

Бучин Николай Иванович

президент

РОО «Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской области»

г. Екатеринбург, Свердловская область

СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АЙКИДОИСТОВ

Аннотация: предлагается методика технико-тактической подготовки высококвалифицированных айкидоистов для эффективной сдачи дисциплин футари-гакэ (защита от двух нападающих), танин-гакэ (защита от трех нападающих), рандори (вольная схватка против нескольких нападающих, в том числе вооруженных различными видами оружия), аттестационных экзаменов на 2–4 даны, а также для приобретения психологической устойчивости в различных стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: аттестационная программа, айкидо айкикай, футари-гакэ, танин-гакэ, рандори, высококвалифицированные айкидоисты.

Айкидо является одним из боевых искусств, где практикуется система обороны против нескольких нападающих. Основатель айкидо О-сэнсей Морихей Уэсиба советовал своим ученикам обращаться с одним нападающим так же, как с несколькими, а с несколькими – как с одним.

Отличительной особенностью айкидо от других видов единоборств является следующее. Высококвалифицированные айкидоисты при сдаче аттестационных экзаменов на 2–4 даны должны продемонстрировать высокую технико-тактическую и психологическую подготовленность при самообороне от нескольких одновременно нападающих противников, причем нападающие могут быть вооружены различным оружием: ножом, мечом и шестом. Нами, инструкторами региональной общественной организации «Ассоциация Айкидо Айкикай Свердловской Области», была разработана, апробирована и внедрена интегрированная программа многолетней подготовки, включающая средства кендо, дзёдо и иайдо,

и методика технико-тактической и психологической подготовки высококвалифицированных айкидоистов для сдачи аттестационных экзаменов на 1–4 даны [1; 2].

В аттестационной программе «Айкидо айкикай хомбу додзё», начиная со второго дана, сдаётся техника защиты против нескольких нападающих. Защитная техника подразделяется на статическую, когда противники (Уке) уже захватили атлета (Тори), и на динамическую, когда противники только собираются напасть на атлета. На второй дан сдаётся футари-гакэ (статическая защита от двух нападающих). На третий и четвёртый даны сдаётся танин-гакэ (статическая защита от трёх нападающих) и рандори (динамическая защита в форме свободного поединка от нескольких нападающих). Освоение футари-гакэ, танин-гакэ и рандори выводит айкидоиста на высший уровень мастерства и психологической стабильности.

В данной работе предлагается методика технико-тактической подготовки высококвалифицированных айкидоистов для эффективной сдачи аттестационных дисциплин – футари-гакэ, танин-гакэ, рандори.

Футари-гакэ (защита от двух нападающих).

В футари-гакэ обороняющийся (тори) удерживается двумя нападающими (уке) и, следовательно, ограничен в своих движениях. Тори важно уметь эффективно концентрировать свою внутреннюю энергию (ки) и целенаправленно вводить её в действие. Это возможно осуществить только в том случае, когда оба уке сведены друг с другом перед собственным «центром» тори. Тогда тори проводит приёмы против обоих нападающих или последовательно против одного нападающего, затем второго, бросает их или нейтрализует. Для того чтобы эффективно провести приём, тори должен обладать развитыми двигательными навыками, доведенными до совершенства, а также натренированными руками (тагетана – меч-рука), умело использовать свой «центр» и в совершенстве владеть всеми видами передвижений корпусом (тай-сабаки), то есть иметь высокий технический уровень.

Приведём несколько упражнений, направленных на совершенствование двигательных навыков, необходимых для футари-гакэ:

1. Руками обоих уке произведён захват рук Тори. Мощной тягой бёдрами тори придаёт нужное положение, после чего к обоим уке применяется движение ирими, приложенное против обоих уке одновременно, в результате чего их руки переплетаются. После чего проводится бросок – сихо-наге.

2. Руками обоих уке произведён захват рук тори. Оба уке будут динамично вовлекаться в движение вперёд, сопровождаемое глубоким наклоном тори и падением уке на татами в результате одновременно произведенного броска – кокю-наге.

