



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА ОСНОВАМ САМООБОРОНЫ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОТБОРУ СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Оздаева Виктория Руслановна

*доцент кафедры «Теории и методики дзюдо, самбо» Узбекского
государственного университета физической культуры и спорта, г. Чирчик
E-mail: judokavika@gmail.com*

Аннотация: *В работе представлены результаты исследований по обоснованию дифференцированного подхода к отбору содержания тренировки для студентов разных спортивных специализаций при обучении их основам самообороны. Эффективность разработанной методики проверялась в ходе педагогического эксперимента по результатам контрольных встреч между студентами контрольной и экспериментальных групп.*

Ключевые слова: *методика обучения, дифференцированный подход, самооборона, студенты физкультурного вуза.*

Annotation: *The article presents the results of researches on substantiation of the differentiated approach to selection of the training content for the students with the different sports specializations at their training to bases of self-defense. Efficiency of the developed method was checked during the pedagogical experiment by results of control duels between the students of control and experimental groups.*

Keywords: *training method, differentiated approach, self-defense, students of sports higher school.*

Цель исследования: повышение эффективности обучения студентов физкультурного вуза основам самообороны, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания тренировки.

Задачи исследования:

1. Провести историко-географический анализ использования единоборств в системе самообороны.
2. Выявить факторы, определяющие высокую эффективность обучения студентов основам самообороны.
3. Определить наиболее эффективные средства и тактико-технические действия, необходимые для обучения основам самообороны.
4. Разработать методику обучения студентов физкультурного вуза основам самообороны, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания тренировки

Большой популярностью у студенческой молодежи пользуются восточные боевые искусства и спортивные единоборства [1-4], а также новые модернизированные рукопашные единоборства различного направления: спортивные



рукопашные бои, бои без правил типа «микс файт», неопанкратион, спортивно-боевое самбо и другие.

Обогащение технического арсенала рукопашных единоборств из других видов боевых искусств не может быть беспредельным и нуждается в тщательном отборе наиболее рациональной техники. Это необходимо учитывать при подготовке студентов физкультурных вузов, как будущих тренеров-преподавателей в области единоборств. Кроме того, овладение навыками самообороны является основой безопасности жизнедеятельности любого человека.

При большом объеме технических действий ударного и безударного арсенала определить место и базовое содержание в системе подготовки студентов разных спортивных специализаций основам самообороны, становится необходимым условием для педагогов. Не менее важной проблемой для эффективного обучения студентов основам само обороны является необходимость создания такой методики, которая наиболее полно учитывала особенности их спортивной специализации и уровень физической подготовленности. Несмотря на высокую популярность различных видов рукопашных единоборств, до настоящего времени практически нет исследовательских работ, в которых был бы научно обоснован арсенал средств тренировки в комбинированных видах единоборств, отобран минимум содержания технико-тактических действий для обучения студентов физкультурных вузов основам самообороны, с учетом их спортивной специализации. Необходим отбор наиболее эффективных ударов, приемов и захватов, которые должны применяться при обучении студентов физкультурных вузов, с учетом их спортивной специализации. Для реализации данного направления следует применять дифференцированный подход к отбору содержания тренировки.

На основании проведенного анализа, можно заключить, что самооборона представляет собой комплекс действий, характеризующийся состоянием защищенности от внутренних и внешних угроз, формируемыми средствами и методами единоборств, составляющими основу эффективного противодействия в экстремальных ситуациях, в которых присутствует реальная угроза жизни и здоровью человека.

Содержание поведения в этих специфических условиях будет характеризоваться алгоритмом из четырёх компонентов, к которым мы относим: оценку обстановки, нейтрализацию действий нападающего, остановку и уменьшение эффективности воздействия, преодоление последствий.

Проведенное исследование свидетельствует о недостаточном уровне сформированности навыков самообороны средствами и методами единоборств для экстремальных ситуаций криминогенного характера у студенческой молодежи. Это требует поиска более эффективных средств и методов для формирования навыков самообороны у студентов физкультурных вузов.

