

## ПРОГРАММА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АЙКИДОИСТОВ И ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Николай Иванович Бучин<sup>1</sup>, Наталия Владимировна Третьякова<sup>2А</sup>,  
Татьяна Владимировна Андрюхина<sup>3</sup>

Региональная общественная организация «Ассоциация Айкидо  
Айкикай Свердловской Области»<sup>1</sup>

Екатеринбург, Россия

Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева<sup>2А</sup>

Москва, Россия

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина<sup>2Б</sup>

Екатеринбург, Россия

Российский государственный профессионально-педагогический университет<sup>3</sup>

Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup> Президент

тел.: +7 (499) 976-38-76, e-mail: buchinn@rambler.ru

ORCID 0009-0003-1994-2794

<sup>2А</sup> Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики и психологии  
профессионального образования

<sup>2Б</sup> Профессор кафедры сервиса и оздоровительных технологий

тел.: +7 (499) 976-38-76, e-mail: tretjakovnat@mail.ru

ORCID 0000-0002-8820-3114

<sup>3</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры

тел.: +7 (343) 338-44-42, e-mail: sd-rgppu@mail.ru

ORCID 0000-0002-0192-3435



**Аннотация.** Вступление с 2018 года правил вида спорта «айкидо» и введение федеральных стандартов спортивной подготовки по нему обострило проблему необходимости эффективной подготовки спортсменов. Подтверждает данную необходимость низкий уровень результативности соревновательной деятельности высокопрофессиональных айкидоистов. Учитывая значительное число дисциплин, составляющих структуру айкидо, и характеризующих его как сложное двигательно-координационное боевое единоборство, необходимо формирование дополнительных двигательных навыков и совершенствование технико-тактических приемов. Идея интегральной подготовки, сочетающая в себе ее технико-тактическую, физическую и психологическую составляющие, заключается в объединении базовых положений традиционных направлений японских боевых искусств (будо) – основы айкидо, и спортивного айкидо. Сегодня данная идея становится технологической основой подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства.

В статье представлены результаты реализации обозначенной идеи: предложена авторская программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающая традиционную и спортивную составляющие айкидо, представлены результаты оценки ее эффективности.

Методологической основой исследования выступил интегративный подход. В числе ведущих методов выбраны педагогический эксперимент, метод групповых экспертных оценок, тестирование физических качеств и анализ результатов деятельности (соревнований).

Основу планирования авторской программы составил универсальный подход в рамках традиционной теории периодизации тренировки и включения в нее нетрадиционной концепции – блоковой периодизации. Представлена структура макро-, мезо- и микроциклов программы. Наряду с включением в программу средств из традиционных направлений будо (иадо, дзёдо, айкидо, карате) и спортивных дисциплин айкидо (кихон-вадза и дзюи-вадза) в программу вошли средства смежных видов единоборств и прогрессивных спортивных дисциплин (функциональное многоборье). Настоящие результаты составляют научную новизну исследования. Экспериментальная проверка эффективности программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов показала ее состоятельность, доказав, что является более эффективной по сравнению со стандартной методикой подготовки. Распространение полученного опыта и возможность использования авторской программы в подготовке айкидоистов подтверждает практическую значимость исследования.

**Ключевые слова:** программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, средства традиционных направлений будо, средства спортивных дисциплин айкидо, средства смежных видов единоборств, средства функционального многоборья, периодизация тренировочного процесса.

**Для цитирования:** Бучин Н. И., Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В. Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов и ее эффективность // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 189-194. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_189.

### Введение<sup>©</sup>

Социальный запрос на развитие айкидо как нового вида спорта обусловил необходимость разработки эффективной системы подготовки айкидоистов на всех этапах спортивного мастерства и прежде всего высшего.

