

3. Губа В.П. Морфобиомеханический подход на основе возрастного физического воспитания и спорта // физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1999 № 3-4.
4. Инновационные образовательные технологии спортизированного физического воспитания в образовательной школе. Сургут. 2001.
5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997 №6.

УДК 796.8

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ АЙКИДО КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Ковальчук П.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
petr-kovalchuk@mail.ru*

COMPETITIVE AIKIDO AS A WAY OF IMPROVEMENT OF YOUTH

Kovalchuk P. V.

*Belgorod state national research University, Russia, Belgorod
petr-kovalchuk@mail.ru*

Ключевые слова: соревновательное айкидо, молодежь, оздоровление.
Keywords: competitive Aikido, youth, healing.

Айкидо — это японское боевое искусство, созданное как синтез исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений, акцентируется на слиянии с атакой противника, и перенаправлении энергии атакующего (в противовес встрече силы силой). В дополнение к физическим техникам и тренировкам, айкидо придаёт особое значение тренировкам сознания, управляемого расслабления и развития «духа» и силы «ки». В России возрос интерес к восточным единоборствам, поскольку эти виды спорта закаляют не только тело, но и дух. Айкидо является одним из древних боевых искусств Японии и представляет собой сложившуюся систему развития не только боевых, но и личностных исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

В настоящий период времени стоит острая проблема общества в воспитании здорового поколения молодежи. Очень важным аспектом в этой проблеме является занятие молодежи разнообразными видами спорта, потому что, молодой человек занимающийся спортом, значительно отличается от своих сверстников в вопросе физического состояния организма. Молодежь, занимающаяся соревновательным айкидо, воспитывает в себе чувство уверенности в своих возможностях, психической устойчивости, чувства победителя, преодоления страха перед соревнованиями, собственного достоинства, ответственности перед своими товарищами по команде и чувства дружеских отношений.

В спортивные группы зачисляются дети с 6 лет, желающие заниматься соревновательным айкидо и, не имеющие противопоказаний к занятиям. Приоритетом являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение техническими элементами, восстановление здоровья после перенесенных заболеваний или полученных травм, расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности.

Основными задачами в физическом воспитании спортсменов, занимающимися спортивным видом айкидо являются привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом, утверждение здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся, с учетом индивидуальных особенностей, профилактика вредных привычек среди учащихся, воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

В спортивно оздоровительный этап соревновательного айкидо входит общая физическая подготовка. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечнососудистой системы. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

В средства и методы тренировки входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Кроме спортивно оздоровительного этапа в соревновательное айкидо входит специальная физическая подготовка. На спортивно-оздоровительном этапе особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы,

координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия. Их содержание включают в себя упражнения на развитие силовых способностей, упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания, приседания и т.п.), упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, разнообразные прыжки, такие как прыжки на двух ногах, с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки). Также включаются обязательно упражнения для развития гибкости. Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов. Наклоны с выпрямленными ногами, полу шпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Общие развивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком). Упражнения на равновесие. Общие развивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения, такие как кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, стойка на голове у стены, стойка на руках у стены, стойка на мостике. Упражнения на равновесие: стойка ласточка, вращение в перемещении.

Самый главный этап в физическом воспитании спортсменов айкидо является техническая подготовка. Она направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса, подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений. Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки. За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Неотъемлемой частью технической подготовки являются специальные страховки:

- Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.
- Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.
- Коухо укеми – особая форма падения на спину.
- Йоко укеми - особая форма падения на бок.
- Дземпокайтен укеми - особая форма выполнения переката вперед с особой постановкой ног.

- Тоби укеми – особая форма выполнения страховки вперед.

Также как и в остальных видах боевых искусств в айкидо есть собственные нормативы на примере 4 детского кю (ученический уровень). 4 детский кю (зелёный пояс) 8-14 лет.

1. 8 месяцев регулярных занятий после последней сдачи, призовое место на областных соревнованиях или первое место районно-городских соревнованиях по томики айкидо, участие в 3 семинарах ФСА или в семинаре под руководством иностранного инструктора и рекомендация тренера. Экзамен сдается в хакаме.

2. Денежный взнос и предоставить будо-паспорт;

3. Знание терминологии.

Команды: «рэй» - поклон, «хаджимэ» - начало, «матэ» -стоп; «онегайшимасу» - начнём занятия, «домоаригатоогадзаймасу» - спасибо за тренировку, «танто катай» - передать нож, «те катай» - сменить руку, «суваттэ» - сесть, «таттэ» встать, «сёмен ни рэй» поклон на значимое место, «сенсей ни рэй» поклон учителю, «отегай ни рэй» - поклон партнерам.

Комплекс: «унсоку» -перемещение на 8 сторон, «Тегатана доуса»-рука меч.

