

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра «Спортивное совершенствование»

РЕЦЕНЗЕНТ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.С. Аминов

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.С. Аминов

\_\_\_\_\_ 2018 г.

**Совершенствование навыков самообороны у студентов в процессе  
физического воспитания в вузе**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–49.04.01. 2018. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

\_\_\_\_\_ Е.А. Черепов

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор проекта

студент группы СТ-237

\_\_\_\_\_ С.В. Усольцев

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.В. Задорина

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Челябинск 2018

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** владения навыками единоборств для студентов обусловлена потребностью в обеспечении безопасности в конфликтных жизненных ситуациях. Современных студентов требуется обучать приемам самообороны – комплексу действий, формируемому на основе средств единоборств с целью обеспечения защиты от проявлений агрессии [85, 97, 100].

Так как самооборона не имеет определенного арсенала технических действий, важным условием обучения приемам самообороны является конкретизация его содержания, а также обоснованного выбора средств единоборств и их объема.

Несмотря на значительный объем изданий на тему самообороны, исследования, посвященные научно обоснованным методикам обучения, малочисленны. В работе В.А. Морозова изложена концепция глобального обучения самообороне (различным видам единоборств) для представителей различных возрастных и социальных групп [91]. В исследовании К.В. Даурцева разработана методика обучения старшеклассников самообороне средствами боевого самбо в факультативной форме [35]. Работа Ю.Н. Труфанова посвящена обучению основам самообороны студентов физкультурного вуза в зависимости от их спортивной специализации [126].

Сегодня недостаточно исследованы проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов вуза, а также средства и методы повышения уровня физической подготовленности в ходе освоения элементов самообороны в условиях учебных занятий по физической культуре. Таким образом, исследование воздействия занятий самообороной в условиях учебного процесса по предмету физическая культура на физическую и технико-тактическую подготовленность студентов вуза является актуальным.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания студентов вуза.

**Предмет исследования** – методика освоения технико-тактических действий самообороны студентами вуза.

**Цель исследования** – обоснование эффективности методики освоения технико-тактических действий самообороны на практических занятиях по физической культуре со студентами вуза.

**Задачи исследования:**

1 Определить необходимый арсенал и объем технико-тактических действий самообороны для освоения студентами вуза.

2 Разработать методику формирования навыков технико-тактических действий самообороны у студентов.

3 Выявить эффективность воздействия занятий самообороной на физическую и техническую подготовленность студентов.

**Практическая значимость исследования.** Разработана методика обучения действиям самообороны на основе восточных единоборств с целью применения в учебном процессе по физической культуре в вузе в форме элективного курса. Занятия с применением данной методики позволяют освоить необходимые навыки технико-тактических действий самообороны, воспитать контролируемую действенную реакцию на нападение невооруженного противника, повысить уровень физической подготовленности студентов.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБОРОНЫ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

## 1.1 Занятия самообороной в системе физического воспитания студентов вузов

Право граждан на самооборону закреплено в статье 37 «Необходимая оборона» Уголовного Кодекса РФ. В комментариях к статье 37 имеется указание о «...праве каждого на защиту своих прав и законных интересов, интересов другого лица, общества и государства независимо от возможности спастись бегством или обратиться за помощью к другим лицам или в соответствующие органы», а также «независимо от профессии, служебного положения или специальной подготовки» [35]. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для всех направлений и профилей подготовки бакалавров требует от студентов умения «...выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки» [84].

В настоящее время отечественные издания на тему самообороны весьма многочисленны и разнообразны, но объем работ, где представлены научно обоснованные методики обучения самообороне, невелик. Большинство таких методик разработано на основе различных видов борьбы с незначительным включением ударных действий, встречаются попытки объединения в единый арсенал технических элементов бокса, рукопашного боя и бросковой техники самбо или дзюдо. В ряде случаев авторы подходят к проблеме с точки зрения отдельных видов единоборств, рассматривая их прикладной аспект, а при формировании объема технико-тактических действий часто используют критерии, характерные для спорта и не отражающие специфику самообороны [29, 35, 60].

Исключение представляет Крав-Мага система рукопашного боя, разработанная для элитных специальных подразделений израильской армии, а позже ставшая национальной эффективной системой самозащиты. Но и в

этом случае имеются существенные минусы: во-первых, преподавание Крав-Мага в России ведется исключительно на коммерческой основе, и, во-вторых, Крав-Мага не имеет четких критериев физической подготовленности, что значительно снижает интерес к ней как к средству физического воспитания. Кроме того, специфике Крав-Мага свойствен достаточно жесткий характер подготовки, что делает ее малоприспособленной для применения в условиях обязательных программных занятий по физической культуре в вузе [18]. Отдельное место занимает самбо, особенно его боевой раздел, не так давно ставший самостоятельным видом спорта. Интерес вызывает также так называемый «русский стиль» – система Кадочникова, часто определяемая и как стиль армейского рукопашного боя, и как система самозащиты. По отзывам многих специалистов, данная система не имеет собственного арсенала технических действий и построена на великолепном владении автором законами механики и умении применять их в боевой ситуации – так называемом управлении. В работах А.А.Кадочникова его система представлена, прежде всего, как русская воинская традиция и метод специальной подготовки военнослужащих [50].

Наиболее продуктивным представляется составление методики обучения студентов самообороне на основе восточных единоборств, гармонично сочетающих в арсенале ударную и бросковую технику, в том числе прикладного характера, имеющих разработанную систему физической подготовки занимающихся и другие, не менее важные стороны. Занятия боевыми искусствами оказывают значительное влияние на жизнь человека, внося весомый вклад в формирование личности. Так, занятия каратэдо способствуют развитию ассертивности – сложного, многокомпонентного качества личности. Мировоззренческой базой ассертивного поведения является философия ненасилия – позитивное, конструктивное выражение силы и активности человека. Этика боевых искусств учит стремлению в первую очередь избежать конфликта, выступая действенным средством профилактики девиантного поведения среди молодежи [58, 82].

В работе С. Столяра высказано мнение, что обучение студентов самообороне на основе технических действий восточных единоборств способно повысить привлекательность учебного процесса, а также способствовать обеспечению личной безопасности в экстремальных жизненных ситуациях, и представляется наиболее перспективным вариантом для применения в рамках практических занятий по физической культуре в вузах [122].

## **1.2 Факторы рациональности и эффективности технических действий единоборств**

При оценке техники спортивных действий неизменно используются понятия биомеханической рациональности и эффективности техники. Поскольку характерной особенностью единоборств является большой объем боевых взаимодействий с соперником, в этих условиях критерии эффективности довольно неоднозначны, и важное значение приобретают критерии рациональности техники. Рациональность техники – это способ выполнения упражнения, позволяющий добиваться наивысших спортивных результатов. Определение рационального способа выполнения упражнения связано с такими критериями рациональности, как экономичность движений и минимизация затрат энергии, развиваемая мощность, быстрота или неожиданность выполнения технического действия для соперника и т.п. [120]

Эффективность техники характеризует степень близости техники данного упражнения к наиболее рациональному способу выполнения у конкретного спортсмена. Если в качестве критерия выбран показатель, информативный с точки зрения биомеханики, то оценка эффективности сводится к определению разницы между величиной, показанной спортсменом, и величиной, принятой за эталон. Таким образом, если рациональность техники характеризует способ выполнения движения, то эффективность определяет не собственно технику, а качество владения техникой у отдельного спортсмена.

Следовательно, именно критерии рациональности технического действия являются важнейшей его характеристикой, имеющей решающее значение. В условиях сокращенного времени обучения самообороне для достижения студентами необходимого уровня эффективности исполнения техники требуется особый подход в формировании арсенала защитных и атакующих действий, опирающийся в первую очередь на отбор наиболее рациональной техники [46, 111].

В каратэдо в качестве основного критерия рациональности ударного действия выступает общее время выполнения движения. В ряду важных факторов, оказывающих влияние на общее время выполнения ударов руками, выделяют быстроту: а) атакующего передвижения, б) ударного движения руки и в) поворота туловища. По мнению исследователей, на времени выполнения ударного действия сказываются такие биомеханические характеристики, как траектория движения и ускорение ударного звена. Большое значение имеют также межмышечная и внутримышечная координация [93, 102, 131].

По мнению ряда авторов, прямое влияние на эффективность (результативность) ударного действия в боксе и каратэдо оказывает синхронизация работы двигательных единиц, дающая дополнительный эффект от сложения сил при одновременном вращении туловища и выпрямлении ударной конечности, а также разгибании ног (ноги) при выполнении удара с перемещением. Подобная организация движения позволяет увеличить мощность удара и сократить общее время его выполнения [113].

В исследовании А.Ю. Вагина, посвященном биомеханическим критериям рациональности ударных действий в каратэ, указывается на отсутствие единого критерия рациональности техники данных действий. По мнению автора, выбор критерия зависит от нескольких факторов, в том числе от вида восточных единоборств и индивидуальных особенностей спортсмена. Наиболее значимыми биомеханическими критериями ударных действий в каратэ автор называет [25]:

время выполнения отталкивания от опоры;

максимальную скорость общего центра масс тела при отталкивании от опоры;

скорость движения ударного звена;

время выполнения всего ударного действия; величину ударной массы.

Следует отметить, что в спортивных единоборствах целый комплекс условий выполнения технических действий стандартен: температура воздуха, размеры площадки и характер покрытия, форма участников, зоны нанесения ударов, степень контакта и т.д. Эти стандарты оговорены Правилами соревнований, и соблюдение их обеспечивается организаторами и судейским корпусом. Для ситуации самообороны, напротив, характерно отсутствие всяких стандартов. Следовательно, к изложенным выше критериям должны быть добавлены другие, учитывающие специфику самообороны. Так, при отборе средств восточных единоборств для комплекса самообороны следует обратить внимание на следующие критерии, которые можно определить, как специфические характеристики технических действий, обуславливающие эффективность их применения в ситуации самообороны:

свобода выполнения технического элемента, возможность его выполнения в городской одежде;

характер поражающего воздействия удара, дающий возможность противостоять более сильному и тяжелому противнику;

сохранение устойчивости и контроля в процессе и после выполнения технического действия;

уровень безопасности в процессе выполнения технического действия (для исполнителя) [94].

Принципиальное значение имеет вопрос об использовании бросковой техники в ударных видах единоборств. Рассматривая роль и специфику бросков в каратэ, Ю.Л.Орлов объясняет эффективность их применения следующими факторами: бросок на землю потрясает противника, и лежащее на жесткой поверхности тело при нанесении удара не амортизирует, что значительно повышает возможность поражения и быстрого завершения боевой схватки. Но не



менее эффективно привести к падению противника могут также болевые воздействия на суставы. С другой стороны, в прикладных единоборствах особое значение придается фактору устойчивости. Потеря равновесия при выполнении технического действия не только значительно снижает его эффективность, но и может привести к падению спортсмена, увеличивая вероятность его поражения [104].

Не менее важна устойчивость и в ситуации самообороны. Когда схватка происходит в условиях улицы, обусловленный потерей равновесия перевод действий в партер особенно не желателен, так как может привести к травме самого исполнителя броска. Поэтому при обучении самообороне наиболее рациональным представляется выбор в пользу ударных элементов, сочетающих невысокую координационную сложность с достаточной степенью поражающего воздействия, и сведение к минимуму бросковой техники. Данное решение мотивировано следующими аргументами [107]:

- Выполнение бросковой техники требует более плотного контакта с противником, чем удар. В отличие от броска, ударная техника, рассчитанная на дальнюю дистанцию, обеспечивает возможность визуального контроля действий противника и большую степень безопасности для исполнителя в ситуации боя.

- Важную роль для безопасности обороняющегося играет возможность сохранения состояния равновесия во время защиты и после проведения контратакующих действий. Исполнение бросков часто приводит к потере равновесия и переходу в партер, что в условиях реальной схватки может закончиться травмой для обороняющегося и лишает его преимущества.

Специфика биомеханической организации ударного действия в каратэдо диктует необходимость решения трех основных задач: разгон общего центра масс тела в направлении цели за счет отталкивания от опоры, разгон ударного звена до момента соударения с целью, точное попадание в цель. В условных поединках выполнение ударов в голову проводится без непосредственного соударения с определенными участками тела соперника (контролируемый удар), и эффективность ударного действия возможно оценить только с позиции его

потенциального поражающего воздействия. Но в ситуации, когда задачей является стойкое поражающее воздействие (нокаут, нокдаун или травмирование), успешность проведения ударного действия зависит как от быстроты атаки (сокращение времени выполнения ударного действия, атакующего передвижения и всей атаки в целом), так и от характеристик ударного взаимодействия – импульса силы, времени соударения и др. [110].

Специфическое понимание эффективности технико-тактических действий представлено в работах, посвященных подготовке бойцов спецподразделений. Так, в работе С.Л. Конилова единоборство рассматривается как технико-тактическая система подготовки бойца и ведения поединка, для которой главным является прикладной характер подготовки, определяющий специфический набор и остроту выполнения приемов. Характеризуя такие системы, автор выделяет следующие аспекты:

1 Внезапность заключается в эффективном контратакующем действии «с ходу», без видимой предварительной подготовки, сочетание скрытности похода с взрывным характером активного воздействия на противника. Владение техникой единоборств само по себе является неожиданным фактором для противника.

2 Динамизм – избегание фиксированных положений (захватов, удержаний и т.п.), предпочтение отдается ударной технике.

3 Ассиметричное воздействие, исключая пересекающиеся траектории движения конечностей, которые могут привести к обоюдной травме. Основой служат мощные, но безопасные для «пользователя» контратакующие комбинации.

