

合氣道

**НАУЧНИ ОСНОВИ
НА МЕТОДИКАТА
ЗА ОБУЧЕНИЕ
ПО АЙКИДО**

София, 1998

НАУЧНИ ОСНОВИ НА МЕТОДИКАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО АЙКИДО

**Под общата редакция
на проф. инж. Димитър Кайков, д. п. н.
и Едуард Германов, IV дан,
председател на БАА**

София, 1998

В книгата са разгледани основните обобщения от съвместно научно-приложно изследване на Българската Айкидо Асоциация и Центъра за следдипломна квалификация на Националната спортна академия по методиката на обучение по Айкидо. Доказва се ефективността на предлаганата методика. Доказва се също така и ефективността на нови, експериментирани в практиката методи на психични и психо-физически въздействия, „вградени“ в методиката на обучение по Айкидо на БАА. Тези методи са показани „на живо“ на научната конференция по Айкидо на БАА, проведена в НДК – София на 24 юли 1998 г., на която присъства президентът на Световната Айкидо Асоциация Фумио Тойода – VIII дан.

Книгата е предназначена за треньорите, инструкторите, учениците, трениращи Айкидо, и всички, които се интересуват от бойните изкуства.

© Издателство „Пролетер 92“, София, 1998
 © Димитър Кайков, Едуард Германов, 1998
 c/o Jusautor, Sofia
 ISBN 954-9669-17-9

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	5
Научни основи на методиката за обучение по Айкидо – Д. Кайков, Е. Германов	7
Специализирана психо-физическа подготовка в обучението по Айкидо – Д. Кайков, Л. Стефанова, Г. Петков	15
Педагогически основи на обучението по Айкидо – Ат. Тодоров, Д. Друмев	20
Социологически и социалнопсихически основи на обучението по Айкидо – Ал. Рашиков, М. Фотис, Й. Йотов	26
Методика за регулация на мускулното напрежение – К. Пъндемов	31
Методика за идеомоторна тренировка – инж. Хр. Христов	35
Нови методи за психо-физически въздействия (медитация) в тренировките по Айкидо – Н. Станли	37
Клубове на Българската Айкидо Асоциация	40
Българска Айкидо Асоциация	42
Българска Айкидо Фондация	43

са нови методи на въздействие; доказана е ефективността на методиката на Айкидо. За доказването на отделни хипотези са проведени 17 допълнителни изследвания. Анализирани и изследваните закономерности за теорията и особено за практиката са разработени като отделни научни трудове, дипломни работи. Част от експерименталния материал е докладван и демонстриран на научно-приложната конференция по Айкидо, проведена на 24. 07. 1998 г. в НДК, гр. София.

На конференцията е изнесен един основен доклад, три научно-теоретични и три научно-приложни доклада с демонстрация на нови методи за обучение. След това е проведена дискусия по проблемите на темата на конференцията. Раздадена е на участниците в конференцията първата книга – методическо ръководство „Специализирана психо-физическа подготовка в бойното изкуство Айкидо“ с авторски колектив Д. Кайков, Е. Германов и Д. Друмев. На конференцията присъстваха Шихан Фумио Тойода – VIII дан по Айкидо, професор по Зен, президент на Световната Айкидо Асоциация със седалище в Чикаго, САЩ.

В настоящия сборник са представени изнесените доклади на научно-приложната конференция.

НАУЧНИ ОСНОВИ НА МЕТОДИКАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО АЙКИДО

Д. Кайков, Е. Германов – IV дан¹

През последните десетина години значително нарасна броят на практикуващите бойни изкуства. Това е така, защото в различните системи на обучение по бойни изкуства се прилагат много полезни средства и методи на психо-физическо въздействие, в резултат на което бързо се постигат много добри положителни педагогически резултати. Подобрява се здравословното състояние, нарастват съпротивителните сили на организма, значително се повишава готовността за преодоляване на неблагоприятните фактори на природата и особено на социалната среда. Едно от най-популярните бойни изкуства, свързано с хармоничното развитие на човека, е Айкидо. Интересът към това бойно изкуство е по-силно изразен при хора с висока култура и по-развит интелект. Това е естествено и закономерно. Айкидо е бойно изкуство, при което прилаганите психо-физически средства и методи на обучение много силно въздействат върху развитието на психиката и физиката на човека. Натрупаният опит на майсторите по Айкидо е безспорен и полезен. Прилаганите от тях методи на обучение са ефективни. Прилагането на този опит чрез средствата, методите и формите на обучение в отделни случаи от треньори (инструктори) не съответства на съвременните изисквания на педагогическите науки, което се отразява отрицателно върху обучаемите. В крайна сметка не се постигат необходимите педагогически задачи. Следователно **тук възниква остро въпросът за изграждане на педагогическото майсторство на инструкторите по Айкидо**. Един от най-важните въпроси на обучението по определено бойно изкуство е методиката на обучение. Основен фактор, определящ ефективността на всяко обучение, е методиката на обучение. Ето защо е необходимо не само да се доказва ефективността на методиката на отделните бойни

¹ Проф. д.п.н. Д. Кайков, НСА; Е. Германов – IV дан, президент на БАА

изкуства, но и да се обогатяват и създават нови методи. Доказването на ефективността на отделните методи на въздействия в методиката на обучение по Айкидо е на базата на натрупания практически опит, на принципа на опита и грешката и върху основата на експериментални научни изследвания.

Целта на настоящото изследване е да се докаже ефективността на методиката на обучение по Айкидо.

За постигането на целта се решават две **основни задачи**:

1. Да се установи влиянието на методиката на обучение по Айкидо върху психичното, физическото и нравственото развитие, здравословното състояние и устойчивостта на въздействието на неблагоприятните фактори на средата.

2. Да се създадат нови психични, психопедагогически и психо-физически методи на въздействия в обучението по Айкидо.

За постигането на целта и решаването на задачите се провежда изследване. Приложена е комплексна методика. Измерени са 73 показателя, определящи физическото развитие и дееспособност, психичната готовност, нравственото развитие, здравословното състояние, устойчивостта на въздействие на неблагоприятните фактори и др. Създадени са нови методи на въздействие и е проверена ефективността им. Изследвани са 217 човека, трениращи Айкидо. Получените резултати са обработени чрез вариационен, корелационен и факторен анализ. За доказване на отделни хипотези са проведени 17 допълнителни изследвания. Изследванията са проведени през периода от X. 1997 г. до VI. 1998 г. Разработени са 23 научни тези като дипломи и курсови работи и една докторска дисертация по темата на конференцията. Издадено е методическо ръководство по специализирана психо-физическа подготовка в обучението по Айкидо. Една голяма част от научния продукт е внедрен в практиката. Научно-експерименталните изследвания са проведени от 24 специалисти по Айкидо към НСА под ръководството на преподаватели на НСА. Цялостната изследователска дейност е проведена от ЦСДК към НСА съвместно с Българската Айкидо Асоциация.

За решаването на **първата задача** – установяване на влиянието на методиката на обучение по Айкидо върху психичното, физическото и нравственото развитие, здравословното състо-

яние и устойчивостта на въздействието на неблагоприятните фактори на следата са анализирани резултатите от комплексните изследвания. Установиха се много важни за **теорията и особено за практиката закономерности. Тренировките по Айкидо силно въздействат върху развитието на психиката на обучаемите.** Значително се подобрява устойчивостта на **вниманието**, което от своя страна силно въздейства за повишаването на **психичната устойчивост** и готовност за продължителни натоварвания. Като се има предвид, че вниманието е главният организатор на цялостната психична дейност определено може да се твърди, че системно трениращите Айкидо са с по-развита психична подготовка в сравнение със съответстващата на тяхната възраст, пол и професия нетрениращи Айкидо. Тъй като психичните процеси са детерминирани, следва да се очаква и положително развитие на другите познавателни, емоционални и волеви процеси.