Сегодня недостаточность научно-методического обеспечения тренировочного процесса по айкидо имеет прямое качественно-количественное отражение в результатах соревновательной деятельности, поскольку только в

2018 году вступают в силу его правила (приказ Минспорта России от 19.02.2018 № 154 «Об утверждении правил вида спорта "айкидо"») и вводятся федеральные стандарты спортивной подготовки (приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 674 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "айкидо"»). В частности, первый Чемпионат России по айкидо прошел в декабре 2020 года. Участие приняли 97 высококвалифицированных айкидоистов из 20 регионов страны. По результатам чемпионата норматив «Мастера спорта России» выполнили только 9 мужчин и 3 женщины. Недостаточность подготовленности спортсменов также отражают результаты соревнований областного и регионального уровня. Так, на первом Чемпионате Уральского федерального округа в мае 2021 года приняло участие 36 высококвалифицированных айкидоистов из Челябинской, Свердловской и Тюменской областей. По итогам соревнований норматив «Мастер спорта России» среди айкидоистов высокого класса выполнили только 1 мужчина и 1 женщина; норматив «Кандидат в мастера спорта» – 4 мужчины.

Таким образом, статистика выполнения нормативов очень низкая, что свидетельствует о не высоком уровне подготовленности айкидоистов.

Принимая во внимание значительное число дисциплин, составляющих структуру айкидо, и характеризующих его как сложное двигательно-координационное боевое единоборство, необходимо формирование дополнительных двигательных навыков и совершенствование технических приемов [2]. В данной связи технологической основой подготовки айкидоистов в России становится идея интегральной подготовки, сочетающая в себе ее технико-тактическую, физическую и психологическую составляющие, объединяющая базовые положения традиционных направлений японских боевых искусств – будо, куда непосредственно входит айкидо как боевое искусство, и спортивного айкидо – боевого единоборства. Отсутствие научно-технологических разработок такой подготовки стало основанием для постановки следующих исследовательских задач: разработки авторской программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, сочетающей традиционную и спортивную составляющие айкидо и оценки ее эффективности. Представление полученных результатов является целью настоящей статьи.

#### Материалы и методы исследования

Методологической основой исследования выступил интегративный подход, позволивший рассматривать авторскую программу интегральной подготовки айкидоистов не простым механическим объединением элементов традиционных направлений будо и спортивного айкидо, а гармоничной системой, развитие которой способствует

появлению новых, ранее не присущих ей свойств, и обеспечивает качество данной подготовки.

Оценка эффективности авторской программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов проводилась в ходе эксперимента с 2018 года по 2022 год. В качестве испытуемых выступили 16 высококвалифицированных айкидоистов. Методом групповых экспертных оценок и специальным тестированием оценивалась эффективность включения в программу подготовки: 1) средств **традиционного направления будо** – айкидо, защиты против нескольких нападающих (футаригаке, танингаке и рандори); 2) средств **традиционного направления будо** – иадо, дзёдо, и ножевого боя – защиты против атаки с мечом, шестом и ножом (тачидори, дзё-дори и танто-дори); 3) средств **традиционного направления будо** – карате; 4) средств спортивного айкидо (кихон-вадза и дзюи-вадза); 5) средств прогрессивных спортивных дисциплин (функциональное многоборье). Объектами оценки выступили конкретные технико-тактические навыки, уровень физической подготовленности спортсменов. Экспертами выступили ведущие мастера айкидо.

Анализ результатов деятельности (соревнований) использовался для оценки спортивного мастерства айкидоистов.

#### Результаты и обсуждение

Программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, **сочетающая традиционные направления будо и спортивное айкидо**, направлена на обеспечение высокого уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности айкидоистов.

Изучение требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «айкидо», современных исследований в вопросах спортивной подготовки единоборцев [3, 6, 7, 8, 11, 12], а также существующего практического опыта подготовки айкидоистов позволило определить основные средства развития спортивного мастерства, а также содержание авторской программы интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов [4, 5]. На рисунке 1 представлены данные средства. Следует отметить, что наряду с включением средств из традиционных направлений будо (иадо, дзёдо, айкидо) и спортивных дисциплин айкидо в программу вошли средства карате, смежных видов единоборств и прогрессивных спортивных дисциплин (функциональное многоборье). Включение первых обеспечило развитие атакующих техник [10]; вторых – навыков защиты против атаки с ножом, необходимых в спортивном айкидо [13]; включение средств функционального многоборья – повысить уровень физической подготовленности спортсменов [1].

