценностей массового сознания, которые побуждают нацию к активной деятельности. В последнем десятилетии 20 и в двух первых десятилетиях 21 века негативное влияние средств массовой информации на ментальную мощь российского государства чрезвычайно возросло. Массовое развитие спорта, особенно различных видов единоборств, является универсальным средством, помогающим избавиться от навязываемого нашему народу комплекса национальной неполноценности.

Единоборства, к которым относится и айкидо, воспитывают ориентацию на жизненный успех, вырабатывают психологию победителя. [Степанов монография, С. 13]. Во время учебно-тренировочного процесса у юных спортсменов формируются высокие личностные (морально-волевые и нравственные) качества, что в конечном итоге приводит к усилению ментальной мощи российского государства.

Спорт является сферой жизнедеятельности, выражающей национальный характер и традиционные жизненные ценности. Поэтому спорт – такой же элемент национальной безопасности, как оборона и суверенитет. Спортсмены опре-

деленного государства, постоянно стоящие на верхних ступенях спортивного пьедестала, являются выразителями не только своего личного успеха, но и успеха нации, которую они представляют и государства, которое их воспитало. В 1964 году в журнале США «US State News & World Report» было опубликовано следующее: «С точки зрения миллионов людей во всем мире спортивное мастерство несет с собой огромный престиж. Многие рассматривают его как признак здоровья и энергии нации» [Год олимпийский. 1964. М.: ФиС, 1965. С.11].

Именно поэтому в прошедшее десятилетие 21 века, когда Россия начала процесс обретения суверенитета и усиления своего геополитического положения против российских спортсменов была развязана антидопинговая кампания, конечной целью которой является их принуждение выступать на международных соревнованиях под белым флагом (флагом капитуляции) и музыку Чайковского вместо национального гимна. Одними из немногих видов спорта в России, которые по-прежнему выступают под российским флагом, являются единоборства.

Таким образом, развитие спорта, в частности обучение единоборствам (в том числе айкидо), является одним из базовых компонентов обеспечения национальной безопасности и международного престижа Российской Федерации.

Личность в спорте, основные закономерности формирования черт характера и свойств личности – эти и другие во-

просы возникают в учебно-тренировочном процессе единоборств. В настоящее время айкидо в российском обществе занимает свою нишу как стиль восточных единоборств и вид спорта. Создание образовательных программ и условий для их реализации в образовательных организациях, увеличение количества занимающихся, соревнований различного уровня, учебно-методической и научной литературы, принятие Минспорта России федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта айкидо, включение айкидо в Единый государственный реестр видов спорта указывает на упрочнение экономических основ развития айкидо и повышение профессионального уровня специалистов. Высокий уровень развития личности спортсмена, занимающегося айкидо, может быть достигнут только благодаря социальной политике государства, приводящей к развитию и активизации деятельности образовательных организаций, спортивных клубов и секций, подготовке и переподготовке квалифицированных специалистов.

В современных условиях происходят качественные изменения в потребностях, мотивации, интересах, запросах жителей России. Они становятся более индивидуально-личностными, что приводит к необходимости формирования и развития гармонично развитой личности, гражданина, патриота, способного заниматься высокопроизводительным трудом на благо Родины и, если это необходимо, защищать интересы и суверенитет России с оружием в руках.

За то время, когда айкидо в России активно развивается, важным аспектом его развития как вида спорта становится не только формирование и совершенствование двигательных навыков, воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей, но и становление личности тренера и спортсмена, особенности, качества и свойства их профессиональной деятельности. Данные вопросы рассматривались в публикациях С.В. Степанова, Е.В. Головихина, А.И. Танюшкина, О.И. Игнатова и др. Ответ на конкретный вопрос – кто может формировать личностные качества спортсмена? – должен опираться на новые эффективные программы спортивной подготовки. Данная проблема актуальна, так как вопросы развития личности через использование средств и методов айкидо требуют дальнейшего развития в области научных исследований и практической деятельности.

