

Брежнев Андрей Николаевич
соискатель, преподаватель
Военно-морской инженерный институт
ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия
им. Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова»
г. Санкт-Петербург

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (КС) С ПОМОЩЬЮ ТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ АЙКИДО И СОВРЕМЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Аннотация: в статье представлены традиционные японские методы развития КС у атлетов айкидо и современные методы с использованием координационной дорожки.

Ключевые слова: айкидо, координационные способности, координационная дорожка, специальные средства развития КС, атлеты айкидо начального этапа обучения.

Введение

На современном этапе развития борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляющейся в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности [1–4; 6; 9–11]. Все эти характеристики специалисты [5; 8; 12; 14] связывают с понятием координационных способностей.

Развитие координационных способностей в айкидо

Айкидо – это один из видов японских единоборств. Принцип исполнения всех технических действий в айкидо основан на выведении человека из равновесия. Здесь нужно сказать, что в области родства принципов, айкидо имеет сходство с дзюдо, так как эти два вида японских единоборств вышли из одного более

старого боевого искусства – дзю-дзюцу [18; 19]. По этому признаку айкидо можно считать одним из видов борьбы.

Особенности развития координационных способностей в айкидо

В литературе, касающейся непосредственно айкидо, отсутствуют как специальные термины «координационные способности», «ловкость» или «координация движений».

Исторически так сложилось, что в японских видах единоборств, в большинстве случаев, используется такой термин, как «Принципы Будо», которые необходимо воспитывать и развивать борцу. «Принципы Будо», являлись основой для подготовки японского война в древние времена и в большинстве своем методика обучения японским единоборствам построена на развитии именно этих принципов. «Принципы Будо» включают в себя следующие качества:

- 1) умение визуально контролировать соперника;
- 2) умение держать дистанцию;
- 3) умение владеть своим телом в движении;
- 4) умение эффективно использовать свой центр тяжести [19].

К числу основных координационных способностей относятся:

- способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к перестраиванию движений;
- способность к соединению (комбинированию) движений;
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи;
- способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- способность к управлению временем двигательных реакций;
- способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движения условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- способность к рациональному расслаблению мышц.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В реальной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. Специфика вида двигательной деятельности предъявляет разные требования к данным координационным способностям. В одних видах деятельности отдельные способности играют ведущую роль, в других – вспомогательную [13].

Если провести небольшой сравнительный анализ «Принципов Будо» и координационных способностей, то можно найти сходство между ними, что подтверждает важность и первостепенность развития координационных способностей в борьбе в целом и в айкидо в частности, где ведущую роль занимают качества, описанные в «Принципах Будо».

Методы развития координационных способностей в айкидо

В айкидо для развития координационных способностей в рамках принципов будо используются одиночные и парные упражнения, как с применением специальных средств, так и без них. Одиночные упражнения направлены на развитие элементарных технических действий таких, как осанка, положение и движение ног и рук. Парные упражнения необходимы для развития чувств взаимодействия с партнером.

Упражнение Унсоку (рис. 1, рис. 2) – это стандартное для айкидо специальное одиночное упражнение, которое развивает координацию движений ног в пространстве и удержание осанки во время движения. Унсоку выполняется в определенной последовательности движений на восемь сторон: вперед – назад, влево-вправо, вперед-назад по диагонали на 45°.

Особенности выполнения:

- сохранение осанки;
- ноги слегка согнуты в коленях, с ощущением пружинистости;
- движение ног выполняется по принципу скольжения.

Для скоординированного выполнения упражнения на татами специальной лентой наносят разметку – две скрещенные линии, которые будут являться ориентиром для выбора сторон движения [18].

Отличительным признаком японской традиционной методики тренировок является многократное повторение одного упражнения – учи коми гейко, тсукури гейко без изменения внешней формы и это нормально накладывается на менталитет японцев. Однако, для людей европейского склада ума, в учебно-тренировочном процессе должны присутствовать упражнения вызывающие интерес к дальнейшим занятиям.