Направления, дисциплины и их средства в интегральной подготовке высококвалифицированных айккидоистов							
Традиционные направления будо				Смежные виды единоборств	Прогрессивные спортивные дисциплины	Спортивные дисциплины айккидо	
Пайдо	Дзёдо	Айккидо	Карате	Ножевой бой	Функциональное многоборье		
Тачи-дори – средства защиты против атаки с мечом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кирпороши</li> <li>• Кэсапри</li> <li>• Тски</li> </ul>	Дзё-дори – средства защиты против атаки нападающих с шестом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хонте-учи</li> <li>• Хикиотоси-учи</li> <li>• Кэси-дзукки</li> </ul>	Средства защиты от нескольких нападающих: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Футаригаке</li> <li>• Танингаке</li> <li>• Рандори</li> </ul>	Атакующие техники: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тски</li> <li>• Шомен-учи</li> <li>• Екомен-учи</li> <li>• Мае-герп</li> <li>• Иоко-герп</li> <li>• Мавашп-герп</li> </ul>	Танта-дори – средства защиты против атаки с ножом (ударные техники): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прямой колющий</li> <li>• Косой режущий</li> <li>• Вертикальный режущий</li> <li>• Боковой колющий</li> <li>• Косой колющий</li> <li>• Вертикальный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тест Купера</li> <li>• Бурпи</li> <li>• «Откат»</li> <li>• Динамическая планка</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кихон-вадза – парный разряд</li> <li>• Дзюи-вадза – парный разряд</li> <li>• Дзюи-вадза – групповой разряд</li> </ul>

Рис. 1 – Направления, дисциплины и их средства, вошедшие в программу интегральной подготовки высокопрофессиональных айккидоистов

Содержание интегральной подготовки основано на построении тренировочного процесса на основе макроцикла – законченного этапа тренировочного процесса, в задачи которого входит упорядочение процесса подготовки спортсменов, соответствующее современным требованиям развития вида спорта «айккидо». Основу планирования авторской программы составил универсальный подход в рамках традиционной теории периодизации тренировки и включения нетрадиционной концепции – блоковой периодизации [9].

Построение годичного процесса тренировок основано на двух макроциклах (двухцикловое) в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта «айккидо».

В структуру каждого из макроциклов, в соответствии концепцией блоковой периодизации, включены три мезоцикла: 1) накопительный, в задачи которого входит развитие основных технических навыков традиционного айккидо и общей физической подготовленности; 2) трансформирующий, направленный на совершенствование специализированных технических навыков и специальной физической подготовленности; 3) реализационный, обеспечивающий совершенствование специфической тактики участия в спортивных дисциплинах айккидо (кихон-вадзи и дзюи-вадза), а так же восстановление после соревнований.

Микроциклы в рамках программы интегральной подготовки также дифференцированы в представленных направлениях. В рамках первого направления микроциклы отличаются по уровню нагрузки: 1) настроечный – обеспечивает адаптацию к нагрузкам и направлен на отработку технико-тактических навыков традиционного айккидо, включая карате в большом объеме; 2) нагрузочный – направлен на развитие спортивных способностей и спортивных дисциплин айккидо; 3) ударный, использующий предельное тренировочное воздействие, обеспечивает развитие спортивных дисциплин айккидо в сочетании с функциональным многоборьем. В

рамках второго направления микроциклы, **нацелены на усовершенствование** технико-тактических навыков традиционного айккидо **и применения их в спортивных дисциплинах – кихон-вадза и дзюи-вадза, а также повышения уровня специальной физической подготовленности.** В рамках третьего направления микроциклы наполняются различными вариантами нагрузки с целью: а) развития аэробных способностей; б) применения высокоинтенсивных анаэробных нагрузок в рамках функционального многоборья; в) использование взрывной силы в сложных двигательно-координационных упражнениях; г) усиление предсоревновательной подготовки в дисциплинах спортивного айккидо.