4 Практическая завершенность. Контратакующую комбинацию рекомендуется составлять из защитного действия, отвлекающего или раскрывающего защиту противника обманного движения и эффективного, мощного завершающего удара в незащищенную зону [62].

Решающее значение имеют ударные действия, нанесенные точно в уязвимые зоны. Такие действия являются эффективным средством подавления активного сопротивления противника и позволяют предотвратить дальнейшую

угрозу с его стороны. К наиболее уязвимым зонам относят: гортань (адамово яблоко), носогубная складка, глаза, солнечное сплетение, правое и левое подреберье (печень и селезенка), пах, области суставов.

Тенденция выбора наиболее уязвимых зон для атаки присутствует и в так называемых «контактных» видах спортивных единоборств, когда правилами соревнований разрешены удары в полную силу, в том числе в верхний уровень. Исследуя особенности соревновательной деятельности в рукопашном бое, авторы приводят следующую статистику выбора спортсменами средств атаки в соревновательных поединках: удары рукой в голову 50,5%; удары рукой по туловищу 6,1%; удары ногами в голову 13,8%; удары ногами по туловищу 4,4% [62].

Приведенные данные показывают преобладающее стремление участников схватки выполнить действие, ведущее к чистой победе, атакуя наиболее уязвимые зоны противника. Характерная специфика сложилась в соревнованиях по боксу среди женщин. Поскольку по правилам спортсменки выступают в протекторах, защищающих переднюю часть туловища, большинство ударов в схватке наносится в голову.

В спортивных поединках, по правилам соревнований запрещающим высокую степень контакта, в качестве наиболее уязвимых выступают зоны, за поражение которых присуждается более высокая оценка. Так, по правилам соревнований по спортивному каратэ WKF за попадание в область головы присуждается более высокий балл, чем за попадание в средний уровень, хотя удар в уязвимые зоны туловища (область печени, солнечное сплетение) также может иметь высокое поражающее воздействие. А присуждение максимального балла за проведение удара в голову ногой в тхэквондо привело к тому, что в соревновательных поединках спортсмены практически не применяют удары в голову руками [93].

Переходя к теме защитных действий, следует отметить, что объем исследований защитных действий в ударных единоборствах значительно уступает

работам, проведенным по теме атакующих действий, а публикации в области рукопашного боя, каратэ и др. практически отсутствуют.

Защита в единоборствах должна решать следующие задачи: прерывание атаки противника; обеспечение собственной безопасности; создание условий для успешной контратаки.

В качестве фактора, влияющего на успешность решения двигательной задачи при выполнении защиты в прикладных видах единоборств, выделена способность к сохранению устойчивого положения тела в неожиданно возникающих ситуациях боя. Выведение общего центра масс за пределы площади опоры связано с нарушением устойчивости, что отрицательно сказывается на эффективности последующих технико-тактических действий спортсмена. Также большую роль в эффективности выполнения защитных действий играет уровень развития координационных способностей спортсмена [97, 110].

Выполнение защитных действий как в спортивных единоборствах, так и в ситуации самообороны должно создавать предпосылки для последующей контратаки. Таким образом, рациональностью защитного действия и эффективностью его выполнения обусловлены рациональность выбора и эффективность выполнения последующего ударного действия. Защитное действие, являясь предшествующим по отношению к контратакующему, обеспечивает устойчивость, направление по отношению к боевой оси и расположение звеньев тела, определяющее возможности контратаки в сложившейся ситуации боя [112].

Подводя итог, к биомеханическим критериям рациональности ударных действий следует отнести: максимальную скорость общего центра масс тела при передвижении; скорость движения ударного звена; время выполнения всего ударного действия; величину ударной массы. В качестве специфических характеристик, обязательных для действий самообороны, следует определить: экономичность и упрощенную координацию движений (в сочетании с достаточным потенциалом поражающего воздействия ударов); сохранение устойчивости при выполнении технических действий; свободу выполнения

технического действия (возможность его выполнения в городской одежде). К факторам эффективности технических действий самообороны следует отнести: неожиданность (внезапность) выполнения технического действия для противника; непрерывность выполнения движений в комбинациях защитных и контратакующих действий; нанесение ударов точно в уязвимые зоны противника, позволяющее увеличить поражающее воздействие. В качестве неперемного, важнейшего условия действий самообороны следует выделить точное определение момента и способа атаки (нападения) противника.

### **1.3 Методы и средства обучения техническим действиям единоборств**

Владение навыками действенного противостояния нападению является результатом обучения специфическим двигательным действиям самообороны. Сущность обучения двигательным действиям подробно раскрыта в работах Л.П. Матвеева [83, 84]. Автор определяет процесс обучения как одну из основных сторон физического воспитания. Схематически процесс обучения двигательным действиям выглядит как «...последовательный переход от представлений о действии к умению выполнить его, а затем – от умения к навыку», принципиальным различием между которыми выступает степень автоматизации.

Ход обучения зависит от ряда предпосылок, наиболее важная из которых – готовность к освоению двигательного действия. Степень готовности обучаемых характеризуют три составляющих:

уровень развития требуемых физических качеств;

имеющийся арсенал двигательных умений и навыков, способных выступить опорой для нового действия;

психическая готовность, основой которой служат общая мотивация к обучению и личностная установка на выполнение его частных задач [84].

В процессе обучения двигательному действию выделяют 3 этапа, имеющие свои особые задачи.

1 Начальное разучивание направлено на освоение основы нового действия: формирование исходной программы и разучивание основного механизма техники на доступном для обучаемых уровне.

2 Углубленное разучивание направлено на окончательное формирование двигательного умения: оптимизация; усовершенствование техники выполнения деталей и целостного действия; повышение роли самоконтроля.

3 Результирующая отработка состоит в обеспечении должного уровня владения действием, гарантирующего эффективность применения: доведение действия до уровня навыка; обеспечение необходимой вариативности, стабильности и надежности навыка; обеспечение экономичности техники и соответствия физической подготовленности ее особенностям для достижения необходимой результативности [83].

Следует отметить, что сформированность навыка как результат обучения не завершает процесс. Ряд навыков в силу возникающих причин (например, появление более рациональных форм техники или выявление ошибки) способен претерпевать более или менее радикальные преобразования, а неостребованные навыки способны регрессировать и угасать. В специфическом процессе формирования навыков восточных единоборств выделяют также этап закрепления навыка, создающий условия для его совершенствования: снижения зависимости от внешних факторов воздействия, повышения степени вариативности, надежности и устойчивости.

Следует отметить, что каждому этапу обучения двигательным действиям свойственны свои методы их освоения. Так, если на начальном этапе ведущую роль играют методы расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения, то на этапе углубленного разучивания преобладает метод целостного упражнения. Для этапа результирующей отработки наиболее характерны методы стандартно-повторного упражнения, соревновательный и игровой. Именно выбор методов и средств обучения и последовательности их использования в учебно-тренировочном процессе определяют его результат.

В работе А.О.Акопяна «Методика обучения технике атакующих действий в кикбоксинге» приведен следующий алгоритм последовательности обучения и формирования специальных навыков в кикбоксинге: боевая стойка, передвижения и дистанции; атакующие прямые удары руками и ногами, защита от них и контрудары; атакующие боковые удары, защита от них и контрудары; атакующие круговые удары, защита от них и контрудары; комбинационная техника [5].

Таким образом, технико-тактические действия располагаются в соответствии с принципом доступности, по мере усложнения движений. Каждый освоенный этап формирует определенный уровень подготовленности, создавая предпосылки для овладения последующим материалом.

Наиболее традиционной для восточных единоборств можно назвать организацию обучения по принципу постепенности биомеханического усложнения движений. В качестве основных критериев рекомендуется использовать изменение (увеличение) следующих параметров движения: амплитуды перемещений спортсмена; скорости движения; количества движений; количества кинетической энергии. Несмотря на различия данных методических подходов, они оба в полной мере соответствуют методическим принципам доступности и динамичности [7].

Аналогичная последовательность обучения технико-тактическим действиям используется в традиционном каратэдо. Освоение новых ударных и защитных движений руками проходит в несколько этапов: изолированное движение ударной руки; выполнение движения в сочетании с поворотом туловища и реверсивным движением неударной руки, без перемещения; выполнение технического действия в сочетании с перемещением [9].

Для обучения ударам ногами применяется следующий алгоритм: вынос и фиксация согнутой в колене ноги по траектории ударного движения; изолированное движение бьющего звена из положения стоя на одной ноге, поднятая нога согнута в коленном суставе и расположена по траектории удара; выполнения удара ногой в полной координации, без перемещения; выполнение технического действия в сочетании с перемещением.

Заключительный этап освоения – выполнение технического действия в работе на снарядах, с партнером, в составе комбинаций технических действий, совершенствование в условиях учебного поединка [8].

В работе, посвященной обучению основам самообороны студентов физкультурного вуза, автор Ю.Н. Труфанов упоминает следующие методики:

методика поэтапного обучения - от безударного (борцовского) к ударному и комбинированному стилям применения технико-тактических приемов;

методика поэтапно-параллельного обучения, включающего безударные и ударные технические действия;

методика комбинированного (смешанного) подхода, выделенного как наиболее актуальный при обучении самообороне [126].

В условиях, когда процесс обучения ограничен временными рамками (например, учебной программы), рекомендуется организовывать технический материал вокруг базового интегрального элемента. В самообороне такой фундаментальной двигательной единицей является вращение туловища вокруг своей оси – движение, присущее основным технико-тактическим действиям единоборств. Данный подход «позволяет формировать верные представления о параметрах действия и четко структурировать все компоненты системы обучения» [126].

Таким образом, технико-тактические действия в процессе обучения единоборствам могут быть расположены в следующей последовательности:

а) последовательно, от простых движений к сложным, от одиночных элементов к комбинационной технике;

б) комплексно, когда вокруг определенного типа атакующих действий группируются средства защиты и контратаки [8].

Последовательность обучения на основе усложнения биомеханической структуры движений характерна для занятий самообороной с начинающими. Второй вариант представляется более продуктивным при обучении студентов, уже владеющих определенным арсеналом технико-тактических действий. Комплексный метод способствует прочному установлению логических связей



между средствами атаки и защиты, формирует взаимосвязанные представления о цели технико-тактических действий и способах ее достижения. Данный эффект оптимизирует сроки формирования навыков защитных и контратакующих действий, что имеет важное значение при обучении самообороне.

В заключение следует заметить, что значимым фактором процесса обучения самообороне является сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и минимизация или полное отсутствие дополнительной экипировки, дающее возможность более точного моделирования боевой ситуации.

### **Выводы по главе 1**

Анализ научно-методической литературы выявил следующие особенности имеющихся исследований по теме обучения самообороне: методики обучения приемам самообороны начинающих практически отсутствуют; подход к выбору средств самообороны слабо аргументирован и часто зависит от интуитивных представлений или предпочтений автора; недостаточно разработаны и обоснованы формы и средства контроля результатов обучения; недостаточно изучено воздействие занятий самообороной на физическую подготовленность занимающихся; несмотря на признанную актуальность обучения самообороне в рамках дисциплины «Физическая культура» в вузе.

Для обучения самообороне студентов вузов на занятиях физической культурой требуется определить объем технико-тактических действий, пригодных для самообороны, и методику обучения им «с нуля» с учетом особенностей физической подготовленности студентов.

Наиболее перспективным в условиях практических занятий по физической культуре в вузах представляется применение методики формирования навыков самообороны на основе технических действий восточных единоборств, отобранных с применением критериев эффективности технических действий самообороны.

## **ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

Исследование проводилось с 2016 по 2018 г.г. в 3 этапа.

На первом этапе исследования (декабрь 2016 – август 2017 г.) выполнен анализ научно-методической литературы, в ходе которого определены значимые особенности структуры ударных действий единоборств – каратэ, таэквондо, бокса, рукопашного боя, определены характеристики технических действий, пригодных для самообороны, критерии эффективной техники самообороны. Сформулированы требования к обучению самообороне, начата разработка экспериментальной методики обучения самообороне начинающих.

На втором этапе (сентябрь 2017 – июнь 2018 г.) организован педагогический эксперимент. На констатирующем этапе эксперимента выполнено исследование физической подготовленности студентов 2-го курса очной формы обучения вуза, выполнен отбор испытуемых. На основании полученных данных определен объем технико-тактических действий самообороны и завершена разработка методики обучения самообороне. Организованы занятия с применением разработанной методики. На завершающем этапе эксперимента проведены экспертиза технико-тактической подготовленности (в экспериментальной группе) и тестирование физической подготовленности испытуемых.

На третьем этапе (июнь 2018 г.) проведена обработка полученных данных методами математической статистики, сформулированы выводы. Оформлялась выпускная квалификационная работа.

### **2.2 Методы исследования**

В работе использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; пульсометрия; тестирование физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; метод экспертных оценок; методы математической статистики.

Анализ литературных источников проводился с целью изучения и обобщения результатов исследований в области проблем теории и методики спортивных единоборств и восточных боевых искусств. В процессе изучения научно-методической литературы для отбора и систематизации информации применялся метод реферирования. По результатам аналитического обзора литературных источников обоснованы цель и задачи исследования. В результате анализа определены требования к структуре движений самообороны, критерии рациональности технических действий единоборств, характеристики технических действий, пригодных для самообороны, особенности методики формирования навыков технико-тактических действий самообороны.

С целью получения данных о сопоставимости интенсивности физической нагрузки на занятиях в экспериментальной и контрольной группах проводился контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС). Определение пульсовой стоимости заданий проводилось в режиме 15 с после выполнения упражнения.