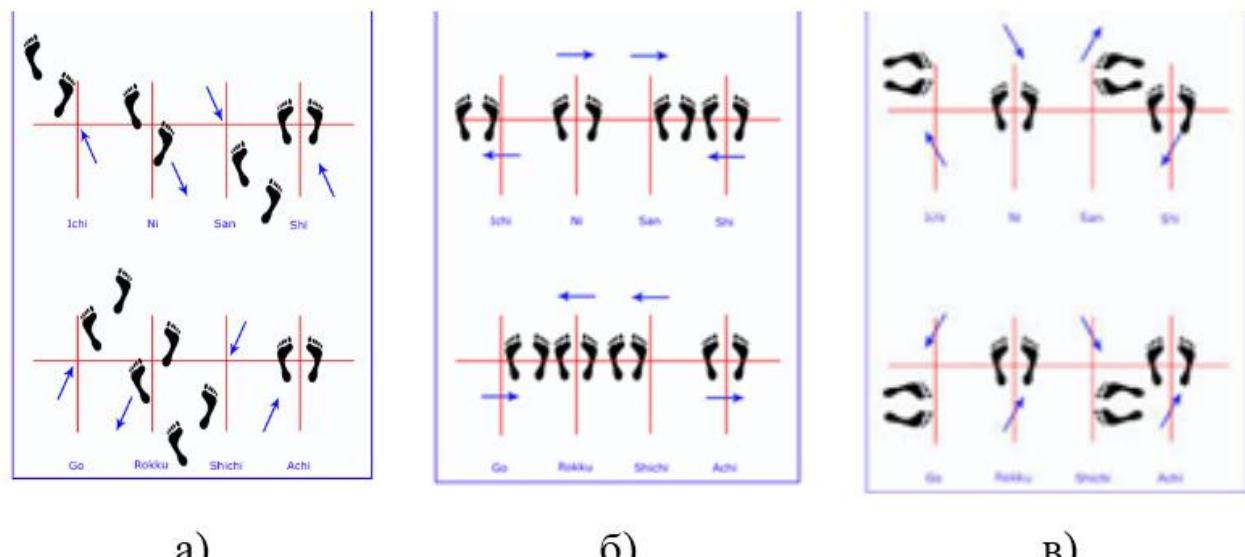


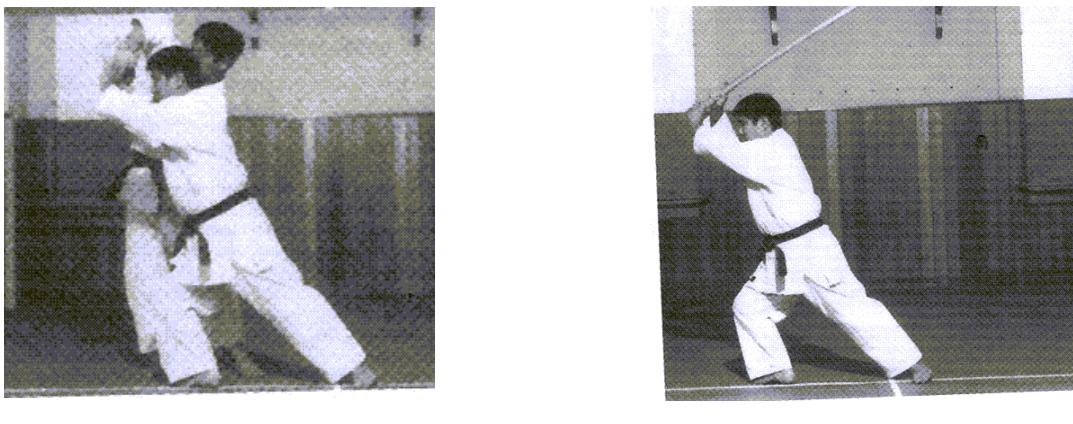
Рис. 1. Упражнение Унсоку: а) вперед-назад; б) влево-вправо; в) по диагонали

Особенно это касается подростков и детей, у которых внимание достаточно рассеяно и для удержания этого внимания нужны методы с использованием упражнений, где применяются специальные средства, которые включают в работу сенсорные анализаторы [19].