Экспериментальная проверка эффективности программы интегральной подготовки высококвалифицированных айккидоистов **проводилась комплексно.** По уровню конкретных технико-тактических навыков оценивалась эффективность включения в программу подготовки средств из традиционных направлений будо, спортивных дисциплин айккидо, смежных видов единоборств и функционального многоборья. Также оценивался уровень спортивного мастерства и результативности соревновательной деятельности айккидоистов.

1. Эффективность включения средств **традиционного направления будо** – средств защиты против нескольких нападающих (футаригаке, танингаке и рандори).

Метод исследования – метод групповых экспертных оценок. Эффективность оценивалась по уровню владения приемами защиты против нескольких нападающих. Значения результатов контрольной (далее – КГ) и экспериментальной (далее – ЭГ) групп на начальном (до) этапе эксперимента не имели существенных различий, как и во всех других исследованиях, что свидетельствовало об их однородности. На контрольном этапе (после) значения существенно различались. Так показатели прироста значений уровня владения приемами защиты против нескольких нападающих были следующими: 1) футаригаке – КГ – 0,9 (6,1 до и 7,0 баллов после), ЭГ

– 2,3 (6,4 до и 8,7 баллов после); 2) танингаке – КГ – 0,2 (4,8 до и 5,1 баллов после), ЭГ – 1,9 (4,9 до и 6,8 баллов после); 3) рандори – КГ – 0,7 (6,2 до и 6,9 балла после), ЭГ – 2,5 (6,5 до 9,0 балла после); во всех случаях уровень значимости находился в диапазоне от  $p < 0,01$  до  $p < 0,05$ .

2. Эффективность включения средств **традиционного направления будо** – иадо, дзёдо, и ножевого боя – средств защиты против атаки с мечом, шестом и ножом (тачи-дори, дзё-дори и танто-дори).

Метод исследования – метод групповых экспертных оценок. Эффективность оценивалась по уровню владения приемами защиты с оружием и числу выполненных бросков за минуту. Показатели прироста значений уровня развития приемов защиты с оружием были следующие: 1) танто-дори – КГ – -4,1 (56,4 до и 52,3 балла после), ЭГ – -8,0 (55,4 до 47,4 балла после); 2) тачи-дори – КГ – -3,2 (55,9 до и 52,7 баллов после), ЭГ – -9,4 (56,0 до и 46,6 баллов после); 3) дзё-дори – КГ – 2,6 (55,7 до и 53,1 балл после), ЭГ – 7,3 (56,1 до и 48,8 баллов после). Также увеличилось число выполняемых спортсменами бросков за минуту: 1) танто-дори – КГ – -1,5 (9,9 до и 11,4 баллов после), ЭГ – 3,1 (10,5 до и 13,6 баллов после); 2) тачи-дори – КГ – 1,6 (8,8 до и 10,4 балла после), ЭГ – 4,1 (9,0 до и 13,1 балл после); 3) дзё-дори – КГ – 1,3 (9,7 до и 11,0 баллов после), ЭГ – 2,9 (9,6 до и 12,5 баллов после). Во всех случаях уровень значимости находился в диапазоне от  $p < 0,01$  до  $p < 0,05$ .

3. Эффективность включения средств **традиционного направления будо** – карате.

Метод исследования – метод групповых экспертных оценок. Эффективность оценивалась по уровню защитной техники спортсменов. Показатели прироста значений уровня защитной техники были следующие: КГ – 0,2 (8,0 до и 8,2 балла после), ЭГ – 1,0 (8,1 до и 9,1 балл после) при уровне значимости  $p < 0,01$ .

4. Эффективность включения средств спортивного айкидо (кихон-вадза и дзюи-вадза).

Метод исследования – метод групповых экспертных оценок. Эффективность оценивалась по уровню спортивного мастерства. Показатели прироста значений уровня спортивного мастерства были следующие: 1) кихон-вадза – КГ – 0,7 (5,7 до и 6,4 балла после), ЭГ – 1,5 (5,8 до и 7,3 балла после); 2) дзюи-вадза – КГ – -0,06 (1,17 до и 1,10 баллов после), ЭГ – -0,14 (1,13 до и 1,00 балл после). Во всех случаях уровень значимости составлял  $p < 0,05$ .