Едни от основните процеси, които имат голямо значение за психичното развитие на трениращите, са **възприятието, представите и въображението.** Тези психични процеси силно въздействат на цялостната психична дейност на човека. Установи се, че с повишаване на нивото на подготовка достоверно се променя **точността на възприятието.** По-точно се отчита протичането на времето, което е признак за по-развита душевна структура. Трениращите Айкидо много по-бързо формират зрители образи с висока степен на яснота. Прави впечатление, че с повишаването на нивото на подготовката значително се подобряват тези психични процеси. Особено интересно е **развитието на въображението**, трябва да се отбележи, че с повишаване на степента на майсторството по Айкидо се развива зрительното въображение, което силно влияе върху развитието на **антиципацията (предвиждането, интуицията).** Тази закономерност според нас е естествена и закономерна. В процеса на продължителни тренировки по Айкидо и особено с прилагането на отделните упражнения, свързани с концентрацията на съзнанието върху центъра на тежестта на тялото, приложението на специфични медитативни техники и дихателни упражнения, се усъвършенства цялостната психична дейност и особено антиципацията (предвиждането) на действията на „против-

ника" (партньора). Това води до развитие на биополето, вследствие на което силно се развива усетливостта, разширява се прагът на усещанията. В резултат на положителните промени на вниманието, възприятията, представите и въображението се усъвършенства цялостната познавателна структура на психиката. Следователно **тренировките по бойното изкуство Айкидо силно въздействат върху интелекта на човека.**

Установи се, че обучението по Айкидо положително въздейства върху емоциите и волята. Понижава се тревожността като временно състояние и като черта на личността. Значително се **понижава агресивността, невротичността, депресивността и раздразнителността.** Подобрява се емоционалната устойчивост. Трениращите Айкидо са по-уравновесени и по-открити. Те са по-уверени, по-решителни и смели и имат готовност за бързи и точни действия при различни екстремални ситуации. Следва да се подчертае, че бойното изкуство **Айкидо положително въздейства на психиката.** Следователно прилаганите методи на обучение по Айкидо на Българската Айкидо Асоциация са ефективни.

Установи се, че обучението по Айкидо положително **влияе върху физическото развитие и дееспособността.** Изследваните са с по-добро физическо развитие от своите връстници. Те са с по-добри спирометрични възможности. Силно е развита взривната сила на долните крайници и силовата издръжливост на коремната мускулатура. Подобрят се и останалите двигателни качества – **бързина, издръжливост.** Най-много се развиват специфичните двигателни качества, въздействащи за повишаването на физическата дееспособност. Силно се развива **гъвкавостта, ловкостта,** които са едни от главните физически качества, осигуряващи пълноценното изпълнение на сложните движения в Айкидо. Върху основата на получената и анализирана информация от комплексното изследване се вижда, че физическото развитие и физическата дееспособност на изследваните лица, трениращи Айкидо, е по-добра в сравнение с нетрениращи това бойно изкуство. Отначало развитието на двигателните качества е по-интензивно. С повишаване на нивото на подготовката се понижават темповете на развитието на основните двигателни качества, а се повишава разви-

тието на специфичните физически качества, свързани непосредствено с отделните бойни техники. Именно тези закономерности са признак за повишаване на бойното майсторство на практикуващите дълго време Айкидо. При обобщението на физическото развитие и физическата дееспособност на трениращи бойното изкуство Айкидо се вижда, че предлаганите методи по Айкидо са ефективни.

Бойното изкуство **Айкидо оказва силно възпитателно въздействие.** Формират се много ценни морално-волеви качества – **дисциплинарност, упоритост, настойчивост, търпеливост, изпълнителност, честност, другарство** и др. Изпълнението на отделните ритуали в обучението възпитават уважение към учителя, към партньора и към самия себе си. Възпитават **чувство за отговорност.**

Установи се, че **обучението по Айкидо положително влияе върху здравословното състояние.** С укрепването на физическите и психичните сили и формиране на ценни морално-волеви качества чрез обучението по Айкидо се **закалява организмът,** подобрява се психичното и физическото здраве. Отделни движения по Айкидо оказват **оздравително въздействие.** Разбира се, проблемът за приложението на двигателните действия в обучението по Айкидо като терапевтични средства подлежи на прецизни експериментални изследвания.

Съществено влияние обучението по Айкидо оказва върху **формирането на устойчивост на въздействието срещу неблагоприятните фактори на околната среда.** Особено днес това има голямо практическо значение, когато в голяма степен нараснаха престъпността, корупцията, наркоманията, проституцията, алкохолизмът, тоталното обедняване и др. които създадоха голяма несигурност и много високо нервно-психично напрежение. Всички тези отрицателни фактори се отразяват разрушително на съвременния човек. Неслучайно днес България се намира убедително на първо място в света по смъртност от инфаркти и инсулти. Убедително се бори и за първото място по други важни за развитието на страната фактори, като например понижаването на раждаемостта. Не е тайна, че голяма част от подрастващите употребяват наркотици, извършват престъпления. Оказа се, че прилаганите днес различни опити

за овладяването на този изключително пагубен фактор не са дали резултат. Според нас един много надежден начин за противодействие и овладяване на тези отрицателни фактори на социалната среда са бойните изкуства. Айкидо е надеждно бойно изкуство, което на практика предпазва човек от неблагоприятните фактори на социалната среда. От направените изследвания се установи, че обучението по Айкидо и особено приложението на отделните методи на въздействие – се **формира висока устойчивост за преодоляване и овладяване на неблагоприятните фактори на социалната среда**. Следователно прилаганите методики в обучението по Айкидо са надеждни и полезни. Те въздействат на личността хармонично.

За решаване на **втората задача** – създаване на нови методи на психични, психопедагогически и психофизически методи на въздействие в обучението по Айкидо са проведени педагогически експерименти с авторски колектив от треньори по Айкидо под научното ръководство на преподаватели от НСА. Възможно е новостта на тези методи се състои в това, че те са разработени специално за Айкидо, като се ползват подобни методи в други дейности. Към психичните методи за въздействие са включени – **идеомоторното въздействие и специализираната медитация**. Идеомоторното въздействие е един надежден метод, чрез който се постигат по-високи резултати. Този психичен метод се прилага най-често в самите занимания по Айкидо. Той може да се изпълнява когато не се провежда обучение по Айкидо. Идеомоторното въздействие е един комплексен метод за психична тренировка, който развива концентрацията за вниманието, зрителните и двигателните представи и въображения. Най-силно този метод въздейства върху **бързото формиране на двигателния навик и формиране на психофизическа готовност за действие в бъдещи екстремални ситуации**. Новото в метода е формирането на психофизическа готовност за адекватни действия в бъдещи екстремални ситуации. Този метод е демонстриран в приложната част на конференцията.

Другият психичен метод на въздействие е **специализираната медитация**. Приложение на метода може да се намери както в обучението по Айкидо, така също и при всички останали

други дейности след известна адаптация. Медитацията **по-силно въздейства върху висшите психични процеси и по-слабо върху физическите качества бързина и сила**. Тя оказва влияние върху точността на движенията. Подобрява се цялостната психична дейност. Служи за по-бързо усвояване на техниките по Айкидо. Методът е демонстриран в приложната част на конференцията.

Към методиката на психопедагогическите въздействия се включват най-много методи. Те се разделят на две големи групи – методи за психопедагогически въздействия, проигравани в тренировъчни варианти между треньорите и учениците (обучаемите). **Разработени са 36 метода за психопедагогическо въздействие**, които са експериментирани в обучението по Айкидо. По-голямата част са внедрени. Един от основните доклади е поставен на този проблем. Към психофизическите методи на въздействие са включени методи за **регулация на мускулното напрежение и автогенната тренировка**.