3. Руками обоих уке произведён захват рук тори. Мощное волнообразное движение рук тори вперёд втягивает обоих уке в движение, сопровождаемое глубоким наклоном тори, заканчивающееся двойной спиралью броска уке – кокю-наге.

4. При захвате двумя уке рук тори нужно переместить вытянутые руки одного из уке под руки другого. Из этой позиции без остановки тори проводит руки одного уке по кругу снизу вверх и располагает их против другого уке, при этом руки тори двигаются наподобие «ветряной мельницы», таким образом, оба уке теряют равновесие и падают на татами в результате броска – кокю-хо.

5. Двое уке, захватившие тори за руки, сводятся вместе. Тори, захватив руку одного из уке, кругообразно уводит вверх свою руку, приближаясь к обоим уке. После чего заступает за спины обоих уке и перемещает свой «центр» в точку разворота. После чего оба уке посредством продолжающегося уходящего движения тори – тэнкан – переводятся в партер приёмом иккё, вариант ура. Оба уке как бы связывают друг друга и сами себя нейтрализуют.

Танин-гакэ (защита от трёх нападающих).

Это более сложные приёмы статической защиты против множественной атаки, которую выполняют одновременно трое нападающих. Приёмы защиты следуют тем же биомеханическим и техническим правилам защиты, как и в слу-

чае с двумя нападающими. Защита основана на фундаментальных принципах айкидо: внутренней централизации, расширения, направляющего контроля и сферичности, без которых любую технику, как и тактику защиты, будет невозможно реализовать. Приёмы защиты применяются айкидоистом как и в футари-гакэ.

Рандори (вольная схватка против нескольких нападающих, в том числе вооруженных различными видами оружия).

В айкидо рандори считают лучшим способом тренировки мастеров. Ведь вольная схватка почти во всех деталях воспроизводит реальные ситуации самозащиты, когда тори приходится действительно и гибко реагировать на атакующие действия одного или сразу нескольких, иногда даже вооруженных уке. В рандори, для которой характерна непредсказуемость действий, уке и тори могут, свободно комбинируя, использовать любые атакующие либо оборонительные приёмы. Рандори является не только вершиной тренировочного процесса, но и высшим проявлением мастерства в Айкидо. Поэтому данный вид поединка следует включать в тренировки лишь тогда, когда обороняющийся настолько уверенно владеет приёмами и принципами айкидо, что готов применять их против нападающих целесообразно и на интуитивном уровне. Атакующие также должны обладать технико-тактическим мастерством, хорошей реакцией и уверенно владеть искусством свободного падения (укеми). Настоящим мастером в Айкидо считается тот, кто на все непредсказуемые ситуации вольной схватки реагирует спонтанно, но верно и эффективно. Можно использовать разные виды атак, например, когда один противник нападает без оружия, другой с мечом, а третий с ножом.

Тори сможет успешно нейтрализовать действия нескольких уке только в том случае, если будет действовать в решающий момент интуитивно, используя соответствующую задаче обороны технику и согласно тому или иному дополняющему принципу ирими или тэнкан. Для этого ему необходимо обладать следующими качествами: научиться приспосабливаться к постоянно меняющимся ситуациям боя; уметь вовремя распознавать момент, определяющий успех всей

схватки; умело использовать сочетание прикладываемых сил и внутренней энергии. Умело совмещая размеренные по времени уклоняющиеся движения с направляющими техническими действиями, Тори может активно воздействовать на координацию, ритм и целенаправленность отдельных атак и в итоге нейтрализовать физическое и психическое единство нападающих. Тори в тренировочном процессе должен добиться совершенной и слаженной взаимосвязи всех элементов обороны, как технико-тактических, так и психологических, научиться нарушать существующую гармоничную связь между атакующими, ускоряя либо замедляя свои действия, пытаясь управлять, находясь на собственной линии обороны, действиями противников с целью мысленно подготовиться к проведению следующего приёма. Для этого Тори должен научиться программировать действия нападающих своими перемещениями, влиять на психоэмоциональное состояние нападающих, ограничивая или сковывая их действия.