5. Эффективность включения средств прогрессивных спортивных дисциплин (функциональное многоборье).

Метод исследования – тестирования по тесту Купера. Эффективность оценивалась по времени, затраченному на выполнение комплексного упражнения. Показатели прироста значений уровня физической подготовленности были следующие: – КГ – -0,41 (8,38 до и 7,97 секунд после), ЭГ – -1,22 (8,37 до и 7,15 секунд после) при уровне значимости  $p < 0,05$ .

В рамках комплексной оценки дополнительно оценивался уровень спортивного мастерства и результативность соревновательной деятельности испытуемых. Было установлено:

– спортсмены контрольной группы: 1) в рамках своего высшего спортивного результата занимали призовые места только на областных соревнованиях; 2) поднялись с 1 спортивного разряда до кандидата в мастера спорта, до уровня мастера спорта не дошли; 3) на уровне технического мастерства только 3 из 8 спортсменов поднялись выше среднего уровня;

– спортсмены экспериментальной группы: 1) в рамках своего высшего спортивного результата 3 из 8 спортсменов занимали призовые места на всероссийском уровне, 5 из 8 – на международном; 2) все спортсмены перешли в разряд мастеров спорта; 3) на уровне технического мастерства 3 из 8 спортсменов проявили высокие показатели, 5 из 8 – выше среднего.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что авторская программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов по результатам экспериментальной деятельности является более эффективной по сравнению со стандартной методикой подготовки.

#### Выводы

**Идея интегральной подготовки, сочетающая в себе ее технико-тактическую, физическую и психологическую составляющие, заключается в объединении базовые положения традиционных направлений японских боевых искусств (будо) – основы айкидо, и спортивного айкидо сегодня становится технологической основой подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства.**

Предложенная авторская программа интегральной подготовки высококвалифицированных айкидоистов, **сочетающая традиционные направления будо и спортивное айкидо**, направлена на обеспечение высокого уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности айкидоистов. Научная новизна проведенного исследования заключается в обоснованном выборе средств традиционных направлений будо, спортивных дисциплин айкидо, смежных видов единоборств и прогрессивных спортивных дисциплин, включенных в программу, в выборе структуры периодизации тренировочного процесса (в рамках блоковой периодизации). Реализация данной программы обеспечила достижение высоких спортивных результатов и уровня спортивного мастерства у высококвалифицированных айкидоистов. Распространение полученного опыта и возможность использования авторской программы в подготовке айкидоистов подтверждает практическую значимость исследования.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Алексеев, С.В. Функциональное многоборье: современное состояние, перспективы развития, правовые аспекты регулирования / С.В. Алексеев, С.А. Еремин, О. Н. Сливенко // Спорт: экономика, право, управление, 2019. № 1. С. 5–12.
2. Бекетов, О. В. Проблемы и перспективы развития соревновательного айкидо в России / О. В. Бекетов, Т. Л. Кравченко, Ш. А. Макашев [и др.] // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 6. С. 126–130.