Целью настоящей работы является обоснование и разработка примерной программы подготовки для образовательных организаций, федераций, учреждений спортивной подготовки, спортивных клубов и секций, культивирующих айкидо. Объект исследования – физическое воспитание и спортивная тренировка в образовательном процессе обучения личности, занимающейся айкидо. Предмет – процесс формирования и развития личности спортсмена в системе многолетней тренировки по виду спорта айкидо.

В процессе многолетней тренировки всегда возникает

противоречие между развитием личности спортсмена в целом и формированием определенных черт характера и отдельных свойств личности, свойственных избранному виду спорта. Желание тренера достичь результата на ранних этапах подготовки юных спортсменов может привести к отрицательному эффекту, нанести вред здоровью (как физическому, так и психическому) обучающихся. Планомерная работа тренера заключается в постепенной подводке организма спортсмена к большим нагрузкам с учетом его индивидуальных особенностей, что приведет в конечном итоге к высоким стабильным спортивным результатам.

Область применения средств и методов единоборств в системе физического воспитания, профессиональной деятельности постоянно расширяется. Это не только тренировочный процесс спортсменов-единоборцев, но и элементы подготовки в игровых видах спорта, в профессиональной подготовке военнослужащих спецподразделений МО, МВД, ФСБ и в других профессиях, в которых необходимы выдержка, быстрота и точность в действиях, выбор и быстрота принятия правильных решений, концентрация внимания, воля и другие личностные качества.

Программа по айкидо для образовательных организаций, спортивных клубов, секций, организаций спортивной подготовки подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» [\_\_\_], Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической куль-

туре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказа Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказа Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Приказа Минспорта России от 24.10.2012 N 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

# **Глава 1. Формирование личностных качеств у юных спортсменов, занимающихся айкидо**

Проблемы физического и нравственного воспитания детей и молодежи в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической и психологической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни. Поиск и совершенствование новых педагогических разработок, их обоснование, введение инноваций в образовательные технологии и методики, построенные на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, приводят к максимально широкому применению новых средств в физической культуре и спорте, влияющих на процессы физического и духовного развития ребенка, его адаптации к социальной среде [1–3]. Поэтому использование нетрадиционных средств физической и психологической подготовки, в частности, взятых из восточных боевых искусств, в целях укрепления здоровья, развития физических качеств и социализации учащихся является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания.

Существует достаточно большое количество литературных источников, в которых авторы дают глубокий анализ восточных боевых искусств. О. Ратти, А. Уэстбрук в книге «Секреты самураев. Боевые искусства феодальной Японии» иллюстративно и всеобъемлюще описали подготовку воинов-самураев на основе свода заповедей «Путь самурая» («Буси-до») [4]. Технику воинских искусств (Бу-дзюцу или Бу-до) самураи осваивали в рамках традиционных школ – Рю. В них изучали Кэн-дзюцу (фехтование на мечех), Иай-дзюцу (искусство молниеносного обнажения меча с последующим ударом), Со-дзюцу (владение копьем), Нагинатадзюцу (фехтование на алебардах), Кю-дзюцу (стрельба из лука), Сасумата-дзюцу (владение рогатиной), Бо-дзюцу (владение шестом), Дзё-дзюцу (владение палкой) и т. д. К Бу-дзюцу относились также дисциплины, не связанные исключительно с применением оружия: Дзю-дзюцу (Самооборона без оружия), Куми-ути (Борьба без оружия в доспехах), Ходзе-дзюцу (Искусство связывания противника), Суйэй-дзюцу (плавание) и др.

Однако, в научной и научно-популярной литературе о боевых искусствах Японии, Китая и других стран практически нет описания духовно-нравственной, гуманистической составляющей воспитания человека как личности, способной к социализации и гармоничному развитию.

