

Министерство науки и высшего образования 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

\_\_\_\_\_ 2020 г.

**Повышение эффективности физического воспитания юношей-студентов  
на основе внедрения методики с элементами самообороны**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–49.04.01. 2020. 240. ПЗ ВКР

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

\_\_\_\_\_ Е.А. Черепов

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Автор проекта

студент группы СТЗ-337

\_\_\_\_\_ В.С. Гаврилов

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.В. Задорина

\_\_\_\_\_ 2020 г.

Челябинск 2020

## АННОТАЦИЯ

Гаврилов В.С. Повышение эффективности физического воспитания юношей-студентов на основе внедрения методики с элементами самообороны. – Челябинск: ЮУрГУ, СТЗ-337, 76 с., 11 табл., библиогр. список – 134 наим.

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы выявлены особенности технических действий единоборств, наиболее доступных для освоения и эффективных в применении в ситуации самообороны.

Автором 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 позволили освоить необходимые навыки технико-тактических действий самообороны, значительно повысить уровень физической подготовленности студентов, а также улучшить их умственную работоспособность.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 САМООБОРОНА КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	10
1.1 Социально-биологический аспект взаимосвязи физического воспитания и учебного труда студентов в вузе	10
1.2 Понятие и факторы технической подготовки в единоборствах	18
1.3 Занятия самообороной в системе физического воспитания студентов вузов	29
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	31
2.1 Организация исследования	31
2.2 Методы исследования	32
2.3 Особенности экспериментальной методики занятий самообороной со студентами вуза	39
ГЛАВА 3 ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	60

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность.**

Сегодня

одна из проблем физического воспитания студентов вуза – снижение мотивации к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса. Изменить ситуацию может использование учебных процессов новых форм – нетрадиционных систем физических упражнений, популярных среди молодежи. Особое место среди таких направлений занимают различные виды восточных единоборств.

Актуальность обучения приемам самообороны студентов подтверждается положениями Примерной программы дисциплины «Физическая культура» для всех направлений и профилей подготовки бакалавров. Таким образом, обучение технико-тактическим действиям самообороны входит в спектр задач физического воспитания студентов вузов, особенно юношей.

Преступления в отношении граждан происходят во всех странах, даже в самых благополучных. В нашей стране ежегодно большое количество граждан становятся жертвами нападений, характерной чертой которых является неожиданность и невозможность попросить о помощи граждан или полицию. Одним из способов противодействия таким негативным проявлениям общественной жизни является самооборона граждан. Законы Российской Федерации не запрещают человеку осуществлять необходимую оборону и дают право гражданину на самозащиту своих прав и свобод в рамках действующего законодательства без обращения за помощью в правоохранительные органы. Главное условие самообороны граждан – законность ответных действий. Согласно законодательству действия по самообороне должны осуществляться строго в рамках понятия «необходимая оборона», все остальные действия, выходящие за пределы необходимой обороны, являются преступлением.

Различные курсы по самообороне являются добровольными и необязательными, а значит, большинство граждан задумываются о получении первичных знаний в последнюю очередь, а чаще всего уже после нападения на них. Вероятность попадания человека в ситуацию, при которой будут подвержены

опасности жизнь, здоровье, имущество человека, его близких и окружающих людей на современном этапе, подчеркивают актуальность темы исследования.

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 обоснованной методике обучения, малочисленны. Сегодня недостаточно исследованы проблемы 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** – физическое воспитание юношей-студентов вуза.

**Предмет исследования** – методика физического воспитания студентов, основанная на элементах самообороны.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что эффективность физического воспитания студентов возможно повысить за счет внедрения обучения приемам самообороны на занятиях по физической культуре.

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

**Задачи исследования:**

1 Выявить теоретические аспекты повышения эффективности физического воспитания студентов на основе использования приемов самообороны.

2 Разработать методику формирования навыков технико-тактических действий самообороны у студентов в процессе физического воспитания в вузе.