3. Бурбыгина, В. В. Методические основы развития физических и психических качеств в процессе занятий айкидо / В. В. Бурбыгина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. № 128. С. 156-161.
4. Бучин, Н. И. Оценка эффективности обучения высококвалифицированных айкидоистов на основе моделирования базовых техник кендо, дзёдо и иайдо / Н. И. Бучин. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 58–61.
5. Бучин, Н. И. Специфика технико-тактической и психологической подготовки айкидоистов на этапе высшего спортивного мастерства / Н. И. Бучин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 40–44.
6. Дунаев, К. С. Применение методики развития гибкости айкидоистов на тренировочном этапе подготовки / К. С. Дунаев, М. Ю. Радунцев, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 1. С. 86–91.
7. Елисеев, Е. В. К вопросу учёта двигательных предпочтений и формирования индивидуального стиля борьбы в айкидо Тенсинкай / Е. В. Елисеев // Здравоохранение, образование и безопасность. 2019. № 4 (20). С. 19–31.
8. Елисеев, Е. В. Структура ударных технико-тактических действий в защите у айкидоистов высокой квалификации / Е. В. Елисеев, В. А. Еганов, М. В. Трегубова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2010. № 37(213). С. 120–123.
9. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. Москва: Советский спорт, 2010. 288 с.
10. Лестев, А. Е. Интервью с сэнсэем Йошида Нобумаса: часть II. Сущность будо / А. Е. Лестев, Д. Н. Эйдинов, Р. Г. Асеев [и др.] // Современные востоковедческие исследования. 2020. Т. 2. № 2. С. 151–155.
11. Молчанова, М. С. Исследование траектории движения атакующего при прямолинейном ударе: практика айкидо / М. С. Молчанова, А. С. Попков, О. Р. Ильялов, О. А. Панченко // Master's Journal. 2015. № 2. С. 197–207.
12. Родионовский, А. Ю. Формирование вариативности специализированных технико-тактических действий в тренировочном процессе айкидоистов 17–18 лет / А. Ю. Родионовский, И. Н. Тимошина // Поволжский педагогический поиск. 2018. № 1 (23). С. 123–131.
13. Степанов, С. В. Единоборства как средство развития личности / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. Москва: Бибком, 2020. 650 с.

#### References

1. Alekseev, S. V. Functional all-around: current state, development prospects, legal aspects of regulation / S. V. Alekseev, S. A. Eremin, O. N. Slivenko // Sport: economics, law, management, 2019. No. 1. P. 5–12.
2. Beketov, O. V. Problems and prospects for the development of competitive aikido in Russia / O. V. Beketov, T. L. Kravchenko, Sh. A. Makashev [et al.] // Modern science-intensive technologies. 2019. No. 6. P. 126–130.
3. Burbygina, V. V. Methodical foundations for the development of physical and mental qualities in the process of practicing aikido / V. V. Burbygina // Proceedings of the Russian State Pedagogical University. A.I. Herzen. 2010. No. 128. P. 156-161.
4. Buchin, N. I. Evaluation of the effectiveness of training highly qualified aikidoists based on modeling the basic techniques of kendo, jodo and iaido / N. I. Buchin. // Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft. 2019. No. 3 (169). P. 58–61.
5. Buchin, N. I. Specifics of technical-tactical and psychological training of aikidoists at the stage of higher sports-manship / N. I. Buchin // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgaft. 2018. No. 11 (165). P. 40–44.
6. Dunaev, K. S., Raduntsev M. Yu., Yarushin S. A. Application of aikidoists' flexibility development methodology at the training stage of preparation // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation. 2021. Vol. 6. No. 1. P. 86–91.
7. Eliseev, E. V. On the issue of accounting for motor preferences and the formation of an individual fighting style in Tenshinkai aikido / E. V. Eliseev // Health, education and safety. 2019. No. 4 (20). P. 19–31.
8. Eliseev, E. V. The structure of shock technical and tactical actions in defense of highly qualified aikidoists / E. V. Eliseev, V. A. Eganov, M. V. Tregubova // Bulletin of the South Ural State University. Series: Education, health care, physical culture. 2010. No. 37 (213). P. 120–123.
9. Issurin, V. B. Block periodization of sports training: monograph / V. B. Issurin. Moscow: Soviet sport, 2010. 288 p.
10. Lestev, A. E. Interview with Sensei Yoshida Nobumas: Part II. The essence of budo / A. E. Lestev, D. N. Eidinov, R. G. Aseev [and others] // Modern Oriental Studies. 2020. Vol. 2. No. 2. P. 151–155.
11. Molchanova, M. S., A. S. Popkov, O. R. Pylalov, O. A. Panchenko // Master's Journal. 2015. No. 2. P. 197–207.
12. Rodionovsky, A. Yu. Formation of the variability of specialized technical and tactical actions in the training process of aikidoists aged 17–18 / A. Yu. Rodionovsky, I. N. Timoshina // Volga Pedagogical Search. 2018. No. 1 (23). P. 123–131.
13. Stepanov, S. V. Martial arts as a means of personal development / S. V. Stepanov, E. V. Golovikhin. Moscow: Bibkom, 2020. 650 p.