Базовая идея айкидо, одного из видов восточных единоборств, – «Истинная победа – это победа над самим со-

бой» [5]. Айкидо, являясь нетрадиционным видом спорта, готовит человека к умению противостоять нападению со стороны спонтанно действующего, не соблюдающего правила противника, зачастую вооруженного. Айкидо, как вид спортивной деятельности, объединяет все компоненты спортивной подготовки, но при этом имеет свои специфические формы гармоничного развития физических качеств, формирования умения владеть своим телом и психическим состоянием, становления и совершенствования личности. Отличительной особенностью традиционного айкидо от других видов спортивной деятельности является запрет соревнований. В традиционном стиле айкидо айкикай вместо соревнований проводят аттестационные испытания (в соответствии с аттестационной программой Хомбу додзё) и показательные выступления – эмбукай. Так же последнее время получили большую популярность и широкое развитие спортивные направления айкидо, в которых проводятся соревнования. При этом вопросы психологической подготовленности айкидоистов – одного из самых сложных компонентов спортивной подготовленности, – остаются актуальными на всех этапах многолетней спортивной подготовки, так как они сталкиваются с психологически напряженными ситуациями, возникающими как во время показательных выступлений и аттестаций, так же соревнований и в тренировочном процессе [5–7].

За последние годы проведен ряд исследований, посвя-

ценных проблемам развития физических и психических качеств в процессе занятий айкидо, формированию психологической и физической подготовленности юных айкидоистов, формированию вариативности технико-тактических действий в тренировочном процессе с использованием средств и методов из других видов единоборств [8-10].

Авторами [8] определены основные направления процесса формирования психоэмоциональной устойчивости юных айкидоистов 12–15 лет к показательным выступлениям – эмбукай, а так же участия в соревнованиях. Это, во-первых, эмоциональный компонент – волевые усилия, снижение уровня тревожности до средних показателей. Во-вторых, двигательный компонент – выполнение сложных двигательных действий (техник айкидо), в том числе в экстремальных ситуациях. В-третьих, рефлексивный компонент – формирование эмоциональной устойчивости с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. В-четвертых, мотивационный компонент – создание условий для доминирования положительных эмоций. В результате исследования представлена оригинальная модель формирования психоэмоциональной устойчивости юных айкидоистов к эмбукай.

Айкидо выделяется от остальных направлений боевых искусств и единоборств широким арсеналом средств и методов ведения поединка, которые сочетают принципы единения гибкости и силы, круговые и прямолинейные движения в контактной борьбе, а также особый путь осознания приме-

няемых средств – включение окружающей реальности при неизменной сосредоточенности на собственном, внутреннем самосознании.

Многолетняя тренировка в айкидо начинается с воспитания в юных спортсменах дисциплины и нравственно-духовных и волевых качеств. Клятва додзё (духовная клятва, которую должны знать все юные спортсмены, занимающиеся восточными единоборствами) состоит из семи заповедей, определяющих путь достижения физического совершенства и духовной стойкости. В тренировочной программе начинающих айкидоистов эти заповеди сформулированы так:

- 1) Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа.
- 2) Мы будем твердо следовать истинному смыслу избранного пути, чтобы наши чувства были всегда наготове.
- 3) С истинным упорством мы будем стремиться к самоутверждению в искусстве айкидо.
- 4) Мы будем неукоснительно соблюдать правила этикета, уважения старших, воздержания от насилия. Мы никогда не нападем первыми, но всегда готовы к защите от нападения доступными средствами, разрешенными айкидоке.
- 5) Мы будем строго следовать заповедям наших высоких наставников и никогда не забудем истинной добродетели – скромности.
- 6) Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая желаний зла и насилия.

7) Вся нашу жизнь через постижение айкидо мы будем стремиться выполнить истинное назначение пути айкидо.

Ключевая идея этих заповедей – воздержание от насилия. Айкидоист активизирует свой потенциал при самозащите, в ситуации неожиданного нападения, нарушающего гармонию его духа и тела, восстанавливая эту гармонию путем совершения возмездия, сила которого соответствует мере возмущения его покоя, причем без эгоистических побуждений. Принцип воздержания от насилия относится к этике социального поведения, является нравственной категорией.