Регулация на мускулното напрежение е универсален метод за въздействие върху нервно-психичното напрежение. Той може да се прилага както в обучението по Айкидо, така също и при всички останали човешки дейности след известна адаптация. Чрез този метод **се регулира психичното напрежение**. Методът е демонстриран в приложната част на конференцията.

Автогенната тренировка е комплексен метод, чрез който се възстановява много бързо психофизическата работоспособност. Той се прилага в заключителната част на тренировката. Провежда се в различни положения в зависимост от условията. Методът може да се прилага и при други дейности и ситуации. Чрез този метод **се възстановяват психофизическите енергии**; подобряват се почти всички основни фактори на психичната и физическата дееспособност. Най-силно методът въздейства върху повишаването на точността на действията. Върху основата на проведения анализ определяме следните **основни изводи**:

1. Прилаганите методики в обучението по Айкидо от треньорите по Айкидо на Българската Айкидо Асоциация са ефективни.

2. Създадените нови методи за въздействие в обучението по Айкидо са надеждни. Тези методи се „ограйждат“ в методи

ката на обучението по Айкидо, вследствие на което значително се повишава педагогическият ефект.

На базата на направения синтез и формулираните два основни извода **препоръчваме**:

1. Да се оптимизират методите и да се внедрят в обучението по Айкидо.

2. Да се създадат условия децата и младежите от българските училища да се обучават по Айкидо с прилагането на съвременни научно-основани и доказали ефективността си в практиката методики.

3. Българската Айкидо Асоциация да организира научно-приложни семинари с треньорите за изучаването на съвременните методи на обучение.

СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПСИХО-ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА В ОБУЧЕНИЕТО ПО АЙКИДО

Д. Каилов, Л. Стефанова, Г. Петков¹

В съвременния етап от психологическата наука все по-често се изследват взаимовръзките на отделните психични фактори в структурата на психиката. По този начин се разкрива по-пълно единството на психиката на човека и човешките общности. Изхождайки от принципа на детерминизма, в съвременната наука се разкриват нови закономерности, които имат единствено значение за развитието на личността и обществото. Един от основните критерии, по който се съди за психиката на човека е неговата дейност. Същност дейността е изградена от две взаимно свързани структури – вътрешна (психична) и външна, практическа (физическа) дейности. Установено е на базата на дългогодишни изследвания от Л. Леонтиев, че вътрешната (психичната) и външната (физическата) дейност имат еднаква структура. Откритието на общността в строежа на човешката дейност е едно от най-важните открития на съвременната психологическа наука. Изхождайки от тази научна постановка, се вижда, че дейността е психо-физическа. Подготовката на човека за действия в едни или други ситуации следователно е психо-физическа. В основата на всяка подготовка за действие е психо-физическата подготовка. Ето защо въпросът за научното определяне на психо-физическата подготовка е много актуален.

Проблемът за разкриване на същността на психо-физическа подготовка е сравнително нов. Без да се спираме на другите схващания за психо-физическата подготовка и като изхождаме от теорията за човешката дейност, **определяме психо-физическата подготовка като педагогически процес, целта**

¹ Проф. д. п. н. инж. Д. Каилов, д-р Л. Стефанова – кю, инж. Г. Петков – кю.

на който е да се формира адекватна психо-физическа готовност. Тази готовност се реализира в практиката при определени ситуации чрез дейността, в резултат на което се постигат целите и човек се адаптира към средата. Тези общи закономерности се отнасят с пълна сила за всички видове дейности в това число и за бойното изкуство Айкидо. Всъщност тренировките по Айкидо са свързани с формирането на висока психо-физическа готовност за действия в различни ситуации. Следователно е необходимо да се разкрие по-пълно същността на психо-физическата подготовка в обучението по Айкидо. Тъй като тренировките по Айкидо се различават от другите подготовки по съдържание, средства, методи и форми, то и психо-физическата подготовка е различна. Към средствата на психо-физическата подготовка са включени нови средства – психо-физически упражнения и въздействия. Към методите се включват нови методи като регулация на мускулното напрежение, специализирана медитация, идеомоторна тренировка и др. Обогатяват се формите на психо-физическата подготовка. Всички тези нови елементи на обучение я определят като специализирана. Следователно целта на психо-физическата подготовка е да се формира адекватна психо-физическа готовност за действия в различни екстремални ситуации. Психо-физическата готовност се реализира в практиката чрез външните физически действия. При продължителни и многократни тренировки постепенно се формира психо-физическа готовност с устойчива структура. Тази готовност се реализира единствено чрез ситуативната готовност при определени условия. Ето защо съществено значение за практиката на **ситуативната психо-физическа готовност**, която е изградена от две взаимодетерминирани структури – психична и физическа. Основни фактори на ситуативната психична готовност са вниманието, възприетията, паметта, представите, въображението и нестандартното мислене. Главен фактор на структурата на психичната готовност е **антиципацията (предвиждането, интуицията)**. Важно значение за структурата на готовността имат **емоционалните преживявания и отношения и волевите процеси и качества**. Всички тези фактори са в единство и определят адекватността и степента на ситуативната психична готовност.

Ситуативната физическа готовност е изградена от двигателните качества **сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост**. Всички двигателни качества са в единство, доминирането на едно или няколко от тях се определя от физическите действия при дадените ситуации.

Ситуативната психо-физическа готовност е изградена от отделните фактори, процеси и качества. Взаимните детерминации между тях определят степента и адекватността на готовността. Ситуативната психо-физическа готовност се проявява в практиката като степен на подготовка по Айкидо, за разкриване на единството на психо-физическата готовност и факторите, които влияят върху нивото на подготовка при Айкидо, проведохме научни изследвания на лица с различна подготовка. Измерени са 64 показателя на психо-физическата готовност. Резултатите са обработени чрез **корелационен и факторен анализ**. Изчислени са **4096 коефициента на корелации и са идентифицирани 9 основни фактора**. При анализирана на изведените коефициенти и фактори се разкриха важни за теорията и практиката закономерности.

Разкрити са 9 значими корелации на степента на подготовка по Айкидо – бързина на движенията на ръката, откритост на характера, емоционална устойчивост, зрителна представа, устойчивост на вниманието, тревожност като трайна черта на характера, мотивация за постижение и уравновесеност. Изчисленият коефициент на множествена корелация е висок $r = 0,545$, $D = 30 \%$, при $P = 99 \%$. Това показва, че степента на подготовка по Айкидо зависи 30 % от ситуативната психо-физическа готовност, структурата на която е изградена от посочените по-горе психични и физически показатели. Определянето на закономерността на развитието на степента на подготовка по Айкидо в бъдеще може да се прогнозира по създаденото регресионно уравнение

$$y = 3,38 + 0,69F_1 + 0,56F_2 + 0,47F_3 + 0,43F_4 + 0,38F_5 + 0,36F_6 + 0,22F_7 + 0,19F_8 + 0,05F_9,$$

където y е степен на подготовка; 3,38 – постоянно (коригиращо) число; F_1 – максимален темп на движенията на ръката в началото на теста; F_2 – емоционална устойчивост; F_3 – максимален темп на движенията на ръката в края на теста; F_4 – откритост на ха-

рактера; F_5 – зрителна представа; F_6 – устойчивост на вниманието; F_7 – тревожност като черта; F_8 – мотивация за постижение; F_9 – уравновесеност.