Поступила в редакцию 06.02.2022

Подписана в печать 29.03.2023

Original article  
UDC 796.082

## INTEGRATED TRAINING PROGRAM FOR HIGHLY QUALIFIED AIKIDO PLAYERS AND ITS EFFICIENCY

Nikolay I. Buchin<sup>1</sup>, Nanalia V. Tretyakova<sup>2AB</sup>, Tatiana V. Andryukhina<sup>3</sup>

*Regional public organization "Association of Aikido Aikikai of the Sverdlovsk Region"*<sup>1</sup>

*Ekaterinburg, Russia*

*Russian Timiryazev State Agrarian University*<sup>2A</sup>

*Moscow, Russia*

*Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin*<sup>2B</sup>

*Ekaterinburg, Russia*

*Russian State Vocational Pedagogical University*<sup>3</sup>

*Ekaterinburg, Russia*

---

<sup>1</sup> President

ph.: +7 (499) 976-38-76, e-mail: buchinn@rambler.ru

ORCID 0009-0003-1994-2794

<sup>2A</sup> Dr. Sci. (Pedagogics), Associate Professor, Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Vocational Education

<sup>2B</sup> Professor in the Department of Service and Health Technologies

ph.: +7 (499) 976-38-76, e-mail: tretjakovnat@mail.ru

ORCID 0000-0002-8820-3114

<sup>3</sup> Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture

ph.: +7 (343) 338-44-42, e-mail: sd-rgppu@mail.ru

ORCID 0000-0002-0192-3435

---

**Abstract.** The introduction of the rules of the sport "aikido" in 2018 and the introduction of federal standards for sports training on it exacerbated the problem of the need for effective training of athletes. This need is confirmed by the low level of effectiveness of the competitive activity of highly professional aikido wrestlers. Given the significant number of disciplines that make up the structure of aikido and characterize it as a complex motor-coordination martial art, it is necessary to form additional motor skills and improve technical and tactical techniques. The idea of integral training, which combines its technical-tactical, physical and psychological components, is to combine the basic provisions of traditional Japanese martial arts (budo) - the basis of aikido, and sports aikido. Today, this idea is becoming the technological basis for training aikidoists at the stage of higher sportsmanship. The article presents the results of the implementation of the indicated idea: the author's program of integral training of highly qualified aikidoists is proposed, combining the traditional and sports components of aikido, and the results of evaluating its effectiveness are presented.

The methodological basis of the study was an integrative approach. Among the leading methods, a pedagogical experiment, the method of group expert assessments, testing of physical qualities and analysis of the results of activities (competitions) were chosen.

The basis for planning the author's program was a universal approach within the framework of the traditional theory of periodization of training and the inclusion of an unconventional concept in it - block periodization. The structure of macro-, meso- and microcycles of the program is presented. Along with the inclusion in the program of funds from the traditional areas of budo (iado, jodo, aikido, karate) and sports disciplines of aikido (kikon-waza and jui-waza), the program includes the means of related martial arts and progressive sports disciplines (functional all-around). These results constitute the scientific novelty of the study.

An experimental verification of the effectiveness of the integrated training program for highly qualified aikidoists has shown its validity, proving that it is more effective than the standard training methodology. The dissemination of the experience gained and the possibility of using the author's program in the training of aikidoists confirms the practical significance of the study.

**Keywords:** program of integral training of highly qualified aikidoists, means of traditional budo directions, means of sports disciplines of aikido, means of related types of martial arts, means of functional all-around, periodization of the training process

**Cite as:** Buchin, N. I., Tretyakova, N. V. (2023). Integrated training program for highly qualified aikido players and its efficiency. *Physical Culture and Health*. (1), 189-194. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_189.

Received 06.02.2023

Accepted 29.03.2023