Айкидо – стиль единоборства, предназначенного для реального контактного противостояния с противником. Базовые техники айкидо и особый психологический настрой – это ключ к освоению искусства боя, в котором основное внимание уделяется защите и предупреждению отрицательных последствий нападающих действий противника.

# 1.1. Духовно-нравственные основания обучения в айкидо

Духовно-нравственный и морально-волевой компоненты в изучении практически всех видов единоборств, в том числе айкидо, неоценимы. В основе всех восточных боевых искусств лежит «кодекс чести». По мнению С.В. Степанова [Степанов, 2007, С. 28] «морально-нравственные постулаты этого кодекса близки по сути принципам человеческого общения, изложенным в мировых религиях: христианстве, буддизме, исламе. Они не вступают в противоречие и с основными положениями православия, исповедующего любовь и уважение к ближнему». На рисунке 1.1 даны характеристики этим качествам.

Итак, на определенной ступени своего развития занимающийся единоборствами должен обрести прямоту, мужество, доброту, вежливость, верность истине, искренность, честность, отсутствие личной заинтересованности, бескорыстие, верность, скромность, уважение к другим и доброжелательность. Отсутствие хоть одного из этих качеств разрушает всю внутреннюю духовно-нравственную структуру человека в целом. Таким образом, занятия единоборствами без научения занимающихся и соблюдения ими морально-нравственных основ есть лишь выполнение технических действий [Степанов, монография 2007 С.)



Прямота	Это дух ни перед чем не склоняющегося разума и справедливости. Прямота есть способность принимать без колебаний продиктованное разумом решение. На практике это означает, что при возникновении соответствующей ситуации боец должен с достоинством ответить на оскорбление или вызов.
Мужество	Это дух отваги и выдержки. «Знающий, что справедливо, но не осуществляющий этого на деле, проявляет отсутствие мужества» (Конфуций). Жить, когда это необходимо, и умереть, когда это необходимо, – вот суть подлинного мужества.
Доброта	Это уравновешенное твердым разумом чувство мужественного сострадания. «Лишь наиболее мужественные способны проявлять подлинную нежность, любить же может лишь тот, кто способен сострадать». Для человека, чуждого личной заинтересованности, сила имеет смысл лишь как средство защиты более слабого.
Вежливость	Для воина вежливость – признак способности к самоограничению и развитию чувства уважения к другим. Иначе говоря, она отражает человечность бойца, т. е. уважение к силе или слабости противника. Тактичность и вежливость свидетельствуют о доброте, скромности, доброжелательности и сострадании. Подобные состояния духа могут проявляться практически через любые, даже самые незначительные действия
Искренность	Это верность истине, честность. «Искренность есть начало и конец всех вещей, без нее ничто не могло бы существовать» (Конфуций). В «пути воина» ложь и двуличность относятся к проявлениям трусости.
Незаинтересованность	Если какое-либо действие или жизненная позиция в целом основаны на личной выгоде, они, несомненно, запятнаны эгоизмом и стремлением к обладанию. Но в подобном случае они уже не соответствуют истине, если иметь в виду ту реальность, которая превосходит границы собственного «Я».
Честь	Честь должна составлять глубочайшую внутреннюю основу человека, а не его «парадные украшения». В этом смысле мирская слава и людское одобрение не имеют к ней никакого отношения. «Ни одобрение всего мира, ни поношение от всего мира не заставило бы его изменить своего поведения» (Чжуан Цзы).
Верность долгу	Готовность пожертвовать своей жизнью за нечто, превосходящее границы собственного «Я». Воины приносят присягу верности и преданности своей Родине обязуясь защищать ее до конца и пожертвовать за нее своей жизнью.
Скромность	Основания скромности – искренность и отсутствие гордости. Подлинно скромный человек стремится не к самоуничтожению, но к предельно искренней и честной самооценке, основанной на истине и справедливости.
Уважение	Отсутствие скромности исключает уважение, без уважения не может быть доверия, но без доверия невозможно ни учить, ни учиться чему-либо. «Вода польется в чашку лишь в том случае, если последняя расположена ниже его». Право на критику в додзё имеет лишь учитель, но даже он должен это делать с учетом меры, приличия и с сохранением доброжелательности.
Самоконтроль	Позволить своим чувствам проявиться в выражении лица или жестах – это отсутствие подлинной силы. Умение сдерживать чувства и страсти есть средство накопления огромной энергии. Смех служит у воина средством восстановления нарушенного внутреннего равновесия, являясь противовесом гнева и боли. Совершенство во владении собой основано на уравновешивании подавляемых эгоистических страстей и высвобождаемых благородных порывов человеческой природы, очищенной от ненужной мелочности
Доброжелательность	Основываясь на взаимном понимании, уважении и доверии, она создает условия для наиболее возвышенного человеческого общения. Особую роль играет дружба, представляющая обмен духовным содержанием между равными и достойными. И дружба, и доброжелательность равно конструктивны, создавая климат, благоприятствующий развитию любого человека.