Както се вижда от горното регресионно уравнение, по-силно въздействие на степента на подготовката по Айкидо, проявена в практиката като ситуативна психо-физическа готовност с определена структура, оказват максималният темп на движенията на ръката в началото на теста, устойчивостта на вниманието и уравновесеността на характера, максималният темп на движенията на ръката в края на теста, тревожността като черта. И най-слабо въздействие оказва мотивацията за постижение. Тези зависимости са логични и закономерни. Както се вижда, основните фактори, които най-силно въздействат на нивото на подготовката, са бързината, психичната издръжливост и уравновесеността на характера. Следователно, за да се развива по-бързо професионалното майсторство, е необходимо треньорите по Айкидо да развиват с предимство тези фактори. Естествено е, че с много ниска степен на въздействие е мотивацията за постижение. Това е така, защото съгласно философията на Айкидо не трябва да се провеждат състезания, тъй като те силно развиват егото и стремежа към превъзходство, което от своя страна ражда омразата и агресията и в крайна сметка води до душевна деформация на личността.

Силно въздействие на степента на подготовка оказват специалните упражнения по Айкидо. Всъщност тези упражнения са специализирани психо-физически упражнения, които следва да заемат основно място в обучението по Айкидо. Разкритият коефициент на множествена корелация е $r = 0,87$, $D = 75\%$, при $P = 99\%$ показва, че специализираните психо-физически упражнения много силно се отразяват на професионалното майсторство, т. е. те влизат в структурата на професионалната подготовка на упражняващи бойното изкуство Айкидо.

Разкрити са и други детерминации на психичните и физическите фактори в структурата на психо-физическата готовност.

Върху основата на краткия анализ на специализираната психо-физическа подготовка в обучението по Айкидо може да се определят следните основни изводи:

1. Съществуват високи и достоверни взаимовръзки (корелации) между психичните и физическите фактори, което е признак за единната структура на психо-физическата готовност. С повишаването на силата на тези взаимовръзки (степената на детерминация) се усъвършенства и нейната структура.

2. С усъвършенстване на структурата на психо-физическата готовност са повишава професионалното майсторство по Айкидо, личността се развива хармонично.

3. Специализираната психо-физическа подготовка е всъщност една научно обоснована подготовка в системата на обучение по Айкидо за ускорено хармонично развитие на човека и човешките общности.

Препоръчваме на Българската Айкидо Асоциация да приеме в методическата си практика за внедряване предложената специализирана психо-физическа подготовка.

ПЕДАГОГИЧЕСКИ ОСНОВИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО АЙКИДО

Ат. Тодоров, Д. Друмев¹

Айкидо е японско бойно изкуство и означава път за съсредоточаване на жизнената сила. То е и отличен метод да се докажат на практика истинските измерения на всеки човек и да се усъвършенства неговата личност.

Правилното обучение по Айкидо става при наличието на учител, който с дългогодишна работа е натрупал опит и умения. Истинският учител или майстор е брънка от веригата за предаване от поколение на поколение на духа и принципите на Айкидо.

В традиционните китайски и японски школи и въобще в източната традиция по бойни изкуства приемствеността от учител към неговия заместник става по емпиричен начин. Учителят наблюдава своите най-добри ученици, поставя им разнообразни задачи (не само технически) и постепенно отсява най-добрите – един или двама за свои заместници. Учениците от своя страна възприемат всяко движение, усмивка, жест и т. н. на своя учител и стават негови копия. Това е традиционният път на приемственост, който е и силно консервативен – това е традиция, която трябва да се уважава и пази!

В България няма школи с такава традиция, затова емпиричното предаване на педагогическо майсторство от учител на ученик е невъзможно, т. е. не е приложима източната система за предаване на опит. Затова се налага у нас чрез аналитичните методи, базирани върху основите на съвременната психология и педагогика, да се подготвят българските треньори.

От древността и до днес се знае, че **трудът на треньора е труд на педагог и психолог**. Той може да изпълни функциите

си в педагогическата система, само ако владее професионални знания, умения и навики, а също така и да притежава и определени свойства на личността си. За ефективно провеждане на учебно-тренировъчния и възпитателния процес от голямо значение е да се знае какви такива свойства на личността си следва да притежава треньорът и върху развитието на кои още трябва да се самоусъвършенства, да работи, за да стане истински учител, който да е адекватен на духа на Айкидо.

Всичко това налага необходимостта от създаване на методика за подготовка на помощник-треньорите, която да повишава равнището на треньорско-педагогическото им майсторство и по този начин да се повиши ефективността на тренировките по Айкидо.

В литературата (по Айкидо) липсват научни изследвания в тази област. А проблемът е актуален за треньорските кадри на Българската Айкидо Асоциация.

Това определя целта на изследването ни, която е **проучване на професионално-личностната характеристика на треньорите по Айкидо и изработване на модел на личността им**.

Въз основа на изработения модел на личността на треньора по Айкидо и връзките му с колегите, учениците и ръководството на клуба (или асоциацията) се цели да се подобри цялостната система за общуване в педагогическата работа на треньорите при обучението по бойното изкуство Айкидо и от там да се повиши ефективността на тренировките. Това става чрез прилагането на специална методика за психо-педагогически въздействия.

Предмет на изследването, чрез система от текстове, са някои основни комуникативни способности: общителност, педагогическа наблюдателност, прогностични умения, емоционална стабилност, възможност за реагиране в конфликтни ситуации и някои личностни качества на треньори от Българската Айкидо Асоциация (БАА). Развитието на тези способности и качества стана в резултат на разработената и приложена методика на тренировъчни варианти за психо-педагогически въздействия при обучението в бойното изкуство Айкидо.

Обект на изследването са 24 треньори от БАА на възраст от 25 до 42 години и 190 лица, трениращи в клубовете на БАА в гр. София: „Тендокан доджо“, „ЦСКА – Б. С.“, „Славия“ и „Будо клуб“ при СУ.

¹ Доц. Ат. Тодоров, инж. Д. Друмев – III дан, докторант.

За целите на педагогическия експеримент са изследвани: експериментална група треньори (помощник треньори) от клуб „ЦСКА – Б.С.“ (12 лица) и контролна група – треньори (помощник треньори) от другите три клуба (12 лица).

Със система от тестове беше установено на кои личностни качества на учениците е повлияла системата на обучение в бойното изкуство Айкидо.

През периода септември 1997 г. – март 1998 г. организирахме и проведохме педагогическия експеримент и беше уточнена методиката за психо-педагогически въздействия (взаимодействия) с експериментална група треньори (помощник треньори) и 50 ученици от клуб „ЦСКА – Б.С.“

Приложената методика за психо-педагогически въздействия и взаимодействия има два **раздела**:

Първият включва методи за психо-педагогически въздействия, проигравани в **тренингови варианти между самите треньори**. Това е система от методи, насочени към овладяване на основите на професионално-педагогическите въздействия (взаимодействия), която включва четири цикъла:

1. Методи за практическо овладяване на елементите на треньорско-педагогическата комуникация, спомагащи за развитие на комуникативни способности при обучението в Айкидо;

2. Методи за управление на треньорско-педагогическото общуване при обучението в Айкидо;

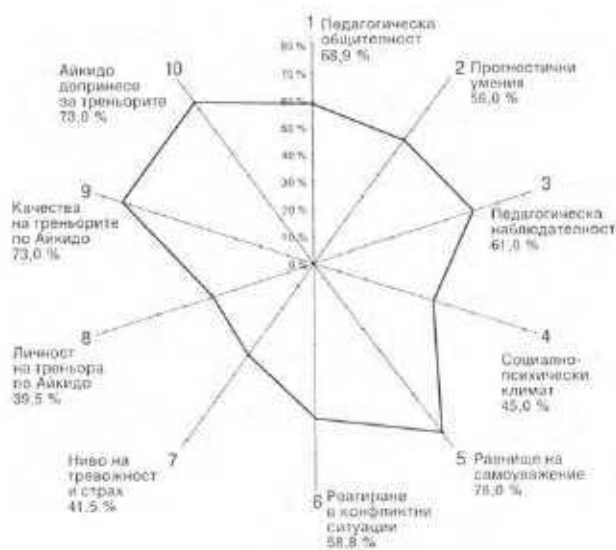
3. Методи за действия в типични ситуации съобразно условията на треньорско-педагогическата дейност при обучението в Айкидо;

4. Методи за работа над себе си.