Техники: «Кихон ваза» - базовые техники, «Атеми ваза» - техники на базе ударов, «Хиджи ваза» - техники на локоть; «Те куби ваза» - техники на запястье.

Принципы: «Тегатана» - рука меч, «Камаэ» - устойчивая стойка, вертикальная спина, «Ма-ай» - дистанция.

Ранги: 10-8 кю – белый пояс, 7 кю – жёлтый пояс, 6 кю – оранжевый пояс, 5 кю – красный пояс, 4 кю – зелёный пояс, 3 кю – синий пояс, 2-1 кю – коричневый пояс, 1 дан и выше – чёрный пояс.

4. Правила поведения на татами умение завязывать пояс и складывать кимано и хакаму;

5. Устойчивая и правильная позиция (камаэ) при перемещении в любом направлении;

6. Укеми: Зенбоу кайтэн(встать на прямую ногу), мае (через препятствие), коухо (с прогибом и шагом назад), йоко (боковая), тоби (верхняя или вертикальная), кувырок назад через плечо со стойки;

7. Тегатана авасе (во всех направлениях), Сётей авасе (с преодолением сопротивления);

8. Мае шикко, уширо шикки, тенкан мае сикко, ирими тенкан мае сикко;

9. Унсоку (вариант дзюдо и айкидо), Тегатана по 2 раза (показывать правильность и скорость перемещения, соблюдая максимальное количество принципов); Тегатана с бокеном;

10. Шаги Тенкай, Ирими тенкай, Тенкан, Ирими Тенкан;

11. Захваты Айханми, Гякуханми. Болевые удержания Иккё, Никкё, Санккё;

12. Кихон ваза на уровень соревнований;

13. Кихон но цукури – хонтай но цукури - шомен ате, ай гамае атэ, гаку гамае атэ;

14. Сувари ваза шомэн учи оши таоши озае (омотэ и ура);

15. Цукиари двумя руками в перемещении (прямая рука, прямая спина, устойчивая позиция);

16. Какари гейко 2 минуты против 2 человек;

17. Силовая подготовка: отжимания с опорой на сёйкен 25 раз, пресс 30 раз, приседания 35 раз;

18. Акробатика: Фляк со стойки на голове, ласточка 5 секунд (нога выше головы);

19. Знание истории Томики айкидо;

20. Рассказать о книге по айкидо, которую прочитал.

Большой проблемой во всех видах спорта является мотивация спортсменов, не обошла эта проблема и соревновательное айкидо. На определенном уровне, когда спортсмен достиг больших успехов в спорте, ему становится скучно и неинтересно, в силу своего возраста. Поэтому в Белгородской Межстилевой Федерации Айкидо введены спортивные

разряды с зеленого пояса 5 кю (ученический уровень) за призовые места на разных уровнях соревнований, чего раньше не было и теперь спортсмены с удовольствием соперничают между собой, чтобы получить спортивные разряды.

УДК 796.323

СТАТИСТИКА РАННЕГО НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Горлова С.Н.¹, Савочкина А.С.¹, Зуев Н.П.¹, Буханов В.Д.²

¹Воронежский государственный педагогический университет, Россия, г. Воронеж,
zuev_1960_nikolai@mail.ru

²Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г. Белгород
bukhanov@bsu.edu.ru

STATISTICS OF EARLIER ATTACKS IN BASKETBALL

Gorlova, S. N.¹, Savochkin A. S.¹, Zuev N. P.¹, Bukhanov V. D.²

¹Voronezh state pedagogical University, Russia, Voronezh,
zuev_1960_nikolai@mail.ru

²Belgorod state national research University, Russia, Belgorod
bukhanov@bsu.edu.ru

Ключевые слова: амплуа игроков, команда, чемпионат, раннее нападение, быстрая атака, прорыв.

Keywords: role players, team, championship, early attack, quick attack and breakthrough.

Аннотация. Быстрый прорыв, как вид скоростного нападения, используется в современном баскетболе спортсменами высокой квалификации. Несмотря на зрелищность стремительных атак, результативность их в быстром прорыве уступает показателям позиционного нападения.

Статистика в спортивных играх, как правило, это результаты набранных очков отдельных команд или игроков, число побед, поражений, разность забитых и пропущенных мячей, а также показатели технического мастерства самих спортсменов. В настоящее время статистическая информация может быть полезной в результате правильного и грамотного анализа спортивного тренера, ученого или прогнозиста-аналитика. Статистика сегодня – это «хлеб и масло спортивного мира».

Для оценки действий игрока на площадке в баскетбольной статистике Российской Федерации используется коэффициент полезности игрока (КПИ), формула подсчета которого имеет очень много субъективного, в то время как статистический отчет – это