## Рисунок 1.1 – Основные качества духовно-нравственной системы человека

С.В. Степанов выделил несколько ключевых признаков, описывающих феномен спортивных видов единоборств (рисунок 1.2) [Степанов, монография 2007 С. 41].

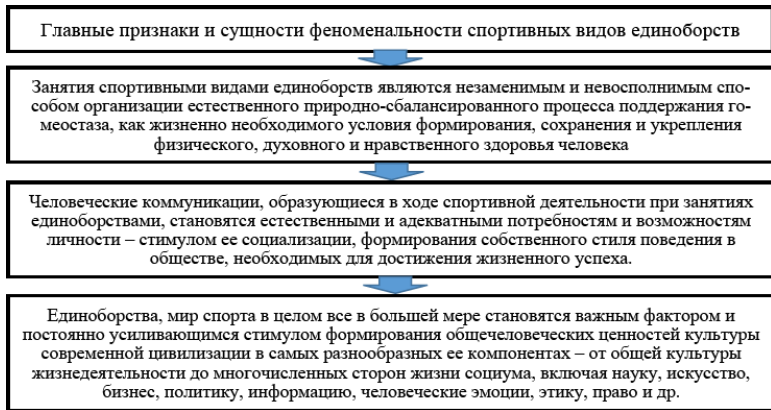


Рисунок 1.2 – Главные признаки и сущности феноменальности спортивных видов единоборств [Степанов, монография 2007 С. 41].

Обучение единоборствам является педагогическим процессом, в котором активно участвуют педагог (тренер, инструктор, учитель) и ученик. Взаимодействие этих двух субъектов должны обеспечиваться здоровьесберегающими

технологиями, формирующими у юных спортсменов потребности в сохранении своего собственного здоровья. При разработке таких технологий зачастую педагоги не задумываются, что эти технологии нужны только для воспитания здоровой и образованной личности [Степанов, монография 2007 С. 47]. Возникает противоречие между процессом формирования спортивной деятельности обучающихся единоборствам, направленной на здоровьесбережение и здоровьеразвитие, и отсутствием мотивации у юных спортсменов о заботе о своем здоровье, а также тем, что отсутствие воспитательного воздействия при занятиях спортом не формируют физически культурную личность. Следовательно, просто занятия единоборствами не смогут сформировать ценностные ориентации на сохранение здоровья без определенных педагогических условий, созданных и организованных педагогом (тренером, инструктором, учителем).