Вторият раздел се състои от методи за психо-педагогически въздействия, проигравани в **тренингови варианти между треньорите и учениците (практикуващите)**.

Получените резултати са обобщени в 16 таблици и 19 схеми. Изработен и анализиран е моделът на личността на треньора по Айкидо (фиг. 1).

Анализирана е ефективността на методиката за психо-педагогически въздействия (взаимодействия) при обучението по Айкидо (фиг. 2).

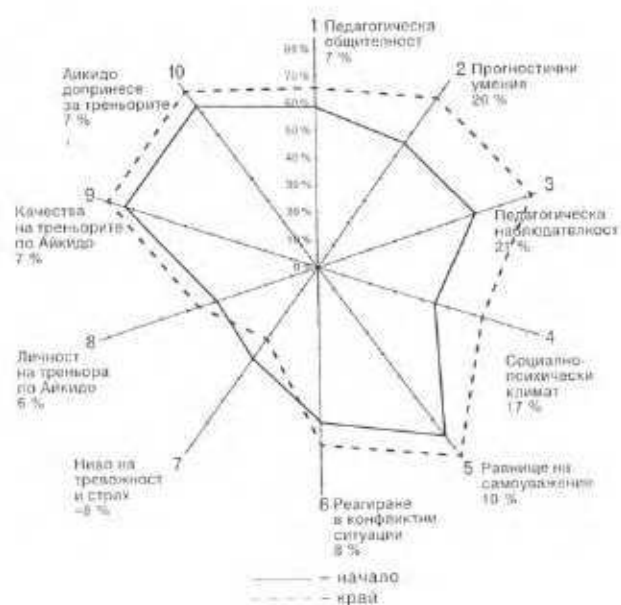


Фиг. 1

Основните изводи от изследването се свеждат до следното:

1. Психопедагогиката е истински и приложна научна дисциплина, която прави синтез между теорията и практиката, изследванията и указанията, препоръките, знанията за човека и уменията да се въздейства върху него целесъобразно и гравитно. Тя помага на треньора и на ученика по Айкидо, но несъмнено главен субект в тренировъчния процес е треньорът. Той трябва да придобие уменията и на психолозите практики и на педагозите.

2. Разработената от нас методика за психо-педагогически въздействия и взаимодействия в значителна степен спомага на треньорите по Айкидо да изменят поведението си. В експерименталната група:



Фиг. 2

- а) се повиши със 17 % нивото на социално-психическия климат (фиг. 2, сектор 4);
 б) с 8 % се измени възможността на треньорите да реагират в конфликтни ситуации (фиг. 2, сектор 6);
 в) с 8 % намаля нивото на тревожност, (фиг. 2, сектор 7).
 3. В резултат на приложената методика на обучение треньорите по Айкидо от експерименталната група повишиха:
 а) педагогическата си общителност със 7 % (фиг. 2, сектор 1);
 б) прогностичните си умения с 20 % (фиг. 2, сектор 2);

- в) педагогическата си наблюдателност с 21 % (фиг. 2, сектор 3).
 4. Вследствие на методиката треньорите по Айкидо са променили личностната си активност и самочувствието си. В експерименталната група се повишиха също:
 а) с 6 % личностните качества (фиг. 2, сектор 8);
 б) със 7 % професионално-личностните качества на треньорите (фиг. 2, сектор 9);
 в) с 10 % е повишено равнището на самоуважение на треньорите в експерименталната група (фиг. 2, сектор 5).
 5. В резултат на методиката за психо-педагогически въздействия е налице и положителен ефект относно осъзнаване на собствените чувства на треньорите и чувствата, които възбуждат техните възпитаници.
 6. Установихме още, че педагогически най-целесъобразно е занятията с експериментирания метод за психо-педагогически въздействия и взаимодействия да се провеждат три пъти седмично с продължителност от 30 до 45 минути (смесени групи).
 7. Позволяваме си да твърдим, че модифицираната към българските условия методика за психо-педагогически въздействия в достатъчна степен допринася за овладяване от треньорите на необходимия минимум педагогически умения, които в най-голяма степен ще спомогнат за професионалната им реализация, поради което предлагаме да се приложи в практиката.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИ И СОЦИАЛНО-ПСИХИЧНИ ОСНОВИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО АЙКИДО

Ал. Рашков, М. Фотис, Й. Йотов¹

Проблемът за професионалното развитие и адаптацията на обучаемите по Айкидо заема значително място в условията на спортните ръководства и развитието на спортната наука. Основният статус на треньора засилва интереса на социалното познание, той става обект на специализиран и фундаментален анализ, на задължителни научни изследвания.

Както на всяка човешка личност, така и на личността на треньора по Айкидо, основен белег е неговата социална същност. От една страна, той се явява субект и обект на функциониращите социални системи – спортните колективи, семейството, приятелското обкръжение и др., а от друга страна, той представлява относително самостоятелна система със своя вътрешна структура – самосъзнание, ценностни ориентации, потребности, интереси, мотиви, стремежи, очаквания и други личностни качества.

В синтетичен вид социално-смисловата същност на треньора е резултат от функциониращите обществени отношения, които същевременно биват трансформирани от него в посока на променената му същност.

Процесите на реализация и адаптация на обучаемите по Айкидо могат да се разглеждат като съпътстващ момент на социалното взаимодействие треньор – професионална среда (негови съществени страни и черти).

С понятието **развитие** ще обозначаваме степента, мярката, величината на следовите и личностни промени в обучаемите, а **професионалната адаптация** ще определяме като вид взаимодействие на личността със социалната среда, водещо до промени и на двете страни на основата на съгласуване на техните интереси.

От съдържанието на двете понятия се вижда, че това са два взаимно свързани процеса, резултат на едно и също противоречие, на едни и същи противоположности: професионална среда и хора с определени личностни качества.

Близката природа и сходството в съдържанието на двете явления ни показва, че същите могат да се операционализират с едни и същи индикатори: обективни резултати от тренировъчната дейност, социална активност, удовлетвореност от тренировките, състояние на системата от нагласи, потребности, мотиви, видове и нива на адаптираност, емоционално състояние, система от защитни комплекси и механизми и др.

Главният показател за оценка на качеството на тренировъчната дейност е заложен в нейната цел, включваща определен обем и равнище на знания, навики, умения и качества на обучаемите. От анализа на емпиричните данни се вижда, че в най-голяма степен тренировъчната дейност спомага за развитието на такива качества на обучаемите като: високо равнище на знанията, уменията и навиките, способност за самоконтрол и саморегулация, активно отношение към спортната дейност, изпълнителност и дисциплинираност, принципност и колегиалност в отношенията, добро психично и физическо здраве.

Съпоставката между равнищата на посочените качества на двете изследвани категории на „начинаещи“ и „напреднали“ показва аналогична зависимост, но със значим превес на параметрите за групата на напредналите.

