

Бурбыгина В. В.
V.V.Burbygina

**КУЛЬТУРНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ АЙКИДО В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**THE CULTURAL AND EDUCATIONAL POTENTIAL OF AIKIDO SPORTS IN THE
SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS**



Бурбыгина Валерия Валерьевна – аспирант Дальневосточной академии физической культуры, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета (Россия, Комсомольск-на-Амуре); 681017, Комсомольск-на-Амуре, Аллея Труда, д. 66, кв. 17; (4217) 578241. E-mail: burbygina-vvv@mail.ru

Ms. Valeria V. Burbygina – PhD Candidate, the Far East State Academy of Physical Training, Senior Lecturer at the Department of Physical Training and Sports, Komsomolsk-on-Amur State Technical University. 681017 Komsomolsk-on-Amur, 66-17 Truda Alley. Phone: + 7 (4217) 578241; burbygina-vvv@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию культурно-воспитательного потенциала боевого искусства айкидо в системе физического воспитания студенческой молодежи. Раскрыты особенности айкидо как системы физического воспитания, показано влияние занятий на формирования физических и личностных качеств студентов.

Summary: The article deals with the study of cultural and educational potential of such martial art as aikido in the system of students' physical training. It depicts aikido features as a physical training system, shows the influence of aikido training on the formation of physical and personal qualities of students.

Ключевые слова: студенческая молодежь, психофизическое состояние, тренировочный процесс, айкидо.

Key-words: students, psycho-physical condition, training process, aikido.

УДК 796.01; 796.015

В современном мире компьютеризация производственных процессов, стремление к созданию комфортных условий в быту и на производстве изменяют характер двигательной активности человека на фоне значительного психоэмоционального напряжения организма, что ведет к ухудшению состояния здоровья. Наиболее тревожным фактом является снижение показателей состояния здоровья студенческой молодежи.

Как показывают результаты исследований, отмечается рост количества студентов, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности в различных регионах РФ. Кроме того, обучение в вузе характеризуется хроническим эмоциональным и интеллектуальным напряжением на фоне дефицита двигательной активности. В связи с этим процесс адаптации студентов к обучению в вузе протекает медленно и нередко болезненно, вызывая нервно-психические срывы и разнообразные расстройства сердечно-сосудистой системы [1; 2].

Для студента состояние здоровья – это показатель его общекультурного уровня, удовлетворение физических и духовных потребностей в учебе, в быту, в отдыхе, в представлении о своем будущем, реализации себя как специалиста в условиях жесткой конкуренции на рынке труда. Крепкое здоровье, физическое развитие и подготовленность способствуют раз-



виту таких качеств, как память, внимание, наблюдательность, умственная и физическая работоспособность, что необходимо студентам как в период обучения, так и в будущей профессиональной деятельности.

Очевидно, что физическая культура студентов является одним из важных видов культуры современного общества и культуры личности в частности, поскольку всестороннего и универсального развития молодого человека за ее пределами осуществить невозможно [2].

Однако традиционные средства физической культуры все менее вызывают интерес у студентов. Современная система физического воспитания, детерминированная задачами прикладной физической подготовки в ущерб комплексному подходу к реализации всех ценностей физической культуры, не обеспечивает адаптацию молодежи к трудным условиям жизнедеятельности. Поэтому необходим поиск нетрадиционных средств и методов, с помощью которых можно сформировать необходимые психофизические качества молодежи.

Студенческий возраст определяется как центральный период формирования личности в целом, характеризуется наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и физической зрелости. Поскольку возраст, в котором пребывает студент, характеризуется мировоззренческим и профессиональным развитием, необходимо, чтобы в процессе формирования преобладал мотив, направленный на физкультурно-спортивную деятельность.

Между тем известно, что существует тесная связь между проявлением активности личности и уровнем физкультурно-спортивной деятельности студентов. Молодые люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, серьезнее относятся к учебе, более дисциплинированы, большинство из них активнее других участвуют в жизни вузовского коллектива [1].

Наибольшей популярностью среди студентов пользуются шейпинг, комплексы физических упражнений из восточных систем тайцзи-цюань, йоги и боевых искусств. Отечественная школа физического воспитания имеет богатый опыт. В то же время не меньшими, а иногда и большими знаниями и методами их реализации обладают зарубежные системы. Поэтому естественный процесс их взаимодополнения расширяет возможности в достижении оздоровительного эффекта, развития физических и личностных качеств. Однако при этом важно не прямое заимствование зарубежных национальных систем физических упражнений, а их адаптация к отечественному менталитету и исторически сложившейся отечественной системе физического воспитания [3; 5].