## **1.2. Формирование и развитие личности занимающихся айкидо**

Современные технологии спортивной тренировки и соревновательной деятельности могут быть конвертированы в теорию и практику физического воспитания и массового спорта. В этой конверсии заключается гуманистический и социальный смысл изучения спорта в настоящее время, так как она направлена на физическое усовершенствование человека, его здоровьесбережение и здоровьеразвитие. В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко, С.В. Степанов выделяли два основных направления развития концепции спортивной конверсии. Во-первых, определение путей преобразования технологий спортивной подготовки в технологии физического воспитания и массового спорта. Во-вторых, выявление возможности применения положительного опыта организации и использования инфраструктуры спорта высших достижений в структуре управления физическим воспитанием и спортом на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

В.К. Бальсевич сформулировал следующие основные принципы спортивной подготовки олимпийского резерва:

– принцип детерминации, учета лабильных и консервативных компонентов морфофункциональной организации человека;

- принцип адекватности тренировочных и обучающих программ тренировки функциональным возможностям спортсменов;
- принцип фазового акцента при распределении нагрузок в тренировочном цикле;
- разработка и целенаправленное стимулирование развития здоровьесберегающих технологий спортивной подготовки [Бальсевич].

Путь боевых искусств (budo) направлен на формирование и совершенствование личности человека путем объединения его тела, разума и духа. Соответственно подготовка в единоборствах приводит к соединению физического, психологического и духовного уровней подготовленности атлетов, что приводит к повышению их мастерства. Такое соединение возможно, потому что уже на начальном этапе подготовки у юных спортсменов происходят внутренние психологические изменения. При обучении технике юный спортсмен занимается равномерными, многократными и монотонными повторениями осваиваемого технического элемента, формируя и развивая решительность, целеустремленность и силу воли, в конечном итоге – характер. Одновременно с формированием морально-волевых качеств снижается упрямство, искореняется своеволие, уничтожаются отрицательные привычки.

Для овладения приемами самозащиты юный спортсмен должен до автоматизма овладеть формой и ритмом движений, чтобы не допускать появления открытых для атаки про-

тивником участков тела. Но при появлении мысли о получении преимущества или превосходства над противником боец становится уязвимым, так как разум на эти мгновения останавливается.

С.В. Степановым было проведено исследование профессионально-личностного роста спортсменов, занимающихся контактными единоборствами [Степанов диссер.]. Было опрошено 850 человек от 9 до 45 лет, из которых 790 – юноши и мужчины (92 %) и 60 – девушки и женщины (8 %). В предложенных анкетах обследуемые должны были охарактеризовать спортсмена-единоборца в различных стадиях его личностного роста. В итоге был получен список из 5 групп личностных качеств, содержащих 123 свойства и черт характера личности обучаемых (рисунок 1.3). Далее эти качества с помощью шкалы порядка были проранжированы по степени важности экспертами, которыми выступили тренеры со стажем от 7 до 27 лет (45 мужчин и 16 женщин в возрасте от 29 до 57 лет) (таблица 1).

Моральные качества	<p>Целенаправленность, чувство долга, принципиальность, скромность, самостоятельность, решительность, порядочность, рассудительность, добросовестность, самокритичность, справедливость, чувство собственного достоинства, доброжелательность, патриотизм, уважение к старшим, требование к себе, ответственность, благодарность, благородство, вежливость, гордость, искренность, великодушные, высокая мораль, заботливость, надежность</p>
Отношение к спортивному мастерству	<p>Увлеченность, исполнительность, трудолюбие, аккуратность, самосовершенствование, наблюдательность, находчивость, добросовестность, требовательность к себе, азартность, активность, основательность, профессионализм, умение работать, опытность, упорство, внимательность, ответственность, неторопливость, учет ошибок, новаторство, высокая обучаемость, любознательность.</p>
Эмоциональные качества	<p>Эмоциональность, отношение к успеху, отношение к неудаче, жизнерадостность, азартность, обычный фон настроения, апатичность, амбициозность, волнительность, доброжелательность, импульсивность, темпераментность, уважение к критике, непредсказуемость, неторопливость, резкость, толерантность, уважение к товарищам,</p>
Волевые качества	<p>Упорство, настойчивость, уверенность в себе, выносливость, умение преодолевать трудности, терпеливость, выдержанность, стремление к победе, аккуратность, целеустремленность, спортивная злость, готовность к действию, соревновательный дух, мужественность, наличие собственной позиции, независимость, пунктуальность, прямота, склонность к риску, склонность к лидерству, решительность, хладнокровие, смелость</p>
Интеллектуальные качества	<p>Смыслённость, логичность мышления, память, широкий кругозор, любознательность, находчивость, прогнозирование, умение анализировать, умение систематизировать, обучаемость, высокий уровень культуры, быстрота принятия решения, быстрая адаптация, внимательность, специальная компетентность, эрудированность, зрелость, высокая точность прогнозирования действий, критичность, любопытство, осторожность, ответственность, индивидуализм, культурность, наличие собственной позиции, ум, интуиция, хитрость, широта взглядов, коммуникабельность</p>