Качеството на спортната дейност пряко влияе върху равнището на мотивационната система на обучаемите като главен компонент на тяхната личностна структура. Емпиричният анализ показва, че доминиращи мотиви за тях са: укреплване на психичното и физическото здраве (97 %); моралната удовлетвореност от постигнатите успехи (90 %); професионалното развитие (81 %); постигането на по-високи спортни резултати (39 %) и получаването на обществено признание (39 %). По-ниско значими са мотивите, свързани със стремежа за изява на обучаемите (26 %); удовлетворяване на любителски, спортни и културни развлечения (26 %); конкурентност (19 %) и материалното възнаграждение (23 %).

¹ Д-р инж. Ал. Рашков – ВА „Г. С. Раковски“, М. Фотис, Й. Йотов.

От приложния текст за мотивация и потребност за постижения се вижда, че 89 % от обучаемите имат висока и средна степен на мотивираност и потребност от постижения. Вниманието заслужава и изследването на влиянието на обучението по Айкидо върху други основни характеристики на обучаемите като личностни нагласи, потребности, социални очаквания, емоционално и физическо състояние и др. От емпиричните данни се вижда, че 100 % от обучаемите изразяват своята положителна нагласа към това бойно изкуство, 97 % се намират в добро и много добро здравославно състояние, 84 % изпитват позитивни чувства като ентузиазъм, бодрост и оптимизъм. Прилагането на теста на Спилбъргър потвърждава положителното влияние и продължителността на тренировките по Айкидо върху степента на личностна тревожност на обучаемите.

Доказва се наличието на силна корелационна зависимост между нивото на подготовка на обучаемите и тяхното поведение както в спортните групи, така и в обкръжаващата ги социална среда. Асоциалните форми на поведение, като тютюнопушене, употреба на алкохол и наркотици, недисциплинираност, неколегиални отношения, правонарушения, хулигански прояви и др., рязко намаляват.

От своя страна ниската степен на тревожност и на другите негативни емоционални състояния благоприятства върху адекватното и безконфликтно адаптиране на обучаемите към екстремалните ситуации в процеса на обучението. Проведените емпирични изследвания доказват съществуването на няколко нива на адаптация на обучаемите.

Първото равнище включва 81 % от обучаемите и изразява тяхното конформно поведение:

Второто равнище – акомодация изразява търпимото отношение на личността и се отнася до 44 % от обучаемите.

Третото равнище отразява по-високата степен на адаптивност – асимилация и се отнася за 19 % от изследваните лица.

Практическата значимост придобива изследването и на типове защитни механизми и комплекси, присъщи на поведението на обучаемите.

1. Около 25 % от обучаемите използват механизмите на по-

даване и изтласкване, при които те изключват негативните мисли и чувства.

2. Също толкова – 25 % от изследваните лица прилагат механизма на интелектуализацията, при който личността прави преценка на ситуацията.

3. 62 % формират противоположни установки, неутрализират негативните такива.

4. 6 % – механизма на проекцията, при което се търси вина в други лица, имащи отношение към конфликтната ситуация;

5. 6 % – механизма на интроекцията.

6. 6 % – механизма на изолацията.

7. 13 % – механизма на самоограничаване.

Процесите на професионално развитие и адаптация на трениорите са детерминирани от действието на системата от външни и вътрешни за обучението фактори. Емпиричните изследвания показват, че доминиращо влияние върху тези явления оказват: авторитетът на инструкторите (94 %); организацията и времето за тренировка (77 %); принципното и колегиално отношение в групите (74 %); стимулирането на обучаемите (68 %); учебно-методическата дейност (87 %); условията за тренировка (55 %) и др. Съществува силна корелационна връзка между състоянието на посочените фактори и качествата на трениорите. •

С оглед оптимизирането на процесите на професионално развитие и адаптацията бяха дофинирани **основните насоки**, по които ще протича курсът на обучение.

Първо, обоснова се необходимостта от разработването на перспективни прогнози, хипотези и концентрации за усъвършенстване на учебните програми и учебно-възпитателния процес.

Второ, научно се обоснова потребността от системно изследване на трениорския труд, на неговото оптимално нормиране на основата на комплекс от показатели и критерии.

Трето, периодично прецизиране на формулираните педагогически цели, проблеми и задачи в съответствие със следните изисквания:

– съответствие с физическите, психичните и личностни качества на обучаемите;

- възрастовите особености;
- социално-психичната съвместимост;
- многопрофилността на обучението;
- равнището на образование;
- индивидуализацията на обучението;
- хуманитарното начало в обучението и др.

Четвърто, с оглед повишаване на качеството на обучение на треньорите е целесъобразно провеждането на регулярни емпирични изследвания (социологически, психични, педагогически, физически), използване на експертни методи и други научни подходи и механизми и тяхното своевременно прилагане в спортната практика.

МЕТОДИКА ЗА РЕГУЛАЦИЯ НА МУСКУЛНОТО НАПРЕЖЕНИЕ

К. Пънделов²

Целта на нашето изследване е да разработим надежден метод за регулация на мускулното напрежение при обучението по Айкидо.

За постигането на тези цели решихме две **основни задачи**:

1. Да се разработят теоретичните основи на изследвания проблем.
2. Да се създаде методика за регулация на мускулното напрежение.

Човешката дейност се проявява чрез физически действия, които се реализират чрез съкращаване на мускулите на тялото.

Известно е, че мускулното напрежение при съответните движения има строго определена структура.

При нарушение на тази структура се променя мускулното напрежение и действията стават неэффективни.

Като изхождаме от постановката за единство на психичната и физическата дейност в структурата на човешката дейност, може определяно да твърдим, че **психичното напрежение и мускулното физическо напрежение са взаимно детерминирани**.

Разработихме и експериментирахме методика на регулация на мускулното напрежение.

Методиката включва комплекс от упражнения за съзнателно-волева регулация на напрежението на мускулите в диапазон минимум – максимум.

Обучаемите в процеса на тренировка, когато инструкторът забележи появата на по-високо напрежение или умора, прилага конкретни психо-физически упражнения.

²К. Пънделов – I дан

Приложената методика е проведена с експериментална група в продължение на шест месеца. Отначало бяха снети определени психо-физически показатели – девет на брой.

Физически: взривна сила на долни крайници, силова издръжливост на коремна преса, бързина, специално упражнение мае укеми, сила на горни крайници, телинг тест.

Психични: възприятие за протичане на времето, представа, устойчивост на вниманието.

След шест месеца бяха измерени същите показатели с цел да се провери ефективността на метода за регулация на мускулното напрежение. Данните са обработени с вариационен и корелационен анализ.

Ще покажем три основни упражнения от тази методика:

Упражнения за формиране на умения за регулация на мускулното напрежение

Упражнение № 1. Упражнението е предназначено за **формиране на умения за регулация на мускулното напрежение на ръцете**. Обучаемият застава в положение стоещом, с изпънати ръце напред и с отпуснато тяло. Той наблюдава пръстите на ръцете си, постепенно ги свива в юмрук и силно ги напъня. Същевременно със свиването на пръстите поема въздух и насочва вниманието си върху напрежението. Стреми се да запомни максималното напрежение на пръстите, след това бавно разхлабва, отпуска пръстите и издишва постепенно до пълно отпускане на ръцете.

Упражнението може да се изпълнява в седнало и в легнало положение. Съществуват различни варианти за изпълнение на това упражнение. Един от тях е изпълнение на упражнението с повдигане на ръцете пред тялото от долно положение (ръцете до тялото отпуснати) до положение изпънати нагоре над главата със силно стиснати юмруци. Едновременно с движението на ръцете и свиването на пръстите дълбоко се вдишва. След това ръцете бавно се отпускат напред пред тялото, бавно се разхлабват мускулите на пръстите и пълно се издишва. Вариантът може да бъде и обратен. Напъгането може да стане в долно

положение, а в горно положение (зад главата) да се разхлабват мускулите.