Мы, в свою очередь, предлагаем использование нетрадиционного средства физической культуры – боевого искусства айкидо, которое обладает значительным мотивационным и техническим потенциалом.

Однако, научные исследования, связанные с этим видом боевого искусства, проводятся недостаточно, и носят в основном описательный характер, что является серьезным препятствием в развитии айкидо.

В своем исследовании мы можем охарактеризовать айкидо как нетрадиционную систему физического воспитания, опираясь на следующие положения:

1. Нетрадиционная система – это что-то необычное, новое, ранее не применявшееся или используемое в узком кругу.
2. Айкидо – сравнительно новый вид единоборства в нашей стране, имеющий специфические особенности.
3. Айкидо содержит традиции и опыт японских специалистов, которые не характерны для физического воспитания в нашей стране.

Бурбыгина В. В.

КУЛЬТУРНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ АЙКИДО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Мы можем сказать, что цель как традиционных, так и нетрадиционных систем физических упражнений состоит в целенаправленном улучшении физических, психических качеств человека, свойств личности, что так необходимо современной молодежи.

Как часть физического воспитания человечества айкидо состоит в направленной «гармонизации» всей жизнедеятельности человека: в природе, культуре и обществе, включая глубинные уровни психической жизни и физического совершенствования. Фундаментальная для Востока категория «гармонии» обнаруживает тесную связь с той необыкновенной приспособляемостью боевых искусств к изменчивой действительности, которая наиболее наглядно проявляется в наше время. Та способность к быстрому восстановлению физического и психического равновесия, которой обладают практикующие айкидо, по существу, характеризует и традицию в целом [8].

Айкидо, как система физического воспитания, предполагает:

- разнообразие тренировочных возможностей, которые формируют и одновременно требуют активного применения как физических, так и умственных способностей. Благодаря этому занятия могут усложняться до бесконечности, и при этом никогда не возникает пресыщения или чувства, будто все, что возможно, уже изучено, при этом происходит формирование психофизических качеств высокого уровня;
- сохранение не только собственного благополучия, но и благополучия партнера, установление психологической, физической гармонии;
- развитие умения справляться с социальными и психологическими атаками любых форм;
- выработку навыков самозащиты; айкидо должно быть искусством оборонительным, насколько это возможно;
- связь с определенной философией, в которой понятие внутренней энергии «ки» является основным;
- оздоровление.

Айкидо, как и другие классические виды восточных единоборств (каратэ, дзюдо, ушу, тээквондо и др.), основано на определенном философском и морально-эстетическом учении, что позволяет осуществлять не только физическое, но и нравственное, психологическое, духовное совершенствование занимающихся.

Данное положение перекликается с идеями П.Ф. Лесгафта, который рассматривал цель физического воспитания в развитии личности человека, а физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития [7].

В настоящее время существует ряд научных исследований, посвященных оздоровительным возможностям восточных единоборств, их положительному влиянию на физическое и духовное совершенствование, что в равной мере можно отнести и к айкидо [8; 3].

Айкидо может иметь оздоровительную, спортивную или боевую направленность – это зависит от целей, которые ставит перед собой спортсмен и инструктор.

В процессе занятий у спортсменов воспитываются такие качества, как смелость и решительность, терпеливость, настойчивость и индивидуальность, являющиеся необходимыми для современного человека.

Немаловажным считается уравновешенность. Если партнер по занятиям проявляет силу, то необходимо реагировать на нее мягкостью. Выполнение многих технических действий в айкидо связано с определенным риском и проявлением смелости для достижения успеха [3; 4; 6].



Психологические черты личности развиваются и изменяются в процессе всей жизнедеятельности. В процессе занятий айкидо развиваются такие важные в жизни и труде волевые черты личности, как настойчивость и упорство. Они выражаются в том, что человек длительно и разнообразно направляет свои усилия на достижение сознательно поставленной цели.

Занятия айкидо требуют от спортсменов сознательного исполнения указаний, команд, распоряжений инструктора, сознательной дисциплины, большой инициативы и самостоятельности в принятии решений [2].

Помимо этого, практика айкидо направлена на снижение, устранение и трансформацию нервных стрессов, чему способствуют сферичность действий и мягкое, но мощное высвобождение силы. Сферические движения айкидо способствуют исправлению осанки, помогают улучшить кровообращение, дают нагрузку мышцам, которые обычно не используются. Так, передвижения на коленях задействуют пальцы ног, что очень полезно современному человеку, носящему обувь. Техники удержаний развивают эластичность внутренних мышц и подвижность суставов. Главный результат состоит в высокой степени согласованности движений тела – необходимы текучие, гибкие и функциональные действия, свободные от жесткости в какой-либо форме, как физической, так и умственной.