На констатирующем этапе эксперимента проведено исследование с целью получения общих данных о физической подготовленности студентов. В исследовании участвовали 80 студентов 2-го курса очной формы обучения (40 юношей и 40 девушек). Исследование организовано в форме тестирования физической подготовленности на основе программы «Президентских состязаний» [84].

Тестирование состояло в выполнении следующих упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений); приседания на одной ноге с опорой руки о стену (кол-во повторений); подъемы туловища в сед из положения лежа за 30 с., руки за головой, ноги согнуты и закреплены (кол-во повторений); прыжок в длину толчком двух ног с места (см); наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см).

Тесты подобраны в соответствии с критериями надежности, объективности и информативности: они обладают воспроизводимостью; представляют показатели, отражающие изучаемые свойства; результат тестирования не зависит от личных качеств оценивающего [98]. Данные тесты повторно проведены

в завершающей стадии педагогического эксперимента с целью оценки этапного состояния экспериментальной и контрольной групп и изменений в физической подготовленности испытуемых в ходе педагогического эксперимента.

В завершающей фазе педагогического эксперимента проведено тестирование технико-тактической подготовленности в экспериментальной группе. Контрольные упражнения были разработаны на основе контрольно-тренировочных упражнений традиционного каратэдо – учебных поединков, моделирующих различные варианты боевой ситуации. Контрольные упражнения были адаптированы к характерным условиям самообороны и заключались в выполнении индивидуальных комбинаций защитных и контратакующих действий в ответ на обусловленную атаку, атаку с выбором и свободную атаку соперника. В ходе тестирования технико-тактической подготовленности испытуемые выполняли 2 контрольные упражнения по 3 попытки, с учетом каждого результата. В ходе тестирования технико-тактической подготовленности фиксировались атакующие, защитные и контратакующие действия, выполненные студентами экспериментальной группы.

За основу для тестов технико-тактической подготовленности были взяты схемы упражнений традиционного каратэдо кихон-иппон-кумитэ (выполнение заданной контратаки на обусловленную атаку), дзю-иппон-кумитэ (выполнение свободной контратаки на обусловленную атаку) и дзю-кумитэ (свободная схватка). Эти упражнения представляют собой варианты условного поединка, выполняются в паре (с противником) и используются в качестве обязательных контрольных упражнений в квалификационных экзаменах по каратэдо на степени от 5-го кю и старше. Разработанные варианты данных упражнений получили существенные отличия от традиционных, так как были адаптированы к боевой ситуации, характерной для самообороны: в них заменены исходные положения (стойки дзю-дати и дзенкутцу-дати), исключены предварительные передвижения (скачки) и др. Все атакующие и защитные действия выполнялись из исходного положения «естественная фронтальная стойка». Выбор позиции продиктован характерными особенностями самообороны, в целях повышения эффективности

действий исключаящими предварительную демонстрацию намерений защищающейся стороны [87].

Из защитного снаряжения при выполнении контрольных упражнений допускалось использование накладок на голень (у девушек), чтобы опасение травмировать надкостницу голени не повлияло на выбор средств атаки и эффективность выполнения ударов ногами.

Поединки в смешанных парах (девушка - юноша), активно применявшиеся в процессе обучения, в контрольных упражнениях не проводились. Практика показала, что при исходной атаке в поединках с девушками юноши значительно снижают быстроту и силу атакующих ударов, что отрицательно сказывается на эффективности действий обоих участников.

Упражнение 1 Обусловленная атака. Атака: объявить удар и зону нанесения удара; с шагом вперед атаковать соперника. Защита: эффективно выполнить комбинацию защитных и контратакующих действий.

Упражнение 2 Атака с выбором. Атака: выбрать один из двух обусловленных (заданных) вариантов атаки и с шагом вперед атаковать соперника. Защита: эффективно выполнить комбинацию защитных и контратакующих действий.

Упражнение 3 Свободная атака. Атака: произвольным техническим действием атаковать соперника. Защита: эффективно выполнить комбинацию защитных и контратакующих действий.

Обязательным условием выполнения контрольных упражнений для защищающейся стороны являлся переход от защитных действий к свободной контратаке, состоящей из одиночного удара или комбинации ударов по уязвимым зонам соперника. В случае невыполнения контратакующих действий попытка засчитывалась как поражение. При неэффективной защите, ведущей к пропуску атакующего действия соперника, участнику также засчитывалось поражение. Такой подход к оцениванию действий предоставил возможность четко судить об общей результативности комбинаций ответных действий.

Девушки выполняли упражнения № 1 и 2: защита от обусловленной и вариативной атаки (реакция на обусловленный сигнал – движение соперника и реакция выбора). Юноши выполняли упражнения № 2 и 3: защита от вариативной и произвольной атаки (реакция выбора и элемент свободной схватки). Таким образом, каждый участник выполнил (выполнила) 2 контрольных упражнения, по 3 попытки в каждом, продемонстрировав навыки защиты и контратаки в 6 вариантах боевой ситуации. Данный режим исполнения контрольных упражнений (3 попытки) позволил не только оценивать результативность одиночного действия, но и судить о стабильности проявления сформированных навыков.

Метод экспертных оценок использовался с целью определения уровня технико-тактической подготовленности испытуемых экспериментальной группы, прошедших обучение самообороне по экспериментальной методике. Задача экспертов заключалась в определении качественной оценки уровня технико-тактической подготовленности испытуемых, проявленной в каждой попытке 2 контрольных упражнений, с занесением результатов в протокол. Для деятельности экспертов была разработана 4-балльная шкала оценок, отражающая уровень проявления основных критериев исследования в области технико-тактической подготовленности. Применялся метод непосредственной оценки. В состав экспертной группы из 5 специалистов вошли опытные спортсмены и тренеры по каратэдо с квалификацией 6 дан (2 чел., из них 1- МСМК), 5 дан (1 чел., МС России), 2 дан (2 чел.). С экспертами проведен предварительный инструктаж, разъяснены направленность занятий в экспериментальной группе, цель и задачи тестирования, критерии оценок. В процессе работы группы каждый эксперт формировал свое мнение независимо от других, без совещаний и консультаций, с заполнением протокола экспертизы.

Эксперимент проводился на базе кафедры Спортивного совершенствования ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет), в период с сентября 2017 по июнь 2018г., за счет вариативного компонента дисциплины «Физическая культура». В эксперименте приняли участие 40 студентов второго курса очной формы

обучения: 20 человек в экспериментальной группе и 20 в контрольной (по 10 юношей и девушек основной медицинской группы). В соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и Примерной программы дисциплины «Физическая культура» (2000) [71], объем практических занятий составил 130 академических часов. Занятия для каждой из групп были организованы в условиях стандартного расписания, 2 раза в неделю в первую смену, без посещения факультативных и дополнительных занятий по физической культуре, т.е. без различий в объеме учебно-тренировочной работы.

В экспериментальной группе проводились практические занятия с применением методики обучения технико-тактическим действиям самообороны, разработанной на основе техники каратэдо с включением ряда технических действий дзю-дзюцу. В контрольной группе практические занятия проводились по общей программе дисциплины «Физическая культура» (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, атлетическая гимнастика и др.).

Экспериментальная методика разработана с учетом данных выполненных исследований и требований, выявленных на первом этапе работы в ходе анализа научно-методической литературы. Курс занятий направлен на формирование у студентов необходимого объема навыков технико-тактических действий самообороны, определяющего предпосылки эффективного решения двигательных задач в ситуации нападения противника. Основным объемом технико-тактических действий самообороны составляют движения с упрощенной координацией, свойственные большинству восточных единоборств; наличие ряда технических действий, имеющих высокое прикладное значение, позволяет эффективно противостоять нападению противника, в том числе имеющего превосходство в силе и массе тела. Процесс овладения специализированными движениями на занятиях сочетается с развитием двигательных качеств. Для повышения доступности обучения японские термины были заменены русскоязычными аналогами с использованием справочника «Терминология спорта» [105].

Курс обучения приемам самообороны состоит из 3 модулей (тематических разделов), использованных в виде последовательного курса: базовая техника – 20 занятий, комбинационная техника контратакующих действий – 20 занятий, техника освобождения от захватов и техника самообороны для женщин – 20 занятий. (В зависимости от исходного уровня технико-тактической подготовленности студентов модули могут использоваться как последовательно, так и выборочно.)

Эффективность эксперимента оценивалась на завершающем этапе (в конце учебного года) по результатам тестирования общей физической и технико-тактической подготовленности.

Статистическая обработка полученных данных проводилась традиционными методами математической статистики с использованием стандартного пакета статистических программ Microsoft Office Excel. Поскольку число испытуемых одной группы составляет  $n \leq 30$ , применялась статистика малых выборок. Определялись: -среднее арифметическое значение  $\bar{X}$ ; -стандартное отклонение  $\sigma$  (показатель рассеивания - отклонения вариант от среднего значения по выборке); сумма квадратов отклонений вариант от среднего значения по выборке  $S$ .

Для определения величины рассеивания вариантов значений в процентах использовался коэффициент вариации, рассчитанный по формуле:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} \times 100\% , \quad (1)$$

где  $\bar{X}$  – среднее значение;

$\sigma$  – стандартное отклонение.

Для оценки достоверности различий между результатами тестирования использовался непараметрический критерий Вилкоксона, рассчитанный по формуле:

$$T = \sum Rr , \quad (2)$$

где  $Rr$  – ранги сдвигов в «нетипичную» сторону.

Наименьший ранг начислялся за наименьшую разность парных вариант без учета знака, нулевые сдвиги не учитывались. При равном числе



положительных и отрицательных сдвигов учитывалась меньшая сумма рангов. Критические значения критерия Вилкоксона определялись по таблице [49].

### **2.3 Особенности экспериментальной методики занятий самообороной со студентами вуза**

Объем технических действий самообороны выстроен вокруг базового интегрального элемента – вращения туловища вокруг вертикальной оси, в той или иной степени свойственного основным техническим действиям большинства видов единоборств. В процессе обучения студентов техническим действиям самообороны применялся вариант вращения туловища относительно вертикальной оси, смещенной на плечо и ногу, разноименные по отношению к бьющей (блокирующей) руке. По данным различных исследований, подобный вариант выполнения движения позволяет повысить эффективность ударных действий до 4-х раз, а более широкая боевая стойка, характерная для данного варианта выполнения техники, способствует повышению устойчивости и позволяет развивать большее усилие в ударе [52, 62, 78]. Также применялся характерный для восточных единоборств принцип концентрации мышечных усилий – одновременное включение мышечных групп всего тела в момент соударения бьющего звена с целью, что в сочетании с увеличенным радиусом вращения туловища ведет к значительному увеличению ударной массы.

Обобщая изложенное в 1 Главе, выделим основные особенности биомеханической структуры действий самообороны средствами каратэдо:

1 Предударное движение: замах минимизирован или выполняется за счет реверсивного движения конечности в ходе предшествующего технического действия.

2 Ударное движение выполняется в сочетании с вращением туловища вокруг смещенной вертикальной оси, с использованием биомеханизма «хлеста»;

бьющее звено движется к цели по экономной траектории, вектор удара направлен перпендикулярно поверхности цели.

3 Ударное взаимодействие: в момент соударения бьющего звена с целью происходит одномоментное включение мышечных групп всего тела, обеспечивая увеличение ударной массы; звенья бьющей конечности лежат на траектории удара.

4. Послеударное движение: бьющая конечность возвращается в стартовое положение (боевую стойку).

В объеме технических действий самообороны для обучения студентов были избраны пропорции для ударных видов единоборств. Общее соотношение ударной и борцовской техники составило 64% /36% с преобладанием ударных технических действий, что в принципе близко к пропорциям, рекомендованным для студентов, специализирующимся по ударным видам единоборств [87, 91].

Таблица 1 – Дозировка атакующих и защитных действий на занятии по освоению технических действий самообороны

Действия самообороны		Общеподготовительные упражнения (мин)	Специально-подготовительные упражнения (мин)	Подводящие упражнения (мин)	Всего (мин)
Атакующие	Удары руками	3	5	12	20
	Удары ногами	2	5	10	17
Защитные	Защитные действия	3	3	10	16
	Приемы борьбы в стойке	2	2	8	12
Всего (мин)		10	15	40	55

Из техники борьбы в объем приемов самообороны включены приемы борьбы в стойке, не ведущие к потере устойчивости: подсечки, подножки, сваливание, освобождения от захватов, болевые приемы. Специфика данных действий самообороны позволяет сочетать эффективность с дозированием поражающего воздействия, позволяющего в ситуации нападения оставаться в

рамках необходимой обороны: то есть, по определению статьи 37 УК РФ «Необходимая оборона», не совершать «...умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства».

В ходе эксперимента время, затраченное на отдельные виды упражнений, колебалось. Дозировка упражнений в рамках основной части одного занятия самообороной (середина учебного года) отражена в таблице 1.

Общее процентное соотношение упражнений, используемых на занятиях по формированию навыков самообороны, отражено в таблице 2.

Таблица 2 – Соотношение упражнений, используемых для освоения технических действий самообороны (%)

Действия самообороны		Общеподготовительные	Специально-подготовительные	Подводящие	Всего
Атакующие	Удары руками	26,1%	34,8%	39,1%	100%
	Удары ногами	27,3%	31,8%	40,9%	100%
Защитные	Защитные действия	35,3%	23,5%	41,2%	100%
	Приемы борьбы в стойке	37,5%	25%	37,5%	100%
X ( $\pm\sigma$ )		31,6( $\pm 5,69$ )	28,8( $\pm 5,4$ )	39,7( $\pm 1,72$ )	100%

Как видно из таблицы, основной объем времени отводился на подводящие упражнения. Особое внимание уделялось упражнениям с партнером, что позволяет дифференцировать силовые, временные, пространственные параметры движений, совершенствует способность ориентироваться в пространстве, развивает вариативность движений, а также способность своевременно определять момент и способ атаки противника и изменения боевой ситуации.