Това упражнение може да се изпълнява чрез движения на ръцете встрани покрай тялото. При хоризонтално положение ръцете максимално се напъят и в положение на ръцете до трупа максимално се разхлабват.

Тези упражнения дават възможност обучаемият бързо да формира умения максимално да разхлабва и максимално да напъня мускулите на ръцете си.

Упражнение № 2. Упражнението е предназначено за **усъвършенстване на уменията за регулация на мускулното напрежение на краката**. Обучаемият застава в положение стоещом с разхлабени мускули на тялото. Постепенно напъня мускулите на краката и поема въздух. Максимално напъня мускулите на краката и задържа няколко секунди в това положение. След това постепенно издишва и постепенно разхлабва мускулите на краката. Изпълнява упражнението няколко пъти, като максимално напъня десния крак едновременно с това се стреми максимално да разхлабва левия крак, след това обратно.

След като усвои тези упражнения, той пристъпва към тренировка на по-сложен вариант на упражнението за регулация на мускулното напрежение на краката. Напъня максимално мускулите на десната ръка, разхлабва максимално мускулите на левия крак, напъня мускулите на десния крак, максимално разхлабва мускулите на лявата ръка и т. н.

Упражнение № 3. То изгражда умение за **регулация на напрежението на мускулите на лицето**. Едно от най-ефективните упражнения за развитие на усета на регулацията на мускулите на лицето е упражнението, свързано с напрежение и разхлабване на дъвкателния мускул.

Обучаемият е в право, седнало или легнало положение със затворени очи и разхлабени мускули на тялото. Стиска здраво челюстта. След това внимателно, бавно разхлабва дъвкателните мускули, като се стреми да запомни максималното напрежение на дъвкателните мускули и мускулното им разхлабване. Той се стреми да запомни и отделните преходи от максималното напрежение към максимално отпускане (разхлабване) на мускулите. Това упражнение спомага за по-бързо усъвършен-

стване на уменията за максимално напрежение на мимически мускули и разхлабването им.

След обработката на резултатите от изследването се установи, че **приложената методика е ефективна**. Изменените показатели, определящи физическата и психичната дееспособност на изследваните лица през периода от шест месеца, значително и достоверно са повишили стойностите си.

Взривна сила на долни крайници с 8 %, падане мае укеми с 20 % и т. н.

Освен това установихме достоверно повишаване на корелационните връзки между физическите и психичните показатели. Силовата издръжливост на коремната мускулатура и взривната сила на долните крайници са нараснали от 0,22 на 0,39, а коремните мускули и мае укеми от 0,26 до 0,40. Между някои физически и психични корелации са се повишили значително. Тези промени са признак за **повишаване на качеството на подготовката и подобряване на психичната и физическата готовност**.

Оттук следва и изводът, че **приложената методика е ефективна**.

МЕТОДИКА ЗА ИДЕОМОТОРНА ТРЕНИРОВКА

Инж. Хр. Христов¹

Идеомоторното въздействие е метод за психично въздействие, при който определени **движения, възприети визуално, се проиграват мислено**. Мисленото проиграване води до за кодирането им в съзнанието на човека и до формирането на определени модели за действие.

Създаването на такива модели е много полезно при подготовка за действие в екстремални ситуации, а напоследък човек все по-често се изправя пред преодоляването на такива ситуации.

Ние проучихме идеомоторното въздействие и създадохме методика за приложението му в обучението по Айкидо.

Използвахме идеомоторното въздействие при изучаването и усъвършенстването на техниките и движенията, използвани в Айкидо.

Какво представлява самата методика? Идеомоторната тренировка се провежда на **три етапа**.

През първия етап изучаваното движение се разделя на елементи и те се проиграват мислено. В началото проиграването е с малка скорост, за да може отделните движения напълно да се усвоят правилно и представата за самото движение да бъде възможно по-ясна. Постепенно скоростта се увеличава. Проиграването трябва да е съпроводено с положителна нагласа и твърда увереност.

Вторият етап е на свързване на отделните елементи в цялостно движение. За тази цел скоростта на мисленото проиграване е малка, като постепенно се увеличава. След усвояването на цялостното движение се пристъпва към **третия етап**, при който движението се проиграват мислено със скорост, с

¹ Инж. Хр. Христов - 1 дан.

която би се изпълнило в действителност, като се включат и словесни формули за спокойствие и увереност.

По този начин в съзнанието бързо се формира двигателен навик. За да докажем ефективността на нашата методика, направихме изследване на група активно занимаващи се с Айкидо.

Получените резултати ни показаха, че вследствие на идеомоторното въздействие се подобряват психичните показатели на занимаващите се с Айкидо. **Подобрява се зрителната представа, повишава се концентрацията на вниманието, подобрява се представата за протичане на времето.**

Например зрителната представа се изследва чрез два показателя: време за поява на образа и степен на яснота. След идеомоторно въздействие времето, необходимо за поява на образа на дадения предмет, намалява с 46 %, а степента на яснота се увеличава с 26 %. Подобрене се наблюдава и при физическите качества на трениращите. **Нараства динамиката на движение на удобната ръка, взривната сила на долните крайници, скоростта и точността на изпълнение на движенията.** Взривната сила на долните крайници се изследва чрез скок на дължина от място. След идеомоторна тренировка изследваната група показва резултати, по-добри с 8,2 %.

И накрая искам да подчертая, че това е само една малка част от възможността за приложение на идеомоторната тренировка. Тя може да се използва и при подготовка за екстремални ситуации, дава възможност за тренировка в удобно време и място.

НОВИ МЕТОДИ ЗА ПСИХО-ФИЗИЧЕСКИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ (МЕДИТАЦИЯ) В ТРЕНИРОВКИТЕ ПО АЙКИДО

Инж. Н. Станин¹

Ние всички сме чували и знаем нещо за медитацията. Но **какво е медитация от научна гледна точка?**

Произлиза от латинското дума „meditor“ и означава „размишлявам“, „обмислям“.

Тя е продължително мислене за определен предмет, явление или процес, в състояние на задълбочено съсредоточаване на психиката и ума, при което всички странични обекти не се появяват в съзнанието на медитиращия. Това е състояние, когато съзнанието се обръща към себе си и външните фактори вече не му въздействат, а разликата между субект и обект окончателно изчезва.

Медитацията е процес на саморазвитие, саморегулация и самоусъвършенстване, доброволен процес и за неговото успешно осъществяване много голяма роля имат волевите свойства на личността.

Стресът, на който човек е подложен вкъщи, на работа, в училище, на улицата, високата отговорност на решенията, които взема, адекватното реагиране в критични ситуации, интензивността и натоварването в тренировките по Айкидо – всичко това натоварва и разстройва нервната система на човека. А това е предпоставка за развитие и поява на много болести.

Един от методите за психични въздействия е медитацията – регулираща автономната нервна система, равновесието на която определя здравето на тялото и ума на човека. Чрез успокояване на мозъчната кора медитацията позволява на това равновесие да се възстанови и постигне отново.

¹ Инж. Н. Станин – i дан.

След проучване и експериментиране на тренировките по Айкидо бе **създадена методика за специализирана медитация**. Тя се състои от комбинация на два вида медитации – **статична и динамична**, съчетани също така и по време.

Да си представим една тренировка по Айкидо. Специализираната медитация се **прилага в заключителната част**, с което се постигат успокояване и разтоварване, възстановяване на организма и съзнанието.

Трениращите се строят в две редици с лице една срещу друга на разстояние повече от три метра. Сядат на земята в положение „сейза“.

Тялото е отпуснато, гърбът изправен. Очите са леко притворени. Езикът докосва небцето с върха си и зъбите се допират. Брадата е прибрана към тялото.