При этом все упражнения должны преподавать спортсменам тренировку преодоления психологических и физических барьеров, помогать дышать согласованно с движениями, что позволяет расслабиться и одновременно сконцентрироваться, давать ощущение бодрости и гармонии с окружающим миром [8].

Кроме того, как и все боевые искусства, айкидо требует развития и культивирования определенных способностей и навыков: быстроты, ловкости, гибкости, подвижности, координации движений, выносливости, наблюдательности. Главными критериями успешности в занятиях являются: физически крепкое тело, боевой навык, сильный дух и развитие нравственных и моральных принципов, принятых в обществе.

В отличие от других видов единоборств, атмосфера в тренировочном зале должна быть скорее «мягкой», чем «строгой». В зале формируется осознанная дисциплина, которая должна нацеливать на готовность к кропотливой и целеустремленной работе. Тренировочный процесс должен быть наполнен душевным спокойствием, доброжелательностью, избавлен от элементов агрессии и ненависти. [6 – 8].

В связи с тем, что занятия айкидо имеют свои особенности, то есть предусматривают непосредственное физическое взаимодействие с партнером, связанное с выполнением технических действий, возникает вопрос о его влиянии на такое личностное свойство, как агрессивность.

Ю.В. Краев (1999) в своем исследовании делает вывод о том, что в целом спортсмены не отличаются по уровню агрессивности от тех, кто не занимается спортом. Но спортсмены, в отличие от молодых людей, не занимающихся спортом, имеют навыки конструктивного использования агрессивности, причем с повышением уровня спортивного мастерства совершеннее становятся психологические механизмы регулирования агрессивного поведения [4].

Айкидо является моделью взаимодействия с противником, цель которой погасить любой удар. Негативной силе не противопоставляется агрессивность, вместо этого она контролируется и перенаправляется с помощью силы равновесия и движения духа [6].

Идейная основа техники айкидо заключается в минимальном нанесении вреда агрессору, а в психологическом контексте – в разрешении конфликтной ситуации с минимальными потерями для обеих сторон. «Айкидо позволяет распознать и разрядить любую конфликтную ситуацию в самом ее зародыше и дает возможность управлять действиями напа-

Бурбыгина В. В.

КУЛЬТУРНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ АЙКИДО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

дающего либо не владеющего собой партнера даже еще до физического или духовного столкновения с ним» [3, 15]. Поэтому правильное истолкование и донесение идейно-смысловой сущности техники айкидо до сознания студенческой молодежи – серьезный воспитательный потенциал в контексте гуманистической направленности современного физического воспитания.

Следовательно, для успешного обучения в боевых искусствах следует обратить внимание на ценностные ориентиры, нравственные установки, на основе которых воспитывается студенческая молодежь и чему активно способствуют занятия айкидо.

Обобщая вышесказанное, наиболее значимыми для нашего исследования являются положения:

- молодежь проявляет особый интерес к нетрадиционным системам физического воспитания, к которым можно отнести айкидо;

- занятия айкидо способствуют развитию физических, психических качеств; позволяют осуществлять нравственное, психологическое, духовное совершенствование занимающихся; оказывают оздоровительное влияние, что является актуальным для современной молодежи.

Таким образом, занятия айкидо, на наш взгляд, являются эффективным механизмом всестороннего развития студенческой молодежи, гармоничного воспитания физического, ментального и духовного начал в человеке. Овладевая принципами айкидо на тренировочных занятиях, которые предполагают экономные и эффективные движения, основанные на согласовании разума, дыхания и движений тела, студенты используют эти правила в различных областях своей деятельности. В связи с этим айкидо преподается на факультативных занятиях в Комсомольском-на-Амуре государственном техническом университете, что способствует гармоничному развитию студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 2-8.
2. Виленский, М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10 – С. 2-5.
3. Бранд, Р. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития / Р. Брандт ; пер. с нем. – М. : Двойная звезда, 1994. – 320 с.
4. Краев, Ю. В. Влияние особенностей вида спорта на проявление агрессии и агрессивности у спортсменов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. В. Краев. – СПб, 1999. – 22 с.
5. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
6. Мицуги, С. Айкидо и гармония в природе / С. Мицуги ; пер. с англ. Н. Шпет. – Киев : София, 1998. – 303 с.
7. Панцова, Л. В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания в высшей школе / Л. В. Панцова // Физическая культура и личность : тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. 28-29 октября 2004 г. – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2004. – С. 114–117.
8. Фомин, В. Диалог о боевых искусствах востока / В. Фомин, И. Линдер, – М. : Молодая гвардия, 1990. – 366 с.