Подготовительная часть занятия включала беговую разминку с заданиями на развитие ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств; общеразвивающие упражнения на повышение подвижности в суставах, гибкости и силы. В

заключительной части занятия в экспериментальной группе выполнялись упражнения на развитие гибкости и дыхательные упражнения на расслабление.

В начале основной части занятия выполнялся комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств, необходимых для эффективного выполнения приемов самообороны. В комплексе выполнялись общедоступные упражнения на развитие основных групп мышц:

упражнения для мышц рук (сгибание – разгибание рук в упоре лежа на кулаках и на кистях с вариантами постановки рук в упор; отталкивания на кистях от пола; попеременное сгибание – разгибание рук в упоре лежа);

упражнения для мышц живота (в положении лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой: подъемы плечевого пояса, подъемы туловища в разном темпе с поворотами и без; из положения лежа на спине, руки в стороны или вниз: подъемы и удержание ног с преодолением сопротивления партнера);

упражнения для мышц спины (в положении лежа на животе: прогибы туловища, поднимание прямых рук и ног, перекаты);

упражнения для мышц ног (приседания из различных исходных положений с грузом и без, приседания на одной ноге с опорой и без, синхронные приседания с партнером, прыжки, выпрыгивания из приседа).

При подборе упражнений учитывался характерный для единоборств фактор – нестандартность условий выполнения движений в меняющейся ситуации боя, требующей мгновенной двигательной реакции. В результате отличительной чертой явилась вариативность упражнений, регламентирующая характер и интенсивность нагрузки. Упражнения выполнялись по методу круговой тренировки в следующем режиме: 3 круга по 4 упражнения на различные группы мышц с интервалом на отдых между кругами 30 с. В завершение выполнялись упражнения на развитие гибкости.

Главный объем времени основной части учебного занятия направлен на овладение технико-тактическими действиями самообороны с применением экспериментальной методики, разработанной для обучения студентов вуза в условиях программных занятий практического раздела дисциплины «Физическая

культура». Подробно структура учебного занятия в экспериментальной группе представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Структура учебного занятия в экспериментальной группе (90 мин)

Вид деятельности	Длительность (объем)	
	(мин.)	(%)
I. Подготовительная часть	22 мин.	24,5%
Построение, переключка	2	2,5
Ходьба /бег с заданиями	10	11
Общеразвивающие упражнения	10	11
II. Основная часть	65 мин.	72%
1. Комплекс упражнений физической подготовки	10	11
2. Техничко-тактическая подготовка: Совершенствование базовой техники	25	28
Разучивание и закрепление новых технических действий	30	33
Учебные схватки	15*	17 *
III. Заключительная часть	3 мин.	3,5%
Упражнения на развитие гибкости и дыхательные упражнения	3	3,5

Примечание - \*проводятся избирательно в зависимости от модуля

Процесс обучения студентов самообороне был организован с активным применением следующих методов:

1 Метод сопряженной физической и технической подготовки. Процесс овладения специализированными движениями на занятиях сочетался с развитием двигательных качеств в ходе выполнения как специальных упражнений, так и упражнений разминки и общей физической подготовки.

2 Метод комбинированного (смешанного) подхода. Данный метод позволяет сочетать обучение безударным и ударным техническим действиям.

Последовательность обучения техническим действиям самообороны выстроена по принципу постепенного биомеханического усложнения движений.

В процессе обучения новым техническим действиям широко применялись методы строго регламентированного упражнения: использовались методы

расчленено-конструктивного упражнения (для движений, имеющих фазу замаха или фазу выноса бьющей конечности) и целостно-конструктивного упражнения (изолированное выполнение защитных и ударных движений с последующим подключением реверсивной руки, передвижений и др.). Также метод целостно-конструктивного упражнения активно применялся при освоении комбинационной техники самообороны.

В целях оптимизации процесса формирования базовых навыков использовался метод повторного упражнения.

Для варьирования интенсивности нагрузки применялся метод вариативного упражнения (изменение темпа и способа выполнения действий, изменения характера и величины прилагаемых усилий, характера повторности движений).

В процессе совершенствования движений применялись метод стандартно-повторного упражнения, соревновательный и игровой методы физического воспитания. Овладение специализированными движениями на занятиях по обучению технико-тактическим действиям самообороны сочеталось с развитием двигательных качеств в ходе выполнения как специальных упражнений, так и упражнений разминки и общей физической подготовки.

В ходе занятий самообороной уделялось внимание выработке и сохранению правильной осанки, являющейся необходимым условием и для выполнения технических действий самообороны, и для сохранения общего здоровья в процессе учебного труда студента.

Процесс технико-тактической подготовки направлен на освоение эффективных действий самообороны на основе средств восточных единоборств:

- основные стойки (исходные положения);
- основные способы передвижений (шаги, выпады, повороты);
- ударные действия руками, ногами;
- защитные действия (блоки, уклоны, уходы с линии атаки);
- способы выведения противника из равновесия (подсечки, подножки);
- освобождение от захватов;
- способы страховки и самостраховки;

основы тактики самообороны.

Особое внимание в ходе обучения уделялось формированию умения своевременно определить момент и способ атаки (нападения) противника.

Учебный материал в экспериментальной методике организован в виде 3-х модулей, по 20 занятий в каждом. Освоение технико-тактических действий каждого из модулей формирует определенный уровень подготовленности, создавая предпосылки для овладения последующим материалом.

1 Модуль «Базовая техника» посвящен освоению основных стоек, передвижений, техники защитных и ударных действий руками и ногами с прямолинейной и криволинейной (круговой) траекторией. Задача: формирование объема технико-тактических действий самообороны и навыков их правильного выполнения.

2 Модуль «Комбинации контратакующих действий» направлен на обучение техническим действиям, обладающим выраженной прикладной направленностью, сочетающим доступность исполнения и достаточную степень поражающего воздействия. Занятия направлены на варьирование средств защиты и контратаки, оставаясь практически в пределах освоенного объема движений. Задачи: совершенствование базовой техники самообороны, формирование навыков применения комбинаций ударных действий, навыков самостраховки, основ техники борьбы.

3 Модуль «Освобождение от захватов» направлен на освоение технико-тактических действий, обеспечивающих в ситуациях различного вида захватов эффективное противодействие противнику, превосходящему по массе и силе, в том числе специфических действий самообороны для женщин, а также на применение освоенных действий самообороны в условиях учебного боя. Задачи: совершенствование базовой техники, освоение техники болевых приемов, индивидуализация арсенала контратакующих действий самообороны и формирование навыков их применения в условиях боя.

Основная часть занятия технико-тактической подготовкой в каждом модуле заключалась в выполнении 2 блоков упражнений: а) совершенствование

элементов базовой техники и комбинаций, изученных ранее, выполнение их в режиме боя – с максимальной быстротой и усилием; б) освоение новых движений, выполнение их в различных режимах. Особенное внимание в ходе технико-тактической подготовки уделялось упражнениям, включающим взаимодействие с противником. Так, в 3-ем модуле в структуру занятий включаются варианты учебного боя, в том числе в смешанных парах: условные поединки с обусловленной атакой, атакой с выбором, свободной атакой и свободные схватки. Учебные бои способствуют формированию индивидуального арсенала действий самообороны и, моделируя наиболее типичные ситуации боя, являются обязательным и важным элементом технико-тактической и психической подготовки. Варианты учебных боев вводятся дифференцированно на этапе, когда студенты в целом овладели базовой техникой, что позволяет соблюсти требования техники безопасности на занятиях. Детально распределение времени между видами тренировочной деятельности в основной части занятий самообороной представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Структура технико-тактической подготовки в учебных модулях

Вид деятельности	Модуль	Длительность (мин)		
		I	II	III
Совершенствование базовой техники:				
- индивидуально		10	5	--
- с использованием боксерского мешка или лапы		10	10	10
Повторение ранее изученных контратакующих комбинаций		5	10	10
Разучивание нового движения:				
- индивидуально		5	10*	--5
- с партнером		10	10*	15
- в парах в составе контратакующих комбинаций		15	20	
Учебные бои:				
- условные поединки		-	-	15*
- свободная схватка		-	-	15*
Всего в основной части занятия:		55	55	55

Примечание -\*проводятся в зависимости от задачи конкретного занятия

Как видно из таблицы, упражнения, включающие различные виды взаимодействия с противником, составляют 86,7% объема занятия технико-тактической подготовкой. В том числе, с целью приблизить условия выполнения упражнения к



реальным обстоятельствам самообороны, проводились учебные поединки с применением ситуационного моделирования. В ходе выполнения упражнений имитировались специфические условия конфликтной ситуации: характерное эмоциональное и вербальное воздействие атакующих, агрессивное поведение и в заключение – выполнение атакующих действий. Задача защищающихся состояла в спокойном, адекватном реагировании на агрессивное поведение противника, определении момента и способа атаки, выполнении эффективной комбинации защитных и контратакующих действий.

В целом упражнения, включающие различные виды взаимодействия с противником, занимают от 33,3% до 50% общего времени занятия. Таким образом, курс обучения из 60 занятий (120 акад. часов) направлен на оснащение студентов средствами самообороны и совершенствование главных двигательных характеристик боевых действий.

В процессе формирования специфических двигательных навыков решались следующие педагогические задачи:

- 1) изолированное совершенствование движений и технических приемов;
- 2) целостное выполнение действий с учетом требований ситуации.

Как отмечалось выше, обучение студентов самообороне строилось на основе метода комбинированного (смешанного) подхода, сочетающего обучение безударным и ударным техническим действиям. Поскольку обучение велось с начального уровня, «с нуля», последовательность обучения организована на основе постепенного биомеханического усложнения движений, в соответствии с принципами доступности и динамичности: защита с контратакой одиночными прямыми ударами; защита с контратакой одиночными круговыми ударами; защита с контратакой комбинациями ударов; выведение из равновесия в комбинации с добивающими ударами; техника освобождения от захватов; освобождение от захватов в комбинации с ударными действиями.

Последовательность освоения приемов самообороны в ходе технико-тактической подготовки на занятиях по физической культуре в вузе представлена в таблицах 5-7.

Таблица 5 – «Базовая техника»: задачи технико-тактической подготовки

Технические действия самообороны	Недели обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стойки										
-фронтальная стойка	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
-боевая стойка	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
-передняя стойка		НР	УР	3	3	3	3	3	3	3
-стойка всадника									НР	УР
Перемещения										
1. Шаги	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Выпады		НР	УР	3	3	3	3	3	3	3
3. Повороты						НР	УР	3	3	3
Ударные действия										
1. Прямые удары руками и ногами										
-прямой удар кулаком	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
-прямой удар кулаком разноименной руки		НР	УР	3	3	3	3	3	3	3
-прямой удар ногой в средний уровень	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Круговые удары руками и ногами										
-боковой удар кулаком							НР	УР	3	3
-удары тыльной стороной кулака							НР	УР	3	3
-удары ребром ладони								НР	УР	3
-удары локтем									НР	УР
Защитные действия										
1. Сбивающие (жесткие) блоки										
-верхний блок предплечьем			НР	УР	3	3	3	3	3	3
-блок предплечьем внутрь			НР	УР	3	3	3	3	3	3
-нижний блок предплечьем				НР	УР	3	3	3	3	3
-давящий блок предплечьем				НР	УР	3	3	3	3	3
-блок скрещенными предплечьями					НР	УР	3	3	3	3
2. Сводящие (мягкие) блоки										
-блок кистью						НР	УР	3	3	3
-блок запястьем						НР	УР	3	3	3
Комбинационная техника										
1. Комбинации защитных и ударных действий										
Повторение изученных действий (мин.)		25	25	25	25	25	25	25	25	25
Обучение новым действиям (мин.)	55	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Всего на занятии (мин.)	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55

Примечание - НР - начальное разучивание, УР - углубленное разучивание, 3 - закрепление.