Может показаться странным, но стратегическая эффективность любой атаки уменьшается соразмерно с увеличением количества уке, поскольку они будут мешать друг другу и в определенной степени сковывать свои действия. Наиболее трудной для управления со стороны тори является атака четверых уке. Такая атака даёт каждому из нападающих достаточно места для того, чтобы маневрировать, и является наиболее эффективной. Атака со стороны четырёх уке нейтрализуется с помощью вращающих приёмов в рамках определённой сферы действия. Общее впечатление, которое производит эта форма защитной стратегии, – динамическое расширение, которое происходит по круговой центростремительной траектории, преобразуемой в круговую и центробежную. Главное, вывести противника на высокий уровень перенаправления атаки – достигаемого перемещением в зад и вперёд, описывая круговые траектории в пространстве, на месте и во времени. Внимание атакующих уке сосредоточено не только на тори, но и на стоящем напротив партнёре. Эту раздвоенность внимания каждого из противников тори и должен использовать. Нападающие действия уке не могут быть абсолютно синхронными. Если тори двинется вперёд на самого быстрого уке и должным образом выполнит разворот, то уке неизбежно столкнётся с тем из

своих партнёров, который находится напротив него. Так тори сможет внести смятение в ряды нападающих, траектории движения которых будут пересекаться. Таким образом, безостановочная смена направления делает круговые движения очень эффективными для тори. Действовать необходимо быстро, поэтому для контратаки тори может использовать самые разнообразные атэми.

В учебном варианте рандори используют атаку – рио-ката-дори. Для повышения эффективности тренировочного процесса айкидоистов предлагаем следующие методические упражнения:

1. Группа тренирующихся, рассредоточившись, перемещается по татами. Все держат руки на поясе. Согласно условиям никому нельзя касаться другого. Тори следует объединить и довести до автоматизма все виды движений тай-сабаки (таблица 1) с целью поочерёдно уклониться от действий направленных сил всех уке. Без сформированных до уровня навыка движений тела тай-сабаки все остальные технические приёмы в рандори будут неэффективны.

Таблица 1

Основные виды технико-тактических действий айкидоистов (тай-сабаки),
используемые в рандори

Название	Методика выполнения	Примечание
В тай-сабаки центр тяжести тела следует держать ниже пояса, колени должны пружинить, вращения тела должны быть плавными и устойчивыми.		
Ирими (встречное движение)	Базовое движение вперёд – шаг сзади стоящей ноги или под-шаг с впереди стоящей ноги. Движение вперёд должно сократить дистанцию настолько, чтобы тори оказался в радиусе действий уке и имел возможность действительно остановить или нанести атеми уке. Тори может встречным движением ирими оказаться как за уке, так и перед ним	В зависимости от принятой позиции тори решает задачи по нейтрализации уке
Тэнкан (разворот тела на одной ноге)	Разворот тела на впереди стоящей ноге на 180 градусов. После разворота впереди остаётся та же нога, что была изначально	
Тэнкай («хантэн»)	Разворот тела на 180 градусов на обеих ногах без шага	
Ирими-тэнкан (передвижение, состоящее из ирими и тэнкана, один шаг плюс один поворот)	Это мощный вихревой поток, при котором тори разворачивается спиной вперёд вокруг своей впереди стоящей ноги и оказывается за спиной уке в статической стойке. Теперь оба противника смотрят в од-	Тори не следует поворачиваться слишком рано

	ном направлении. Важно отметить, что до совершення ирими-тэнкан у тори должна быть возможность нанести атеми уке	
Помимо описанных технико-тактических действий, движения со сменой направления под углом 90 градусов также занимают важное место среди базовых перемещений в айкидо. Наличие таких передвижений ещё раз подтверждает мысль, что в основе айкидо лежат решительные действия тори по отношению к атакующему		

2. Несколько уке с выставленными вперёд руками (рука-меч или кулак) приближаются по прямой линии к тори. Тори, избегая физических контактов с противниками, должен объединить усилия всех уке. Тори должен научиться управлять на интуитивном уровне своими движениями при взаимодействии с направленными силами уке; использовать тай-сабаки в качестве тактического средства для нефизического управления уке; развить способность визуально контролировать действия уке и соблюдать дистанцию.