Рисунок 1.3 – Свойства и черты характера, объединяемые в качества личности, формируемые, необходимые и проявляемые спортсменом в образовательном процессе на разных уровнях развития (новичок, любитель, профессионал) (по материалам [Степанов, монография 2007 С. 53–56])

Результаты опроса квалифицированных спортсменов-единоборцев показали, что из 123 свойств и черт ха-

рактера все квалифицированные спортсмены указали как на важные на 117 свойств и черт (100 %). 99,8 % – отметили как важное свойство характера «Рассудительность»; 99,7 % – «Чувство долга» и «Добросовестность»; 99,5 % – «Принципиальность»; 84 % – «Благодарность» и «Заботливость».

Что касается начинающих юных спортсменов, из 123 свойств и черт характера они оценили как важные только 52: 100 % – «Порядочность», «Уважение к старшим», «Исполнительность», «Трудолюбие», «Внимательность», «Жизнерадостность», «Уважение к товарищам», «Уважение к тренеру», «Выносливость», «Умение преодолевать трудности», «Решительность», «Память», «Ответственность»; 99,9 % – «Добросовестность», «Ответственность», «Терпеливость», «Ум»; 99,8 % – «Требование к себе», «Обучаемость»; 99,7 % – «Доброжелательность»; 99 % – «Самостоятельность», «Темпераментность», «Наличие собственной позиции»; 98,7 % – «Самообладание»; 98,1 % – «Любознательность»; 98 % – «Благодарность», «Учет ошибок», «Эмоциональность»; 97,5 % – «Ответственность»; 97,1 % – «Отношение к неудаче»; 97 % – «Патриотизм», «Отношение к успеху», «Настойчивость», «Пунктуальность», «Быстрая адаптация»; 96,5 % – «Чувство долга»; 96,4 % – «Заботливость»; 96,3 % – «Находчивость»; 96 % – «Целенаправленность», «Умение работать», «Толерантность», «Стремление к победе», «Аккуратность», «Соревновательный дух», «Любознательность»; 95,8 % – «Надежность», «Умение анализи-

ровать»; 95,6 % – «Спортивная злость», «Готовность к действию»; 95,4 % – «Добросовестность», «Азартность»; 95,1 % – «Внимательность».

Уровень новичка – это начальный этап занятий контактными видами единоборств, который проходит каждый человек, начиная систематические тренировки. По результатам исследования можно отметить, что формирование свойств и черт характера, отраженных на рисунке 3, средствами и методами, применяемыми в единоборствах, достаточно продолжительный процесс. Причем именно из свойств и черт характера формируются качества, способствующие личностному росту спортсмена от новичка до профессионала. А.Я. Корх определил, что профессиональная компетентность включает в себя следующие компоненты: моральные, эмоциональные, интеллектуальные, отношение к спортивному мастерству и волевые. Отсутствие того или иного компонента не позволяет характеризовать квалифицированного спортсмена как профессионала (рисунок 1.4).

*Отсутствие интеллектуального компонента* – это наиболее распространенный на сегодняшний день вариант спортсмена-любителя. Деятельность таких спортсменов порой отличается непродуманностью, непоследовательностью и даже иногда полной неграмотностью.