Таблица 6 – «Комбинационная техника»: задачи технико-тактической подготовки

Технические действия самообороны	Недели обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Стойки</b>										
-фронтальная, боевая, передняя, стойка всадника	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-стойка кошки					НР	УР	3	3	3	3
<b>Перемещения</b>										
1. Шаги, выпады, повороты	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>Ударные действия</b>										
<b>1. Прямые удары руками и ногами</b>										
-прямой удар кулаком	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удар кулаком разноименной руки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-прикладные варианты прямого удара	НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3
-прямой удар ногой в средний уровень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары ногой в нижний уровень		НР	УР	3	3	3	3	3	3	3
<b>2. Круговые удары руками и ногами</b>										
-боковой удар кулаком;	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары тыльной стороной кулака	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары ребром ладони	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары локтем	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары коленом	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
-круговой удар ногой				НР	УР	3	3	3	3	3
<b>Защитные действия</b>										
1. Сбивающие блоки предплечьями	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Сводящие блоки кистью	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>Техника борьбы</b>										
1. Самостраховка					НР	УР	3	3	3	3
2. Подсечки					НР	УР	3	3	3	3
3. Подножки							НР	УР	3	3
4. Способы выведения из равновесия								НР	УР	3
<b>Комбинационная техника</b>										
1. Комбинации защитных и ударных действий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Комбинации ударов руками и ногами	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
3. Комбинации бросков и ударных действий					НР	УР	3	3	3	3
<b>Учебные бои</b>										
1. Условные поединки										НР
Повторение изученных действий (мин)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Обучение новым действиям (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-
Учебные бои	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30
Всего на занятии (мин.)	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55

Таблица 7 – «Освобождение от захватов»: задачи технико-тактической подготовки

Технические действия самообороны	Недели обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Стойки										
-фронтальная, боевая, передняя, стойка всадника, стойка кошки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Перемещения										
1. Шаги, выпады, повороты	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Ударные действия										
1. Прямые удары руками и ногами										
-прямые удары кулаком	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-прикладные варианты прямого удара	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-прямой удар ногой в средний уровень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Круговые удары руками и ногами										
-боковой удар кулаком	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары тыльной стороной кулака	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары ребром ладони	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары локтем	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-круговой удар ногой	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары ногой в нижний уровень	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
-удары коленом	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Защитные действия										
1. Сбивающие блоки предплечьями	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Сводящие блоки кистью	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техника борьбы										
1. Самостраховка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Подсечки, подножки, способы выведения из равновесия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3. Техника освобождения от захватов	НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3
4. Болевые приемы		НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3
5. Приемы самообороны для женщин					НР	УР	УР	УР	3	3
Комбинационная техника										
1. Комбинации защитных и ударных действий, ударов руками и ногами, бросков и ударных действий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Комбинации освобождений от захвата и ударных действий	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
Учебные бои										
1. Условные поединки	УР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3
2. Свободные схватки						НР	УР	УР	3	3
Повторение изученных действий (мин)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Обучение новым действиям (мин.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Учебные бои (мин.)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Всего на занятии (мин.)	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55

В процессе обучения приемам самообороны студенты были ознакомлены с правовым аспектом самообороны в РФ, а также с актуальными реалиями судебной практики в данной области.

В заключение отметим, что разработанные и представленные выше модули могут применяться на занятиях физической культурой как последовательно, так и выборочно, а также в форме элективного курса.

Таблица 8 – Распределение учебных часов по разделам программы занятий в контрольной группе

Вид занятий	Учебные семестры		Учебный год
	3 семестр	4 семестр	
Вводное занятие	2ч.	—	2ч.
Методико-практические занятия	2ч.	2ч.	4ч.
Легкая атлетика	12ч.	12ч.	24ч.
Лыжная подготовка	—	14ч.	14ч.
Гимнастика	10ч.	—	10ч.
Атлетическая гимнастика / фитнес	14ч.	14ч.	28ч.
Спортивные игры	20ч.	16ч.	36ч.
ППФП	—	6ч.	6ч.
Контрольный раздел	4ч.	2ч.	6ч.
Итого:	64ч.	66ч.	130ч.

Тематика практических занятий со студентами контрольной группы представлена в таблице 8. Со студентами контрольной группы практические занятия проводились по традиционной общей программе, основанной на требованиях ФГОС ВО 3+ и Примерной программы дисциплины «Физическая культура» для вузов, рекомендованной Научно-методическим советом по физической культуре при Министерстве образования РФ (2000 г.).

# ГЛАВА 3 ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

## 3.1 Особенности физической подготовленности студентов вуза

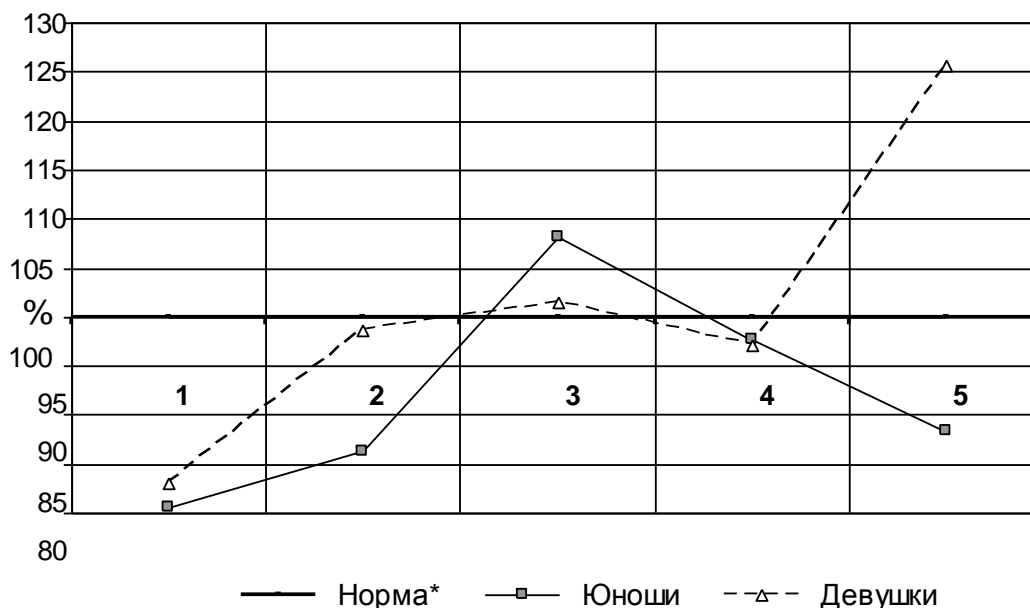
На констатирующем этапе эксперимента в тестировании физической подготовленности участвовали 80 студентов 2 курса очной формы обучения (40 юношей, 40 девушек) в возрасте 18-19 лет, основной и подготовительной медицинских групп, посещающие занятия в первую смену в условиях стандартного расписания, не занимающиеся в спортивных секциях. Результаты тестирования в 4-х упражнениях (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъемах туловища, прыжке в длину с места и наклоне вперед) определялись по соответствию значениям возрастных оценочных нормативов упражнений, входящих в программу «Президентских состязаний». Результаты в приседаниях на одной ноге определялись в соответствии с нормами физической подготовленности студентов 2-го курса основного отделения вуза.

Результаты исследования физической подготовленности студентов и значения возрастных норм физического развития (N) отражены в таблице 9.

Таблица 9 – Данные исследования физической подготовленности студентов (n=80)

Участники	Контрольные упражнения									
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Приседания на 1-ой ноге (кол-во раз)		Подъемы туловища за 30 сек (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		Наклон (см)	
	N	$\bar{X} (\pm\sigma)$	N	$\bar{X} (\pm\sigma)$	N	$\bar{X} (\pm\sigma)$	N	$\bar{X} (\pm\sigma)$	N	$\bar{X} (\pm\sigma)$
Юноши (n=40)	42	33,8 (±7,297)	17	14,68 (±1,992)	27	29,18 (±2,678)	233	227,75 (±17,438)	11	9,73 (±5,634)
Девушки (n=40)	16	13,28 (±4,894)	11	10,85 (±2,694)	24	24,35 (±3,549)	178	172,93 (±21,761)	13	16,33 (±4,974)

Как видно из таблицы 9 и рисунка 1, данные физической подготовленности студентов весьма неоднородны.



1 – сгибание-разгибание рук в упоре лежа; 2 – приседания на 1-ой ноге;  
3 – подъемы туловища; 4 – прыжок в длину с места; 5 – наклон

Рисунок 1 – Показатели физической подготовленности студентов

Так, в упражнении «подъем туловища в сед», отражающем уровень развития скоростно-силовых качеств у юношей и девушек, а также в показателе развития гибкости у девушек результаты выше нормы. В остальных упражнениях результаты у юношей и девушек ниже возрастных нормативов физической подготовленности.

### 3.2 Результаты исследования технико-тактической подготовленности

В ситуации самообороны в задачу защитных действий входит прерывание атаки соперника, обеспечение собственной безопасности и создание предпосылок для успешной контратаки. Собственно, показатель выбора технического действия здесь не столь информативен, поскольку он обусловлен характером атаки, а решающим фактором является непосредственный результат защиты. Поэтому при анализе данных был применен показатель успешно выполненных защит. Данный

показатель отражает процентное отношение числа парированных ударов к общему числу ударов, нанесенных атакующими. Расчеты показали, что при выполнении контрольных упражнений в экспериментальной группе к окончанию эксперимента юноши и девушки продемонстрировали успешность защитных действий в 91,7% и 85% соответственно от общего числа атак. Показатели успешности защитных действий графически представлены на рисунке 2.

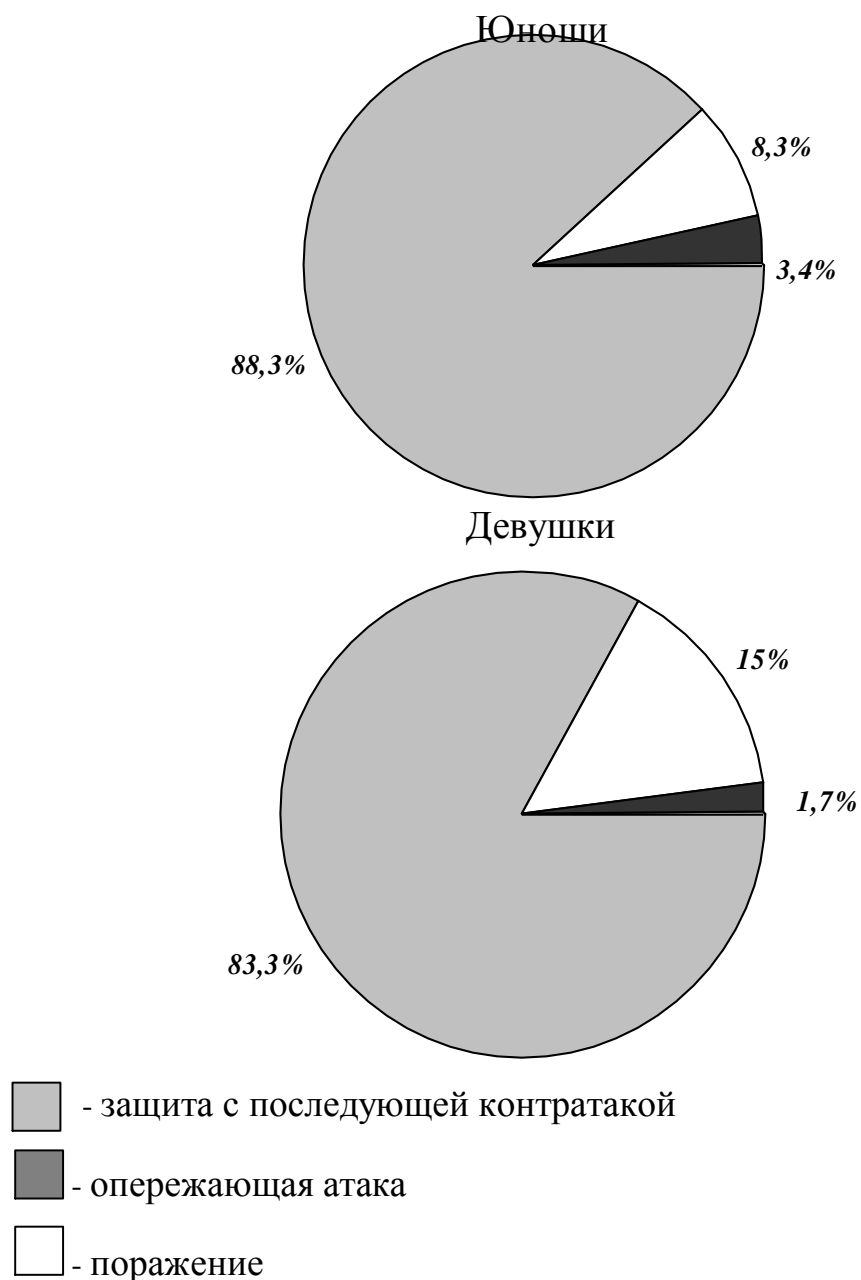


Рисунок 2 – Показатель успешности защитных действий в выполнении контрольных упражнений испытуемыми в экспериментальной группе



Данный результат у юношей обусловлен наличием поражений, которые были засчитаны в трех попытках: в двух защита выполнена с запаздыванием или потерей устойчивости, и в одной – пропуск атакующего действия. Девушкам засчитано поражение в шести попытках: в трех попытках пропущено атакующее действие, и в трех защита выполнена с потерей устойчивости. Данный результат явился прямым следствием превосходящего уровня быстроты при выполнении исходной атаки (нападения) противником. В целом по группе уровень успешности защитных действий можно определить как высокий: общий показатель составил 88,3% (среднее значение).

Определение индивидуального уровня технико-тактической подготовленности испытуемых в экспериментальной группе проводилось с использованием метода экспертных оценок. Характерными особенностями данного метода являются научно обоснованная организация проведения экспертизы, обеспечивающая наибольшую эффективность работы на каждом из этапов, и применение количественных методов при организации экспертизы, оценке суждений экспертов и обработке результатов их деятельности.

В состав экспертной группы из 5 специалистов вошли опытные спортсмены и тренеры по каратэдо высокой квалификации. Результаты выполнения контрольных упражнений определялись методом непосредственной оценки. Работа экспертов заключалась в формировании и фиксации в протоколе независимых суждений (экспертных оценок), определяющих индивидуальный уровень технико-тактической подготовленности испытуемых в каждом упражнении по следующим 3-м критериям:

1 Выполнение защитных действий (точность в определении зоны атаки; выбор технического действия, обеспечивающего в сложившейся ситуации нападения необходимую степень безопасности; создание условий для успешной контратаки).

2 Выполнение контратакующих действий (выбор цели и средств контратаки, обеспечивающих в сложившейся боевой ситуации необходимую степень поражающего воздействия; сохранение устойчивости).