Формирование навыков самообороны у студенческой молодежи зависит от качественного использования средств и методов единоборств. В ходе исследования были выявлены факторы, влияющие на эффективность использования этих средств и

методов. Основопологающим фактором, влияющим на эффективность применения средств и методов единоборств, эксперты считают использование дифференцированного подхода к отбору содержания тактико-технических действий для студентов разных спортивных специализаций. Ранговая структура факторов, определяющих высокую эффективность обучения студентов основам самообороны, представлена в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих высокую эффективность обучения студентов физкультурных вузов основам самообороны (n=71)

Значимость (ранговое место)	Факторы	Ранговый показатель (в %)
1	Дифференцированный подход к отбору содержания обучения основам самообороны для студентов разных специализаций	21,4
2	Выбор наиболее эффективных средств тренировки для студентов разных спортивных специализаций	18,7
3	Отбор наиболее эффективных технико-тактических действий для обучения студентов основам самообороны, с учетом их спортивной специализации	17,8
4	Определение наиболее оптимального времени для обучения приемам самообороны	14,3
5	Рациональное распределение физической нагрузки на занятиях с учетом уровня физической подготовленности студентов	10,7
6	Преимущественное использование упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и силовой выносливости	7,2
7	Проведение мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях самообороной	6,3
8	Определение условий правомерности применения средств самообороны в экстремальных ситуациях криминогенного характера	3,6

В процессе дальнейшего исследования определялись наиболее эффективные средства и тактико-технические действия, необходимые для обучения студентов разных спортивных специализаций основам самообороны. Для решения этой задачи проводился опрос специалистов. Результаты опроса представлены в таблице 2.

На заключительном этапе исследования разрабатывалась методика обучения основам самообороны для студентов спортивных специализаций, не связанных с

единоборствами, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания технико-тактических действий, а затем экспериментально проверялась ее эффективность. Данная методика представлена на рисунке 1.

Таблица 2

Ранговая структура наиболее эффективных средств единоборств для формирования навыков самообороны у студентов

Значимость (ранговое место)	Средства единоборств	Ранговый показатель, %
1	Самозащита с применением подручных средств	19,1
2	Самозащита против вооруженного противника	18,2
3	Удары и способы защиты от них	15,3
4	Самозащита против нескольких противников	14,1
5	Броски, освобождения от захватов противника	10,9
6	Упражнения на развитие координации и точности движений	9,7
7	Упражнения, направленные на формирование оптимальной боевой стойки	6,8
8	Упражнения, улучшающие подвижность в суставах	3,0
9	Самостраховка и упражнения, формирующие навыки правильного пере движения во время взаимодействия с противником	2,9

В соответствии с определенными этапами методики формирования навыков само обороны определены конкретные цели и задачи для студентов разных специализаций. Определено, что нагрузку целесообразно планировать с преимущественно общей направленностью, что обеспечит интенсивное развитие основных физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости и силы.



Рис. 1. Методика обучения студентов физкультурного вуза основам самообороны, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания технико-тактических действий

ВЫВОДЫ

В ходе исследования нам удалось установить, что в учебной программе по самообороне студентов Высших физкультурных учебных заведений содержание борцовского технического арсенала должно быть не общим и объемным, а кратким и конкретным, от 10 до 12 приемов.

При этом следует учитывать, что обучение единоборцев (боксеров, борцов, представителей рукопашного боя) нужно строить по методике «добавочного обучения», а студентов других специализаций – по методике «поэтапного обучения» от борцовского – безударного, к ударному и комбинированному стилю применения технико-тактических приемов, или методике «поэтапно-параллельного обучения», включающего безударные и ударные технические действия. А при обучении раздела защиты от нападения вооруженного использовать методику комбинированного (смешанного) подхода, что и нашло отражение в программе по обучению студентов «Основам самообороны».

Эффективность разработанной методики проверялась в ходе педагогического эксперимента по результатам контрольных встреч между студентами контрольной и экспериментальных групп. Студенты экспериментальных групп имели значительное преимущество в поединках. Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности разработанной методики обучения студентов разных спортивных специализаций основам самообороны, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания технико-тактических действий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Григорьев, В.И. Греко-римская борьба в физической культуре студентов вузов / В.И. Григорьев, А.Г. Семенов, Ю.П. Замятии ; С.-Петербург. гос. ун-т экономики и финан сов. – СПб. : Изд-во СПбГУЭиФ, 2006. – 336 с.
2. Левицкий, А.Г. Обучать школьников и студентов основам личной самозащиты и безопасности жизнедеятельности / А.Г. Левицкий // Вестник Балтийской педагогической академии. Актуальные проблемы современного олимпийского образования в России. – СПб., 2017. – Вып. 13. – С. 45-48.
3. Морозов, В.А. Спортивная борьба / В.А. Морозов, Ю.Н. Труфанов, Т.В. Хегберг ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2014. – 31 с.
4. Яцинович, Г.А. Защита : программа подготовки по самообороне / Г.А. Яцинович. – СПб. : [б.и.], 2011. – 35с. Контактная информация: un_trufanov@yandex.ru УДК 159.922.8:378.178