*Отсутствие волевого компонента* – чаще всего это начинающие спортсмены, пришедшие в спортивную сферу, не имеющие еще достаточной определенности в выбранной специализации. Они, на наш взгляд, представлены в спорте слабо.

*Отсутствие отношения к спорту* – спортсмены из этой группы представлены довольно широко. Чаще всего, немного позанимавшись, они бросают активную спортивную деятельность и впоследствии меняют сферу интересов.

*Отсутствие эмоционального компонента* – замедляет профессиональный рост спортсмена. Категория спортсменов, которые чаще всего подвержены эмоциональным срывам и очень нервозны, тяжело переживают неудачи в спорте и жизни.

*Отсутствие морального компонента* – спортсмены из этой группы не могут полноценно наладить отношения в коллективе, с товарищами и тренером. У них слабо выражена доброжелательность, уважение к товарищам, к сопернику, к тренеру. Им присущ эгоизм, обидчивость, беспечность.

*Отсутствие интеллектуального и морального компонентов* замедляет рост спортивных достижений после второго года обучения.

*Отсутствие интеллектуального и эмоционального компонентов, отсутствие волевого и морального компонентов, отсутствие волевого и эмоционального компонентов* – возникнут проблемы во взаимоотношениях между обучаемыми спортсменами. В спортивной деятельности показатели будут низкими. В дальнейшем воспитанник прекратит занятия.

*Отсутствие волевого компонента и компонента отношения к спорту, отсутствие морального и компонента отношения к спорту, отсутствие эмоционального компонента и компонента отношения к спорту* – приводит к низким показателям в соревновательной деятельности. Отсутствие успешной деятельности приведёт к прекращению занятий этой деятельностью.

*Отсутствие морального и эмоционального компонентов* – не дает возможности полноценно развиваться в спортивном коллективе. Возникнут проблемы во взаимоотношениях между обучаемыми спортсменами. В дальнейшем воспитанник покинет секцию.

Рисунок 1.4 – Степень выраженности того или иного личностного компонента у спортсменов и влияние отсутствия компонента (ов) на их спортивную деятельность (по материалам [Степанов, монография 2007 С. 59–60])

В процессе многолетней тренировки тренер может работать со всеми из представленных вариантов спортсменов. Однако, в результате проведенного автором [Степанов, диссер. ] педагогического эксперимента было установлено, что в контактных ударных единоборствах формирование и

развитие личности будет неэффективным при отсутствии у спортсменов двух и более компонентов одновременно. С.В. Степанов предложил динамическую модель формирования и развития личности в спорте (рисунок 1.5), которая включает в себя интеллектуальный, моральный, волевой, эмоциональный компоненты и компонент отношения к спортивной деятельности. Анализируя данную модель, можно констатировать постепенность процесса формирования и развития личностных качеств спортсмена, причем свое начало данный процесс берет в спортивных школах, клубах, секциях, образовательных организациях).

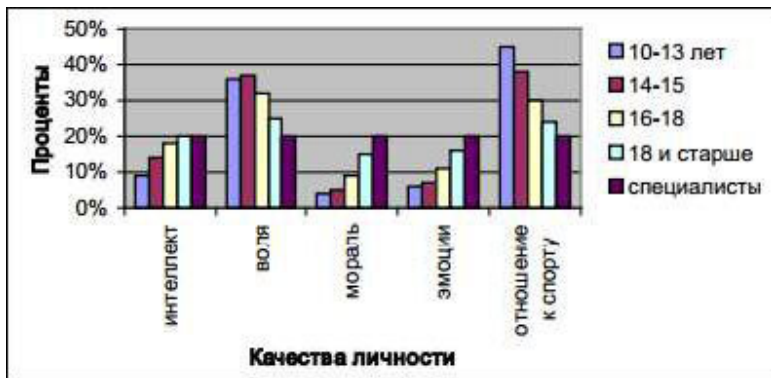


Рисунок 1.5 – Модель формирования и развития личности в контактных видах единоборств [Степанов, монография 2007 С. 62])

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.