3 Качество выполнения контратакующих действий (техническая правильность движения; точность, быстрота и сила выполнения ударного действия; непрерывность выполнения движений в комбинации защитных и ударных действий).

Для экспертов была разработана система оценки по 4-балльной шкале: 3 балла – высокий уровень проявления признака;

2 балла – достаточный уровень проявления признака;

1 балл – слабый уровень проявления признака;

0 баллов – поражение (при неэффективной защите или невыполнении контратаки).

Балльность шкалы обусловлена спецификой самообороны: в процессе оценивания учитывалась прежде всего результативность, а не уровень технического мастерства.

Обобщение данных экспертизы позволило рассчитать итоговые результаты технико-тактической подготовленности испытуемых. Данный показатель представляет обобщенную среднюю групповую оценку по каждому из критериев в 4-балльной шкале.

Таблица 10 – Итоговые показатели освоения технико-тактических действий (n=20)

Упражнения	Юноши (n=10)			Девушки (n=10)		
	Выполнение защиты (X ±σ)	Выполнение контратаки (X ±σ)	Качество контратаки (X ±σ)	Выполнение защиты (X ±σ)	Выполнение контратаки (X ±σ)	Качество контратаки (X ±σ)
№ 1	2,32 (±0,45)	2,25 (±0,326)	2,11 (±0,386)	2,15 (±0,959)	2,10 (±0,152)	1,71 (±0,723)
№ 2	2,55 (±0,45)	2,33 (±0,261)	2,12 (±0,492)	2,41 (±0,565)	2,25 (±0,258)	1,84 (±0,616)
X ±σ	2,44 (±0,1)	2,29 (±0,057)	2,12 (±0,007)	2,28 (±0,184)	2,18 (±0,10)	1,77 (±0,099)

Высокое значение величины  $\sigma$  в показателях выполнения защиты обусловлено наличием нулевых оценок вследствие засчитанных поражений. Итоговые результаты по критериям оценивания действий самообороны отражены в таблице 10.

Анализ суждений экспертов показывает, что значения всех показателей во 2 упражнении, более сложном по исполнению, возрастают. Рост результатов очевидно обусловлен повышением концентрации внимания соперников в ситуации отражения атаки, связанной с большей степенью риска.

Следует заметить, что в показателях выполнения защитных и контратакующих действий юноши и девушки показали сопоставимо близкие результаты; в показателях, отражающих характеристики качества выполнения ударных действий, действия юношей экспертами оценены выше. Данная ситуация отражает различия не только в физической, но и в психической подготовленности (юноши изначально более решительно настроены на схватку), что должно учитываться в построении процесса обучения самообороне девушек.

Результат анализа данных экспертной оценки в основном подтверждает правильность примененного в процессе обучения методического подхода, ориентирующего испытуемых не только на защитные, сколько на контратакующие действия. Защита в данном подходе представлена как обязательное средство обеспечения эффективной контратаки. Такая установка формирует четкое понимание цели двигательной задачи и в результате позволяет избежать выполнения так называемой «пассивной» защиты, не сопровождающейся контратакующими ударными действиями, и в ситуации самообороны, как правило, ведущей к повышению активности нападающего. Реализация данной установки в ходе выполнения контрольных упражнений подтверждается тем фактом, что в боевой ситуации с неэффективной исходной атакой (сбой темпа, явный замах) испытуемые не игнорировали неудачную попытку противника, а выполняли опережающую атаку. На занятиях этот вид тактических действий рассматривался, но не изучался ввиду сложности исполнения, требующей точного расчета времени, дистанции и определенного уровня мастерства.

Таблица 11 – Результаты анализа объективности экспертных оценок технико-тактической подготовленности у юношей (n=20)

Эксперт	Упражнение 1 X (V%)			Упражнение 2 X (V%)		
	Оценка 1	Оценка 2	Оценка 3	Оценка 1	Оценка 2	Оценка 3
1	2,20(1,3%)	2,26(0,4%)	1,93(8,1%)	2,47(0,4 %)	2,29(2,1%)	2,11(2,3%)
2	2,27(1,8%)	2,33(5,3%)	2,15(2,4%)	2,50(1,6%)	2,39(2,1%)	2,21(2,3%)
3	2,23(0%)	2,33(5,3%)	2,15(2,4%)	2,43(1,2%)	2,32(0,8%)	2,14(0,9%)
4	2,20(1,3%)	2,15(4,4%)	2,15(2,4%)	2,43(1,2%)	2,39(2,1%)	2,18(0,9%)
5	2,23(0%)	2,19(2,7%)	2,15(2,4%)	2,47(0,4%)	2,32(0,8%)	2,14(0,9%)
$\bar{X}$	2,23	2,25	2,10	2,46	2,34	2,16
$\pm t$	( $\pm 0,028$ )	( $\pm 0,084$ )	( $\pm 0,099$ )	( $\pm 0,028$ )	( $\pm 0,048$ )	( $\pm 0,040$ )
V	1,3%	3,7%	4,7%	1,1%	2,0%	1,8%

Таблица 12 – Результаты анализа объективности экспертных оценок технико-тактической подготовленности у девушек (n=20)

Эксперт	Упражнение 1 X (V%)			Упражнение 2 X (V%)		
	Оценка 1	Оценка 2	Оценка 3	Оценка 1	Оценка 2	Оценка 3
1	2,03(4,7%)	2,19(5,3%)	1,73(2,3%)	2,30(0,9%)	2,28(1,8%)	1,68(7,7%)
2	2,13(0%)	2,19(5,3%)	1,81(2,3%)	2,27(2,1%)	2,32(3,6%)	1,92(5,5%)
3	2,20(3,3%)	1,92(7,7%)	1,81(2,3%)	2,30(0,9%)	2,20(1,8%)	1,84(1,1%)
4	2,17(1,9%)	2,04(1,9%)	1,73(2,3%)	2,37(2,1%)	2,20(1,8%)	1,84(1,1%)
5	2,13(0%)	2,08(0%)	1,71(3,4%)	2,37(2,1%)	2,20(1,8%)	1,84(1,1%)
$\bar{X}$	2,13	2,08	1,77	2,32	2,24	1,82
$\pm t$	( $\pm 0,063$ )	( $\pm 0,113$ )	( $\pm 0,038$ )	( $\pm 0,045$ )	( $\pm 0,057$ )	( $\pm 0,088$ )
V	3,0%	5,4%	2,1%	1,9%	2,5%	4,8%

С целью подтверждения объективности экспертизы был выполнен анализ экспертных оценок для определения степени близости индивидуальной оценки к среднегрупповой.

В ходе анализа сопоставлялись средние значения индивидуальных оценок испытуемых по каждому из 3-х оцениваемых критериев (выполнение защиты, выполнение контратаки, качество выполнения контратаки) в 1 и 2 упражнениях. Подробно результаты анализа отражены в таблицах 11 и 12.

На основании расчетов определено, что отклонение экспертных оценок колеблется в пределах от 0% до 5,5% от среднегрупповой; в двух случаях экспертами допущено более высокое отклонение 7,7%, что составило 0,16 и 0,14 балла соответственно. Коэффициент вариации средних значений находится в границах  $V < 5\%$ , т.е. в пределах незначительной изменчивости, что показывает достаточно высокий уровень объективности экспертизы.

Таким образом, исследование результатов экспертизы технико-тактической подготовленности испытуемых в экспериментальной группе показало, что в ходе выполнения контрольных упражнений испытуемыми проявлен достаточно высокий уровень владения технико-тактическими действиями самообороны, позволяющий обеспечить своевременное реагирование, успешное отражение атаки и эффективное противодействие в условиях конфликтной ситуации (нападения невооруженного противника). Анализ результатов работы группы экспертов с применением методов математической статистики выявил высокую согласованность и объективность экспертных суждений.

### **3.3 Результаты исследования динамики физической подготовленности**

Сравнение показателей предварительного и итогового тестирования физической подготовленности выявило динамику результатов у испытуемых в течение учебного года, а именно развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, скоростно-силовые качества. Тестирование в экспериментальной и контрольной группах проводилось с разделением испытуемых по гендерному признаку ( $n=10$ ). Достоверность различий между результатами предварительного и итогового тестирования выявлялась с применением непараметрического критерия Вилкоксона.

По результатам итогового тестирования физической подготовленности в экспериментальной группе отмечена положительная динамика тестируемых показателей как в групповых, так и в индивидуальных результатах: во всех 5 упражнениях выявлены положительные сдвиги ( $p \leq 0,01$ ) у юношей и девушек, отрицательная динамика не обнаружена.

В контрольной группе выявлен незначительный рост показателей физической подготовленности в 3 упражнениях и сокращение в 2 упражнениях. Так, у юношей отрицательная динамика проявилась в показателях силы мышц рук и ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа и приседания), у девушек – в показателях силы рук и гибкости (сгибание-разгибание рук в упоре лежа и наклон).

Таблица 13 – Данные тестирования физической подготовленности испытуемых в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента (n=40)

Группа	Контрольные упражнения	Юноши $X (\pm\sigma)$		Девушки $X (\pm\sigma)$	
		До	После	До	После
ЭГ	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30,0±2,108	32,5±2,121**	11,4±0,843	13,3±1,059**
КГ		33,4±5,168	32,1±2,234	15,0±4,000	13,8±3,048
ЭГ	Приседания на 1-ой ноге (кол-во раз)	13,9±2,378	15,3±2,214**	10,0±1,700	11,2±1,229**
КГ		15,4±2,503	14,8±1,184	11,1±2,503	12,2±1,317
ЭГ	Подъемы туловища за 30 сек (кол-во раз)	29,1±1,792	30,3±1,337**	27,0±1,414	27,6±1,075**
КГ		29,0±2,000	29,9±1,792	23,7±2,312	24,3±1,567
ЭГ	Прыжок в длину с места (см)	223,4±18,259	232,0±17,263**	176,1±8,711	181,0±8,028**
КГ		231,1±14,533	235,8±14,219*	161,7±14,446	165,1±10,692
ЭГ	Наклон вперед (см)	12,1±4,458	15,1±3,635**	16,7±5,376	20,8±6,003**
КГ		7,4±4,789	8,8±5,808	18,8±3,360	17,8±3,011

Примечание - \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ .

Также в контрольной группе при анализе индивидуальных результатов у юношей (40%) и девушек (50%) отмечено проявление обратной зависимости

между показателями гибкости и силы мышц ног (приседания). Достоверные изменения в показателях физической подготовленности в контрольной группе выявлены у юношей в прыжке в длину с места ( $p \leq 0,05$ ), все остальные сдвиги у юношей и девушек определены как статистически незначимые ( $p > 0,05$ ). Сравнительные результаты тестирования физической подготовленности подробно представлены в таблице 13.

Таким образом, анализ результатов тестирования физической подготовленности показал, что занятия самообороной привели к статистически значимым изменениям физической подготовленности у испытуемых в экспериментальной группе. Данные изменения достоверно выше, чем в контрольной группе, и имеют положительную динамику как в групповых, так и в индивидуальных результатах по всем 5-ти тестируемым показателям.

При этом в контрольной группе, занимавшейся по традиционной вузовской программе, на фоне незначительного (статистически незначимого) роста результатов в 3-х упражнениях выявлена отрицательная динамика физической подготовленности у юношей и девушек в 2-х упражнениях.

Таким образом, слабые сдвиги в физической подготовленности и факты отрицательной динамики в контрольной группе, проявленные испытуемыми в результатах тестирования на заключительном этапе исследования, вероятнее всего, явились следствием падения работоспособности испытуемых в конце учебного года. В экспериментальной группе, проходившей обучение в том же режиме, подобный эффект не отмечен: напротив, выявлен ровный рост физической подготовленности. Данный результат позволяет сделать вывод, что специфические особенности обучения технико-тактическим действиям самообороны, систематическое применение игрового и соревновательного методов физического воспитания, сопряженность технической подготовки и развития физических качеств, а также заинтересованность испытуемых в непосредственных результатах обучения создали условия для статистически достоверной положительной динамики физической подготовленности в экспериментальной группе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование, посвященное проблеме совершенствования физического воспитания студентов вуза, на основе внедрения занятий технико-тактическими действиями самообороны позволило сформулировать следующие **выводы**:

1 Выявлены особенности технических действий единоборств, наиболее доступных для освоения и эффективных в применении в ситуации самообороны. К таким особенностям относятся: сокращение общего времени выполнения ударного действия; упрощенная координация технических действий в сочетании с необходимым потенциалом поражающего воздействия; сохранение устойчивости при выполнении технических действий; свобода выполнения технического действия (возможность выполнения в городской одежде). Как определяющий фактор действий самообороны следует выделить способность своевременного определения момента и способа атаки противника. Определен объем технико-тактических действий самообороны, включающие 64% защитных и ударных действий и 36% приемов борьбы.

2 Выявлено несоответствие физической подготовленности студентов вуза возрастным нормам физической подготовленности. В частности, показатели силы мышц рук у юношей составили 75,5%, у девушек – 81,9% от возрастной нормы, показатели силы мышц ног у юношей – 85,9%, у девушек – 94,6%, показатели взрывной силы у юношей – 97,1%, у девушек – 94,7%, показатели гибкости у юношей – 88,2%.

3 Разработана методика обучения технико-тактическим действиям самообороны студентов вуза на практических занятиях по физической культуре на основе метода сопряженной физической и технической подготовки.

4 В ходе исследования технико-тактической подготовленности испытуемых количественный анализ технико-тактических действий выявил успешность выполнения комбинаций защитных и контратакующих действий в 88,3% попыток в контрольных упражнениях в экспериментальной группе.