3. Тори окружен четырьмя уке, которые выполняют атакующие действия. Тори должен сконцентрироваться на атаках уке и моментально выполнить необходимый для данной ситуации поворот тела. После выполнения уклоняющегося действия или защитного приёма тори должен сохранять внутреннюю линию обороны. Тори должен выработать у себя способность интуитивно поддерживать безопасную дистанцию, реагировать на все действия уке; научиться верно определять, какой из принципов обороны стоит применять в той или иной ситуации (выбор технико-тактических приемов тай-сабаки); освоить и научиться использовать принцип «благоприятного момента» для сокрушительной контратаки.

4. Тори, обороняясь во время схватки, в мягкой форме и последовательно подвергается атакам нескольких уке. Характер атак: ударные или толчковые. Во время рандори тори не только должен избегать контактов с уке, но и ограничить себя в выборе средств обороны; научиться нарушать гармоничную связь между нападающими уке, ускоряя или замедляя свои действия, управляя находясь на своей линии обороны действиями уке с целью мысленно подготовиться к проведению следующего приёма; программировать действия уке своими перемещениями; отключать, подавлять или сдерживать негативные эмоции уке, ограничивая

или сковывая их действия; опробовать и научиться действительно применять внутреннюю силу (ки).

При регулярной практике блоковой наработки футари-гакэ, танин-гакэ и рандори (таблица 2) высококвалифицированный айкидоист способен развить свою работу центра и применения внутренней энергии.

Таблица 2

Пример фрагмента программы индивидуальной подготовки высококвалифицированного айкидоиста в ударном микроцикле перед сдачей аттестационного экзамена на 3–4 даны

№ блока/день	Содержание комплекса упражнений	Кол-во повторений
1/понедельник	Иккё. Сихонаге. Суми-отоси. Кокю-хо. Рандори	20 50 50 20 5 серий по 10 бросков
2/вторник	Никё. Котэгаеси. Уде-киме-наге. Кокю-наге. Футари-гакэ	20 50 50 20 20 бросков
3/среда	Санкё. Ириминаге. Хиджи-киме-осае. Кокю-хо. Рандори	20 50 50 20 5 серий по 15 бросков
4/четверг	Ёнке. Кайтен-наге. Уде-гарами или Джуджи-гарами. Кокю-наге. Танин-гакэ	20 50 50 20 20 бросков
5/пятница	Гокё. Тэнчи-наге. Коши-наге. Кокю-хо. Рандори	20 50 50 20 5 серий по 20 бросков

Поскольку в этих формах будут важны не столько индивидуальные технические перемещения, сколько общие методы и способность к ответу на любую атаку, а также степень единого и скоординированного слияния сил ума и тела, которое достигается освоением навыков футари-гакэ, танин-гакэ, рандори.

Освоение аттестационных дисциплин футари-гакэ, танин-гакэ, рандори и доведение двигательных навыков, применяемых при защите от нескольких нападающих, в том числе вооруженных, является наивысшей формой мастерства и подготовки высококвалифицированных айкидоистов.

Список литературы

1. Бучин Н.И. Специфика технико-тактической и психологической подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства / Н.И. Бучин // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №11 (165). – С. 40–44.
2. Бучин Н.И. Оценка эффективности обучения высококвалифицированных айкидоистов на основе моделирования базовых техник кендо, дзёдо и иайдо / Н.И. Бучин // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №3 (169). – С. 58–61.