Първоначално тялото се разклаща наляво – надясно, напред и назад, за да се почувства неговият център, като постепенно трептенията замират.

Ръцете са разположени на харата, като лявата ръка обхваща десния палец и е хваната от дясната ръка.

При команда „Моксо“ медитацията започва. Погледът, който в началото е върху срещуположния партньор, се насочва пред седящия в „сейза“. Очите са притворени.

Втората част на специализираната медитация е „кинхин“ или дзен-ходене. Участниците един по един стават и в движение се строят в една колона с един ритъм на движение. Тялото е изправено и отпуснато, ръцете са хванати по същия начин. Погледът е насочен не в краката на партньора, а напред и периферно.

В първата част се използва пасивно наблюдение. Най-простият и най-безпогрешният метод да медитираш означава да стънеш свидетел, няма нито стагнация, отпуснатост, съществува единствено истинска свобода и хармония. Във втората част това чувство трябва да бъде запазено и да се осъзнае допирът на стъпалата с пода и движението на тялото.

Завършва се отново със седяща медитация.

За да докажем ефективността на методиката за специализирана медитация в тренировките по Айкидо, ние проведохме изследване на група активно трениращи Айкидо.

Анализът от резултатите на изследването показва, че вследствие на специализираната медитация се формира адекватна психо-физическа готовност. Оказва се **влиятелно върху психичната дейност, върху фините и прецизни движения, равновесието, баланса и координацията на тялото, концентрацията на вниманието**. Подобрява се представата за протичане на времето.

Специализираната медитация може да се прилага винаги при психично или физическо нетоварване, не зависи от мястото, положението, пола и възрастта на медитиращия. **Тя е един унифициран метод на психични въздействия.**

КЛУБОВЕ НА БЪЛГАРСКАТА АЙКИДО АСОЦИАЦИЯ

Тендокан Доджо – София
Старши треньор –
Едуард Германов – IV дан
Треньор –
Мария Германова – I дан
тел.: 02 430 503

Клуб ЦСКА Бойни спортове –
София
Старши треньор –
Добромир Друмев – III дан
Треньор –
Николай Станин – I дан
тел.: 02 588 933

Айкидо клуб Славия – София
Старши треньор –
Николай Петков – II дан
Треньори – Мирослав Илиев,
Димитър Стойков
тел.: 02 513 054

Клуб Будо – София
Старши треньор –
Тодор Цанков – I дан
Треньор –
Константин Пангелов – I дан
тел.: 02 548 285

Айкидо клуб Локомотив –
„Фуна“ – София
Старши треньор –
Мир Карим Дилаж – I дан
тел.: 0489 39 783

Айкидо клуб „Андра“ – София
Старши треньор –
Иван Стойков – I дан
Треньор – Ирма Курдова
тел.: 02 628 750

Айкидо клуб „Шин Будо“ –
София
Старши треньор –
Евтим Иванова – I дан
тел.: 02 755 938

Айкидо клуб „АБС“ – София
Старши треньор –
Мария Радева – I дан
тел.: 02 653 742

Клуб Айкидо – МВР – София
Старши треньор –
Даниел Къров – I дан
Треньор – Антоний Иванов
тел.: 02 664 378

Клуб Айки Будо – София
Старши треньор –
Данаил Прангов – I дан
тел.: 0489 35 856

Айкидо клуб
към частно основно училище
„Св. св. Кирил и Методий“ –
Суходол
Старши треньор –
Мария Германова – I дан
тел.: 0489 71 148

Ошинкан Доджо – София
Старши треньор –
Красимир Цветанов – III дан
тел.: 02 653 742

Клуб „Военна академия“ –
София
Старши треньор –
Мария Радева – I дан
тел.: 02 653 742

Клуб Айки център – Пловдив
Старши треньор –
Васил Дъбов
тел.: 0489 35 670

Спортен клуб „Факел“ –
Благоевград
Старши треньор –
Димитър Мединов
тел.: 073 31 837

Айкидо клуб „Видин“ – Видин
Старши треньор –
Красимир Симов – I дан
тел.: 094 34 926

Айкидо клуб „Перник“ –
Перник
Старши треньор –
Владимир Кънчевски – I дан
тел.: 02 201 743

Айкидо клуб „Сатори“ –
Пловдив
Старши треньор –
Диана Василева
тел.: 032 451 009

Айкидо клуб „Добрич“ –
Добрич
Старши треньор –
Красимир Куртев

Айкидо клуб „Русе“ – Русе
Старши треньор –
Светослав Балабанов
тел.: 082 646 457

Айкидо клуб „Силистра“ –
Силистра
Старши треньор –
Деян Йорданов
тел.: 086 22 503

Айкидо клуб „Варна“
Старши треньор –
Юлиан Димитров
тел.: 0489 66 912

Айкидо клуб „Плевен“
Старши треньор –
Тодор Гетов
тел.: 064 419 341

Айкидо клуб „Ловеч“
Старши треньор –
Тодор Гетов
тел.: 064 419 341

БЪЛГАРСКА АЙКИДО АСОЦИАЦИЯ

Българска Айкидо Асоциация е юридическо лице с нестопанска цел и е учредена в съответствие с изискванията на Закона за лицата и семейството. Същата е безсрочно създадена, самостоятелна, политически независима, доброволна, самоуправляваща се организация на членове, практикуващи Айкидо на аматьорски и професионални начала.

Българска Айкидо Асоциация е създадена с цел развитие и популяризиране на японското бойно изкуство Айкидо. Запазвайки основните принципи на Айкидо, заложили от основателя Морихей Уешиба, асоциацията полага усилия да направи възможен достъп на българите до духовните богатства на философията на Айкидо, проповядваща съдържане на насилието и нападенията.

Българска Айкидо Асоциация е официален представител на Aikido Association International и член на Айкикай Хомбу Доджо – Япония.

ул. „Оборище“ № 23, София 1504, тел./факс: (+359 2) 430 503
e-mail: baagoran@aster.net

БЪЛГАРСКА АЙКИДО ФОНДАЦИЯ

Фондацията е юридическо лице и учредена в съответствие с изискванията на чл. 149–154 от Закона за лицата и семейството.

Фондацията има международен, неправителствен, неополитически и нерелигиозен характер.

Цели и дейност

Фондацията преследва общочовешки цели на равнопоставена и демократична основа:

- а) да създава условия и да съдейства за обучението на млади хора в областта на Айкидо;
- б) да открива и подпомага развитието и обучението на даровити деца и млади хора в страната и чужбина;
- в) да създава възможности за взаимодействие с чуждестранни органи и институти, съпричастни към целите на Фондацията.

За осъществяване на своите цели фондацията:

- а) сътрудничи с организации, институции и физически лица в страната и в чужбина;
- б) организира симпозиуми, семинари, конференции, изложби, културни и спортни мероприятия, конкурси и други национални международни форуми;
- в) публикува материали в областта на своята дейност;
- г) провежда, възлага и подпомага изследвания;
- д) създава фондове за подпомагане и обучение в България и чужбина на студенти и специалисти, които биха допринесли за осъществяването на целите на Фондацията;
- е) провежда благотворителна дейност;
- ж) извършва и други дейности, свързани с целите на Фондацията.

ул. „Оборище“ № 23, София 1504, тел./факс: (+359 2) 430 503
e-mail: baagoran@aster.net

**НАУЧНИ ОСНОВИ НА МЕТОДИКАТА
ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО АИКИДО**

Под общата редакция
на проф. инж. Димитър Кайков, д. п. н.,
и Едуард Германов, IV дан,
председател на БЛА

Редактор Митко Ганев

Коректор Нина Ганева

Предпечатна подготовка „Пролетер’92“

Печат ИПБ на Националната спортна академия