Специальные средства, используемые для развития координационных способностей в айкидо

Одним из хороших средств, развивающих координационные способности в японской методике, является тренировка с разными видами традиционного японского оружия – меч, шест, нож и т. п. Комплексы с этими видами оружия развивают, как координационные способности, так и несут прикладной смысл. Большинство технических действий руками в айкидо выполняются по тем же траекториям, что и при выполнении технических действий мечом. Таким образом,

наблюдается явление положительного переноса двигательных навыков из движений с оружием в движения без оружия (рис. 2) [15; 16].



a)

б)

Рис. 2. Перенос двигательных навыков:
а) движение с партнером; б) движение с мечом

Координационный барьер: причины возникновения, способы предупреждения и устранения

Каким бы богатым ни был фонд приобретенных двигательных умений и навыков, в интересах неуклонного совершенствования координационных способностей необходимо регулярно обновлять его. Иначе возникает своего рода координационный барьер (особенно при постоянном закреплении относительно узкого круга ранее приобретенных навыков), ограничивающий возможности совершенствования в двигательной деятельности.

С целью снижения причин возникновения координационного барьера в регулярных занятиях айкидо рассмотрим такой современный вид спортивного инвентаря, как координационная дорожка.

Координационная дорожка

Координационная дорожка (рис. 3, рис. 4) предназначена для тренировок, направленных на повышение координации, баланса, ритма и ускорений. Конструкция дорожки включает жесткие перекладины, соединенные прочными нейлоновыми ремнями. В комплект дополнительно входит сумка для удобного хранения и транспортировки и набор колпаков для крепления дорожки к грунту. Большое количество ячеек позволяет многократно повторять одно движение, а

четкие очертания границ дорожки, представленные перекладинами и ремнями, улучшают визуальный контроль и точность каждого отдельно взятого движения [6].

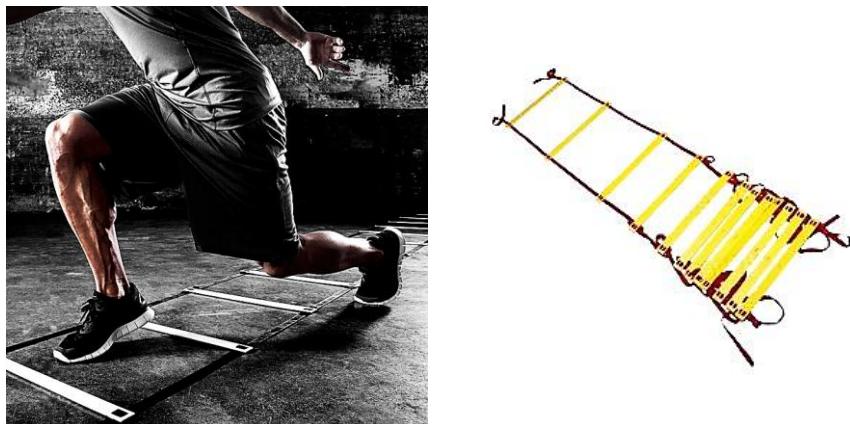


Рис. 3. Координационная дорожка

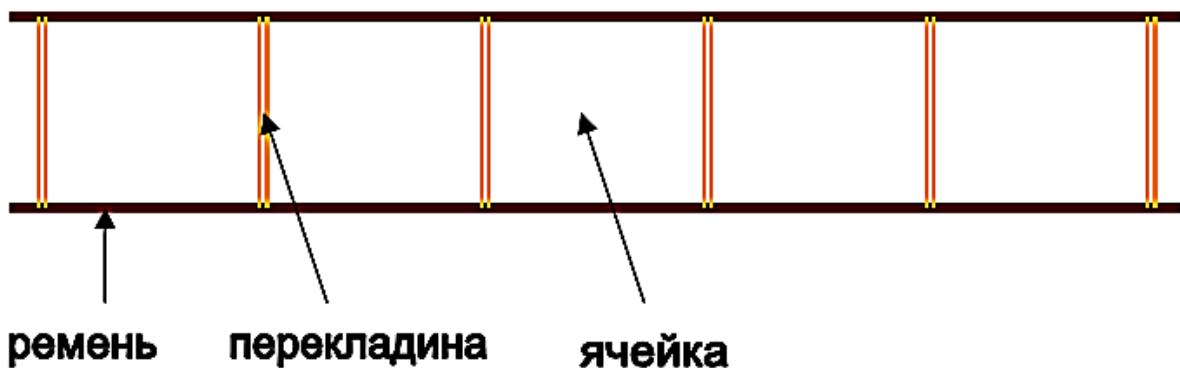


Рис. 4. Устройство координационной дорожки

Использование аналога координационной дорожки мы можем наблюдать в Вооруженных силах при разучивании военнослужащими строевых приемов [17Ошибка! Источник ссылки не найден.] на разметке строевой площадки (рис. 5). Данный факт позволяет применять координационную дорожку не только, как новое специальное средство развития координации, но и как средство для освоения специальных упражнений, которое проверено временем.