5 В экспериментальной группе выявлен статистически достоверный рост показателей физической подготовленности: силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, что также подтверждает эффективность экспериментальной методики. В контрольной группе, где занятия были организованы на основе традиционной вузовской программы, сдвиги показателей физической подготовленности в большинстве тестов определены как статистически незначимые.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1 Абашин, А.И. Методика построения технико-тактических комбинаций в соревновательном поединке по спортивному рукопашному бою / А.И. Абашин, В.А. Конаков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2009. – № 1. – С. 57-62.

2 Агафонов, А.И. Методика обучения технике ударов ногами в кикбоксинге / А.И. Агафонов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - № 1. -С. 30-33.

3 Адашевский, В.М. Основные кинематические характеристики ударных действий в таэквондо / В.М. Адашевский, С.С. Ермаков, С.А. Грицюк // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 4. - С. 3-5.

4 Акопян, А.О. Анализ соревновательной деятельности в рукопашном бое / А.О. Акопян, С.А.Астахов, Е.П. Супрунов // Научные труды 1999 года ВНИИФК / под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000. – С. 6-8.

5 Акопян, А.О. Методика обучения технике атакующих действий в кикбоксинге / А.О. Акопян, В.В. Резинкин, М.И. Яценко // Сборник научных трудов ВНИИФК 2000г. – М., 2003. – С. 22-27.

6 Алексеев, А.Ф. Обучение студентов высших учебных заведений навыкам самозащиты / А.Ф. Алексеев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : 2 междунар. электрон.науч. конф. (7февр.2006г.) : сб. ст. под ред. С.С. Ермакова; Харьков. гос. акад. физ.культуры [и др.] – Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. – С. 7-9.

7 Алхасов, Д.С. Классификация технических элементов восточных единоборств по признаку биомеханического усложнения движений / Д.С. Алхасов // Вестник спортивной науки. - 2011. - № 4. - С. 6-11.

8 Алхасов, Д.С. Научно-методическое обоснование системы обучения технике восточных единоборств / Д.С. Алхасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. - № 1. – С. 47-48.

9 Алхасов, Д.С. Система обучения технике восточных единоборств на этапах начальной подготовки / Д.С. Алхасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 1. – С. 34-35.

10 Алхасов, Д.С. Структура тренировочных средств различной направленности на этапе начальной подготовки в Косики каратэ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алхасов Дмитрий Сергеевич. - М., 2007. - 22 с.

11 Ахмадгаттин, А.А. Основы методики обучения курсантов образовательных учреждений МВД России ударам и защитным действиям / А.А. Ахмадгаттин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : 3 междунар. электрон. науч. конф. (6 февр. 2007 г.) : [сб. ст.] / [под. ред. проф. Ермакова С.С.] ; Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. - Харьков; Белгород; Красноярск, 2007. - С. 7-9.

12 Ачкасов, В.В. Поддержание физической и умственной работоспособности во время обучения как компонент здорового образа жизни / В.В. Ачкасов, Л.Б. Заверткина // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона: материалы междунар. научн.-практ. конф. (18-23 июня 2006г.). - Иркутск, 2006. - С. 202-203.

13 Ашкинази, С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств : учеб.-метод. пособие / С.М. Ашкинази, К.В. Климов; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: Изд-во С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - 79 с.

14 Бакшина, А.И., Ерзиков В.Г., Коршунова А.В., Чарыкова В.И. Исследование динамики физической работоспособности студентов ХГПИ / А.И. Бакшина, В.Г. Ерзиков, А.В. Коршунова, В.И. Чарыкова // Материалы научной и методической конференции по итогам работы в 1991-1992 годах: Хабаровский ГИФК. - Хабаровск, 1993. - С. 6-7.

15 Бартониетц, К. Биомеханический анализ ударных действий в некоторых видах спорта : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бартониетц Карл. - М., 1975. - 194 с.

16 Бешелев, С.Д. Математико-статистические методы экспертных оценок / С.Д. Бешелев, Ф.Г. Гурвич. - М.: Статистика, 1980. - 263 с.

17 Блеер, А.Н. Противоборство агрессивной среде при обеспечении безопасности образовательного учреждения на примере технологии боевого выживания "ГРОМ" / А.Н. Блеер // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - № 4. - С. 45-48.

18 Блеер, А.Н. Самооборона подручными средствами: Техника. Тактика. Психология / А.Н. Блеер, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2006. - 143 с.

19 Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464с.

20 Богатенков, В.В. Особенности технической подготовки на этапе начальной специализации / В.В.Богатенков // Научно-практическая межрегиональная конференция "Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах", 23-24 янв. 2010 г.: материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств. - М.: Светотон, 2010. - С. 3-5.

21 Бредихина, Ю.П. Биомеханические характеристики точно-целевых ударных движений в спортивном каратэ / Ю.П. Бредихина, Ф.И. Гужов, Л.В. Капилевич, В.И. Андреев // Бюллетень сибирской медицины. - 2009. - № 4. - С.162-165.

22 Бычков, Ю.М. Новое в технике передвижений фехтовальщиков / Ю.М. Бычков // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 11. - С.28-29.

23 Бычков, Ю. М. Теоретические и методические предпосылки овладения моделированием двигательных действий (на примере фехтования) / Ю.М. Бычков // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 3.- С. 28-31

24 Вавилов, Ю.Н. К обоснованию спортивно-оздоровительной программы студентов стран мира "Президентские состязания" / Ю.Н. Вавилов, Н.Н. Гриценко, Г.П. Вяткин [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 3. - С. 55-57.

25 Вагин, А.Ю. Биомеханические критерии рациональности и эффективность ударных действий в каратэдо : дис. ...канд. пед. наук: 11.02.08 / Вагин Андрей Юрьевич. - М., 2009. – 126 с.

26 Вагин, А.Ю. Особенности взаимодействия с опорой при выполнении атакующих действий в каратэ / А.Ю. Вагин, А.А. Шалманов // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФКСиТ : материалы науч. конф. молодых ученых и студентов РГУФКСиТ (Москва, 3-5 апр., 25-27 апр. 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. М., 2008. - С. 52-54.

27 Викторов, А.Я. Формирование у студентов, будущих педагогов, умений решения двигательных задач в критических и конфликтных ситуациях / А.Я.Викторов, О.Б.Малков, В.А.Викторов, А.П.Кожиров // Научно-практическая межрегиональная конференция "Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах", 23-24 янв. 2010 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств. - М.: Светотон, 2010. - С. 9-15.

28 Войтов, В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании / В.Г. Войтов // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - № 5. - С. 22-24.

29 Войтов, В.В. О технологии краткосрочного обучения основам самообороны / В.В. Войтов // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 9. - С. 52-54.

30 Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. - М.: ФиС, 1980. – 136 с.

31 Годик, М.А. Спортивная метрология / М.А.Годик. - М. ФиС,1988. - 192 с.

32 Горанов, Б. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б. Горанов. – СПб., 2012. – 25 с.

33 Горчаков, А.М. Изменение работоспособности студентов на протяжении учебного года / А.М. Горчаков, И.И. Баринов // Теория и практика физ. культуры. - 1971. - № 7. - С. 44-47.

34 Готовцев, Е.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е.В. Готовцев, Е.Н. Германов, И.В. Романова, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012.- № 1 (83). - С.40-45.

35 Даурцев, К.В. Обучение старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Даурцев Константин Вадимович. – СПб., 1999. – 153 с.

36 Демченко, В.Я. Обучение приемам маневрирования в тактико-технических структурах в тхэквондо : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Демченко Владимир Яковлевич. - М., 2007.- 124 с. : ил.

37 Дмитриев, А.В. К вопросу силовой подготовки у девушек 14-15 лет, применительно к приемам самообороны / А.В. Дмитриев // Сборник научных трудов молодых ученых. - Смоленск, 1999. - Вып. 6. - С. 63-65.

38 Дмитриев, О.Б. Совершенствование учебного процесса по курсу «Биомеханика» на основе применения компьютерных мультимедиа информационных технологий / О.Б. Дмитриев, Э.Р. Ахмедзянов, Е.А. Калинина // Теория и практика физ. культуры. - 1999.- №10. – С.10-14.

39 Донской, Д.Д. Зациорский В.М. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с. : ил.

40 Донской, Д.Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствование): учеб.-метод. пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров / Д.Д. Донской. - М., 1995. - 70 с.

41 Еганов, В.А. Методика организации тренировочных заданий, связанных с проявлением координационных способностей, направленных на повышение

эффективности и надежности защитных технико-тактических действий в прикладных видах единоборств / В.А. Еганов // Ученые записки университета им. Лесгафта. - 2011. - № 7(77). - С.63-68.

42 Еганов, В.А. Формирование защитных технико-тактических действий в ударных видах единоборств / В.А. Еганов, С.В. Олин // Теория и практика физ. культуры. - 2012. - № 4. - С.70-72.

43 Емельянова, И. Как защищаться женщине / И. Емельянова // Спортивная жизнь России. 1997. - № 1. – С.37; № 2. – С. 39; № 3. – С. 47.; № 4. – С. 37-38; № 5. – С. 39; № 9. – С. 38-39; № 10. – С. 36-37.

44 Замаренов, Б.К. Умственная и физическая работоспособность студентов в условиях различных двигательных режимов / Б.К. Замаренов // Теория и практика физ. культуры. - 1972. - № 2. - С.46-52.

45 Захаров, М.С. К вопросу о работоспособности студентов / М.С. Захаров, Ю.С. Тектов // Теория и практика физ. культуры. - 1977. - № 11. - С. 62-64.

46 Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. - М.: ФиС. - 1981. - 143 с. : ил.

47 Зациорский, В.М. Дискриминативные признаки эффективности спортивной техники / В.М. Зациорский // Теория и практика физ. культуры. - 1971. - № 9. С. - 14-18.

48 Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. -М. ФиС, 1979. – 152 с.

49 Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура», кроме направления и специальностей в обл. физ. культуры и спорта / под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2008. - 366 с. : ил.

50 Кадочников, А.А. Один на один с врагом: русская школа рукопашного боя / А.А. Кадочников. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 320с. : ил.

51 Калашников, Ю.Б. Тактико-технические структуры при выполнении бокового маневрирования в таэквондо / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, Т.А.

Афонин // Тактика ведения спарринга в таэквондо — ИТФ: сб. научно-метод. статей. - М.: ФОН, 1999. - С. 47-49.

52 Калашников, Ю.Б. Комбинации и серии ударов, проводимых квалифицированными тхэквондистами из типичных стартовых ситуаций / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, Ли Чжон Ки // Тактика спортивных единоборств. - Вып. 3. - М.: ФОН, 2003. – С. 19 - 23.

53 Калашников, Ю.Б. Тактика бокового маневрирования в таэквондо / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, О.Г. Эпов // Тактика ведения спарринга в таэквондо - ИТФ: сб. научно-метод. статей. М.: ФОН, 1999. - С. 40-46.

54 Калашников, Ю.Б. Тактика маневрирования «степом» в сочетании с проведением угроз, вызовов и игры дистанцией в таэквондо / Ю.Б. Калашников // Тактика ведения спарринга в таэквондо - ИТФ: сб. научно-метод. статей. - М.: ФОН, 1999. - С. 19-26.

55 Калашников, Ю.Б. Тактика выполнения прямолинейного маневрирования в переднем «челноке» таэквондистами высшей квалификации / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, В.Н. Филиппов // Тактика ведения спарринга в таэквондо. - ИТФ: сб. научно-метод. статей. - М.: ФОН, 1999. - С. 27-36.

56 Калмыков, С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2007. - 204 с.

57 Качан, А.Б. Организация спортивной работы в вузе в области боевых искусств / А.Б. Качан // Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах : материалы науч.-практ. межрегиональной конф., 23-24 янв. 2010 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств.- М.: Светотон, 2010. - С. 33-37.

58 Клименко, А.И. Регуляция психических функций в единоборствах / А.И. Клименко // Физическое воспитание студентов. – 2010. - № 3. – С. 31-33.

59 Климов, К.В. Практические рекомендации при составлении обучающих программ в комплексных единоборствах / К.В. Климов // Научные исследования



и разработки в спорте : вестн. аспирантуры и докторантуры : посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / под ред. С.М. Ашкинази ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Вып. 15. – СПб., 2006. – С. 84-88.

60 Коджаспиров, Ю.Г. Исследование мотивации студентов нефизкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства / Ю.Г. Коджаспиров, В.И. Сытник, Е.Я. Крупник // Теория и практика физ. культуры. – 1998, - № 6. – С. 41-44.

61 Конаков, А.В. Классификация и методика освоения болевых приемов в единоборствах на основе механизмов возникновения боли : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Конаков Александр Владимирович. - М., 2006. - 162 с.

62 Конилов, С.Л. Единоборства в подготовке бойцов специального назначения: история и современность / С.Л. Конилов, А.А. Передельский // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - № 9. - С. 46-50.

63 Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А. Котло // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - N 6. - С. 57-59.

64 Краевич, А.С. Основные биомеханические характеристики прямого удара ногой в каратэ / А.С. Краевич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы на 2003 г., Минск (6-8 апр. 2004 г.) / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2004. - С. 586-587.

65 Крамской, С.И. Некоторые подходы в развитии единоборств в техническом вузе / С.И. Крамской // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : 4 междунар. электрон. науч. конф. (5 февр. 2008 г.) : [сб. ст.] / [под. ред. проф. Ермакова С.С.] ; Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. - Харьков; Белгород; Красноярск, 2008. - С. 109-112.

66 Красильникова, О.С. Особенности обучения женщин навыкам самозащиты / О.С. Красильникова // Сборник научных трудов ВНИИФК 2000 г. - М., 2001. - С. 97-112.

67 Крупник, Е.Я. Игровой метод при обучении самозащите : (Игровые упражнения, способствующие развитию гибкости) / Е.Я. Крупник // Боевое искусство планеты. – 1997. - № 6. - С. 16-20.

68 Крупник, Е.Я. Игровой метод при обучении самозащите : (Игровые упражнения, способствующие развитию ловкости) / Е.Я. Крупник, В.И. Локштанов, А.Г. Мандриченко // Боевое искусство планеты. -1996. -№ 6. -С. 39-42.

69 Крупник, Е.Я. Игровой метод при обучении самозащите : (Игровые упражнения, способствующие совершенствованию выносливости) / Е.Я. Крупник // Боевое искусство планеты. – 1997. - № 4-5. - С. 41-45.

70 Лабский, В.М. Образовательные аспекты формы и содержания единоборств в вузе / В.М. Лабский, А.И. Любиев, А.В. Юшко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : 2 междунар. электрон.науч. конф. (7февр.2006г.) : сб. ст. под ред. С.С. Ермакова; Харьков. гос. акад. физ.культуры [и др.] – Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. - С. 137-139.

71 Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 521900 и спец. 022300 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту : одобрено Департаментом образоват. прогр. / Б.Х. Ланда. - М.: Сов. спорт, 2004. - 186 с. : ил.

72 Лачинова, И.И. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов первого и второго курсов факультетов цикла естественных дисциплин (химический и географический) / И.И. Лачинова, О.С. Корнильцева // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона: материалы междунар. науч.-практ. конф. (18-23 июня 2006г.). – Иркутск, 2006. - С. 216-218.

73 Лебедева, И.В. Психологические детерминанты асертивности личности : автореф. ... канд. психолог. наук : 19.00.01 / Лебедева Инга Викторовна. – М., 2014. – 23 с.

74 Литвиненко, А.Н. Эффективность применения средств спортивной подготовки единоборцев в физическом воспитании студентов технического вуза / А.Н. Литвиненко // Физическое воспитание студентов. – 2-13. - № 2. – С. 49-53.

75 Литвинов, С.А. Построение занятий восточными единоборствами с использованием современных образовательных технологий / С.А. Литвинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013.- № 4. – С. 19-24.

76 Липтцер, П.В. Крав-мага. Израильская система самозащиты и тотального боя на уничтожение / П.В. Липтцер. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 208с.

77 Ли Чжон Ки. Состав защитных действий и их применение тхэквондистами высшей квалификации / Ли Чжон Ки // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти профессора Е.М. Чумакова (Москва, 13-14 февраля 2003 г.). - М.: Лица, 2003. - С. 121-123.

78 Ли Чжон Ки. Состав ударов и их применение тхэквондистами высшей квалификации в зависимости от характера подготавливаемых действий / Ли Чжон Ки // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти профессора Е.М. Чумакова (Москва 13-14 февраля 2003 г.). - М.: Лица, 2003. - С. 124-128.

79 Ли Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ли Чжон Ки. - М., 2003. – 138с.

80 Лотоненко, А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А.В. Лотоненко. - Воронеж: Воронеж. университет, 1986. - 136 с.

81 Мансур Хамда. Особенности техники нанесения акцентированных ударов боксерами / Мансур Хамда, К.Н. Копцев, З.М. Хусяйнов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - № 3. - С. 6.

82 Маслов, А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии / А.А. Маслов. - Ростов-на/Д: Феникс, 2004. - 432с. : ил. - (Серия «Мастера боевых искусств»).

83 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев. - СПб.: «Лань», 2005. - 384 с. : ил.

84 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта. 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с. : ил.

85 Махов, С.Ю. Самооборона - эффективная технология в обеспечении личной безопасности граждан / С.Ю. Махов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. Ермакова С.С. / М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т).- Харьков, 2008. - № 3. - С. 73-77.

86 Медведкова, Н.И. Динамика физической подготовленности студентов технического университета / Н.И. Медведкова // Физическая культура и спорт в сфере образования учащейся молодежи: сб. материалов 4 межвуз. науч.-практ. конф., посвящ 85-летию высш. образования на Урале, Чайковский, ЧГИФК, 22-29 ноября 2002г / Чайков. гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский, 2001. - С. 115-116.

87 Микрюков, В.Ю. Каратэ: учеб. пособие для студентов высш. учебных заведений / В.Ю. Микрюков. - М.: Академия, 2003. - 240 с. : ил.

88 Миллер, Д. Искусство дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукури-рю / Дон Миллер. - Мн.: Харвест, 2002. - 304с. : ил. - (Боевые искусства).

89 Мовшович, А.Д. "Самооборона". Дисциплина по выбору студентов / А.Д. Мовшович, С.Е. Табаков, Л.Г. Рыжкова // Вестник учебных заведений физической культуры. - 2004. - N 1. - С. 32-34.

90 Морев, Д.Г. Методика боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России в условиях ограниченного пространства : дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Морев Дмитрий Геннадьевич. - М., 2001. - 184с.

91 Морозов, В.А. Содержание поэтапного обучения школьников и студентов физической самозащите : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Морозов Валерий Александрович.– СПб., 2000. – 231 с.: ил.

92 Назаренко, О.Н. Новые методы исследования биомеханики движений в единоборствах на примере тайландского бокса / О.Н. Назаренко, П.С. Евтушенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков.худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2005. - № 4. - С. 23-29.

93 Накаяма, М. Динамика каратэ: пер. с англ. / М. Накаяма. - М.: Фаир-Пресс, 2003. - 304 с. : ил.

94 Накаяма, М. Лучшее каратэ: пер. с англ. В 11 т. Т.1-2 / М. Накаяма. - М.: Ладомир, АСТ. - 1998. : ил.

95 Накаяма, М. Практическое каратэ для всех: пер. с англ. / М. Накаяма, Дон Ф. Дрэгер. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. - 288с. : ил. - (Боевые искусства).

96 Накаяма, М. Практическое каратэ на улице: пер. с англ. / М. Накаяма, Дон Ф. Дрэгер. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. - 288с. : ил. - (Боевые искусства).

97 Никитин, С.Н. Самооборона: активная защита от опасности : учеб.-метод. пособие / С.Н. Никитин; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. - 81 с.

98 Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.

99 Новиков, С.В. Профилактика травматизма на занятиях по контактным единоборствам / С.В. Новиков, О.Б. Соловьев // Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в вузах : материалы науч.-практ. межрегиональной конф., 23-24 янв. 2010 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств.- М.: Светотон, 2010.- С. 46-50.

100 Опейкин, М.В. Использование средств традиционного каратэ в физической подготовке студентов вузов на факультативных занятиях : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Опейкин Максим Вячеславович. - М.:2009. – 145с. : ил.

101 Опейкин, М.В. Физическая подготовка студентов секции каратэдо / М.В. Опейкин // Вестник спортивной науки. - 2006.- № 4. - С. 52-54.

102 Опейкин, М.В. Быстрота реагирования спортсменов-каратистов 10-11 лет / М.В. Опейкин // Вестник спортивной науки. - 2014. - № 1. - С. 28-30.

103 Орлов, Ю.Л. Основы методики комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных спортсменов, занимающихся спортивным каратэ / Ю.Л. Орлов // Детский тренер. - 2013. - № 1. - С. 84-93.

104 Орлов, Ю.Л. Роль и специфика бросков в спортивном каратэ как средства повышения эффективности боя и зрелищности соревнований / Ю.Л. Орлов // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 1999.- № 2. - С. 34-36.

105 Орлов, Ю.Л. Терминология и классификация фундаментальной техники каратэдо / Ю.Л. Орлов // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах : борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование : сб. ст / под общ. ред. А.Е. Блеера. - М., 2010. - С. 99-103.

106 Орлов, Ю.Л. Терминология тактики спортивного карате / Ю.Л. Орлов // Додзе, боевые искусства Японии. - 2003. - № 4. - С. 36-38.

107 Орлов, Ю.Л. Терминология и классификация тактики традиционного каратэдо / Ю.Л. Орлов // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах : борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование : сб. ст. / под общ. ред. А.Е. Блеера. – М., 2010. – С. 104-105.

108 Осколков, В.А. Биомеханический анализ техники выполнения ударов ногами и руками в кикбоксинге / В.А. Осколков, А.И. Агафонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 5. - С. 64-67.

109 Павлов, С.В. Методика оценки физической подготовленности тхэквондистов в соревновательных поединках / С.В. Павлов // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 7. - С. 15-17.

110 Передельский, А.А. Единоборства, спорт, управление / А.А. Передельский. – М. : Теория и практика физ.культуры, 2007. – 123 с.

111 Подпалько, С.Л. Биомеханизмы ударных технических действий в тхэквондо ВТФ (Всемирная федерация тхэквондо) / С.Л. Подпалько // Вестник спортивной науки. - 2007. - № 4. - С. 56-61.

112 Понкратов, А.В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Понкратов Алексей Викторович. - М., 2015. - 23 с.

113 Попик, С.А. Зависимость силы удара в боксе от рационального сочетания и согласованности работы звеньев тела / С.А. Попик // Вестник спортивной науки. - 2008. - № 1. - С. 15-18.

114 Попов, Г.И. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах / Г.И. Попов, В.В. Резинкин, А.О. Акопян // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 7. - С. 42-45.

115 Пурахин, Н.Ф. Педагогическая диагностика профессиональных качеств тренера по спортивным единоборствам : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Пурахин Николай Федорович. - М., 2013. - 23 с.: ил.

116 Рогов, В.М. Восточные единоборства как одно из средств обеспечения духовно-нравственной безопасности России / В.М. Рогов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2011. - № 3. – С. 65-67.

117 Сагалаков, Д.А. О воспитании детей и молодежи, занимающихся рукопашным боем, спортивными единоборствами и боевыми искусствами, в духе культуры мира / Д.А. Сагалаков // Теория и практика рукопашного боя : сб. науч.-метод. и информац. материалов специализации "Рукопаш. бой" / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2003. - С. 151-153.

118 Свищёв, И.Д. Трансдукция как процесс дедуктивных законов – моделей – фактов в научном обеспечении подготовки спортсменов-единоборцев / И.Д.

Свищев // Кафедральная научная конференция "Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам" (2 декаб. 2014 г.) : материалы / [сост.: Игуменов В.М., Свищев И.Д.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - Ч. 1. - С. 9-11.

119 Свищёв, И.Д. Научность исследований в сфере теории и методики единоборств / И.Д. Свищев, Г.С. Султанахмедов // Экстремальная деятельность человека. – 2015. - №1 (34) – С.3-6.

120 Селуянов, В.Н. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека (спорта) / В.Н. Селуянов, А.А. Шалманов, Берхаием Айдед // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 7. - С. 6-10.

121 Степанов, М. Защитный код. Как выжить в нашем городе / М. Степанов, О. Майоров. - М.: Грифон, 2007. - 496 с. : ил.

122 Столяр, С. Специальная физическая подготовка юных спортсменов в видах единоборств с учетом требований соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Столяр Соломон. - М., 1995. - 21 с.

123 Стрельников, В.А. Особенности методики ускоренного обучения и совершенствования технической подготовки боксеров в вузе / В.А. Стрельников // Теория и практика физ. культуры. – 2000. - № 10. – С. 45-47.

124 Султанахмедов, Г.С. Индивидуализация технической подготовленности борцов вольного стиля высокой квалификации / Г.С. Султанахмедов // Экстремальная деятельность человека. – 2015. - №1 (34) – С. 56-59.

126 Труфанов, Ю.Н. Дифференцированный подход к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры : дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / Труфанов Юрий Николаевич.- СПб., 2012. – 144с. : ил.

127 Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: Academia, 2014. - 479 с.: табл.



128 Chuang, L.R. Biomechanical analysis of punching different targets in Chinese martial arts / L.R. Chuang // XX International society of Biomechanics congress. (Cleveland, July 31-August 5, 2005). - Cleveland, 2005. - C. 302.

129 Emmermacher, P. Acceleration course of fist push of gyaku-zuki / P. Emmermacher, K. Witte, M. Hofmann // Proceedings of XXIII International symposium on Biomechanics in sports. (Beijing, 22-27 august 2005). - Beijing, 2005.- C. 844-847.

130 Hofmann, M. Biomechanical analysis of fist punch gyaku-zuki in karate / M. Hofmann, K. Witte, P. Emmermacher // Proceedings of XXVI International symposium on Biomechanics in sports. (Seoul, 14-18 July 2008). - Seoul, 2008. – C. 576-579.

131 Kanazawa, H. Karate Fighting Techniques: The Complete Kumite / H. Kanazawa. – Kodansha, 2004. - 192 c.

132 Kanazawa, H. Shotokan Karate International kata: пер. с англ. В 2 т. / H. Kanazawa. - Днепропетровск: Копа ФГ. - 1996.

133 Mauro, P. Dugnani Analysis of the technical-tactical differences between Italian athletes sports karate competitions / P. Mauro, L. Invernizzi, S. Mauro // 6 th Annual congress of the European College of sport science - 15 th Congress of the German Society of sport Science Cologne (24-28 July 2001). – C. 527.

134 Sorensen, H. Dynamics of the martial arts high front kick / H.Sorensen, M. Zacho, E.B. Simonsen // Journal of sport sciences. - 1998. - № 1- C.483-495.