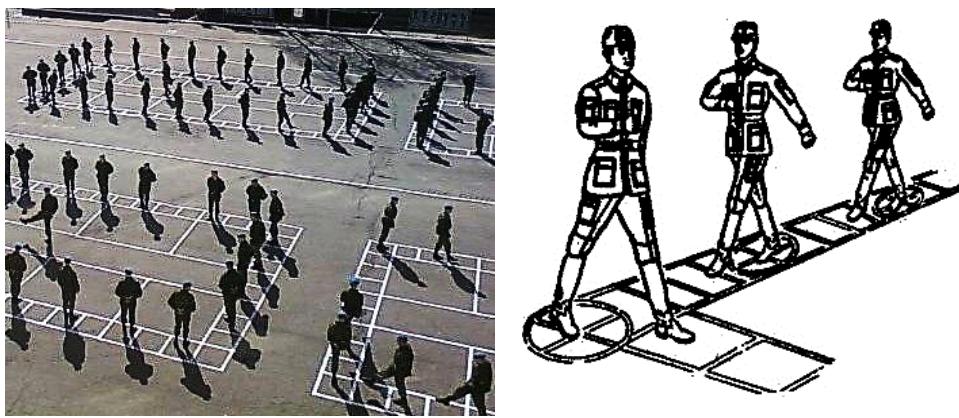


Рисунок 5 – Разметка строевой площадки

Выводы по разделу

Ввиду того, что появляются новые специальные средства развития КС, которые не описаны в литературе по борьбе, возникает необходимость подробно узнать о влиянии этих средств на подготовку атлетов айкидо.

В связи с этим задача поиска новых методик с использованием средств развития КС остаётся весьма актуальной для учебно-тренировочного процесса и в частности, как возможность исключения координационного барьера, а также снятия монотонности занятий. Новые средства развития КС в перспективе могут использоваться, как отдельно, так и в комплексе с уже традиционными средствами.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №II. – С. 15–19.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движения и активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 496 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
4. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 604 с.

5. Бибиков С.В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Бибиков. – Волгоград, 2008. – 141 с.
6. Брежнев А.Н. Методика целенаправленного развития координационных способностей (КС) с помощью специальных средств у борцов айкидо начального этапа обучения возраста 10–12 лет / А.Н. Брежнев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2016. – №1 (131). – С. 33–38.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
8. Бойченко С. Особенности проявления комплексных (гибридных) координационных способностей у представителей спортивных игр / С. Бойченко, Ю. Войнар, А. Смотрицкий // Физическое образование и спорт. – 2002. – Т. 46. – С. 313–314.
9. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
10. Донской Д.Д. Биомеханика: Учебное пособие / Д.Д. Донской. – М.: Пропагандистское издательство «Пропаганда», 1975. – 239 с.
11. Донской Д.Д. Мировоззренческие аспекты преподавания биомеханики в физкультурных вузах / Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №12. – С. 42–43.
12. Карпев А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А.Г. Карпев. – Омск: СибГАФК, 1998. – 324 с.
13. Лях В.И. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7–9 лет / В.И. Лях, В.А. Соколкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №2. – С. 2–7.
14. Сиодо Г. Динамика Айкидо / Годзо Сиода; пер. с англ. А. Куликов, Е. Гупало. – М.: Файр – Пресс, 2004. – 387 с.
15. Сиодо Г. Айкидо. Мастер-курс / Г. Сиодо, Я. Сиода; пер. с англ. – К.: София, 2000. – 202 с.

16. Строевой устав ВС РФ. – М.: Воениздат, 2006. – 77 с.
17. Nariyama, Tetsuro. Aikido randori / T. Nariyama. – Published by Shodokan / First edition July 2010. – 301 p.
18. Tomiki, Kenji. Budoron / K. Tomiki. – Japanese Edition. – 1991. – 230 p.