3 Экспериментально определить эффективность занятий самообороной на основе динамики физической и технической подготовленности студентов, а также уровня их умственной работоспособности.

**Практическая значимость исследования.** Разработана методика обучения действиям самообороны на основе восточных единоборств с целью применения в учебном процессе по физической культуре в вузах в форме элективного курса. Занятия с применением данной методики позволяют освоить необходимые навыки технико-тактических действий самообороны, повысить уровень физической подготовленности студентов, а также улучшить их умственную работоспособность.

# **ГЛАВА 1 САМООБОРОНА КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

## **1.1 Социально-биологический аспект взаимосвязи физического воспитания учебного труда студентов в вузе**

В эпоху XXI века бурного развития всех сфер человеческой деятельности на Земле важное значение приобретает биологическая составляющая человека, его психическое и физическое здоровье. Здоровье человека приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее развитие цивилизации. Поэтому государство, должно сформировать такую стратегию, которая позволит: формировать, сохранять, укреплять и корректировать здоровье, как всего общества, так и отдельного человека. В основе формирования здоровья находится здоровый образ жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации с возможностью максимальной самореализации физического и духовного потенциала человека и общества в целом [1, 2].

Среди факторов здорового образа жизни трудно выделить главные и второстепенные, так как только в комплексе они могут оказывать желаемый оздоровительный эффект, формировать и развивать здоровье человека. Тем не менее, нельзя не выделить такой фактор образа жизни, как двигательная деятельность человека, привычный двигательный режим, от особенностей которого в значительной степени зависят здоровье, а именно уровень и гармония физического развития, функциональное состояние организма, морально-волевые и ценностно-мотивационные качества поведения и жизнедеятельности.

В процессе двигательной деятельности у студентов развиваются и совершенствуются физические способности, играющие существенную роль в его

социальном становлении в обществе. В этой связи возрастает роль активизации всех средств и форм физического воспитания, направленных на формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов, как необходимого условия реализации умственного и двигательного потенциала в процессе профессионального образования в вузе. В этом направлении очень важно создать такие организационно-педагогические условия, которые способствовали реализации предоставляемых природой возможностей физического совершенствования человека на всех этапах его становления [21].

Физическая культура как форма организованной двигательной деятельности выполняет две основные функции: она используется для укрепления здоровья различных групп населения, их всестороннего развития с целью участия в жизни общества и для борьбы с вынужденной двигательной недостаточностью – гипокинезией и гиподинамией отдельных категорий людей. Помимо влияния самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности на физическое состояние студента, физические упражнения способствуют совершенствованию психических свойств, улучшают управление психическими процессами, развивают и формируют характер молодежи. В процессе самостоятельного выполнения физических упражнений студенты «осваивают» свою социально-биологическую природу. Существует точка зрения, что физкультурно-спортивная деятельность является основой интеллектуальной деятельности [39].

В физической культуре взаимодействуют социальные и биологические факторы. Она призвана способствовать развитию мировоззрения, формированию сознания молодого человека, не ограничиваясь совершенствованием его физических качеств. Задачей физической культуры является планомерное и организованное управление состоянием и здоровьем студентов на основе диалектического взаимодействия биологического и социального в интересах всестороннего развития личности.

Важной особенностью развития современной молодежи является относительно высокая чувствительность и пластичность организма по отношению к внешним факторам, где при благоприятных внешних условиях и рациональном



комплексном обучении и воспитании может происходить улучшение общего физического развития и здоровья, ускорение психического развития. Как отмечает Т.В. Карсаевская, среди факторов, при которых можно достигнуть наивысшего гармоничного развития большинства биологических потенций, особенно важна роль физического воспитания, стимулирования мышечной активности, адекватной каждому возрастному этапу, особенно при профессионально обусловленной гиподинамией и гипокинезией. Рациональное физическое воспитание (понимаемое в широком плане) для пластичного организма становится особенно действенным фактором развития функциональных способностей, а без него развитие может стать дисгармоничным [26].

Таким образом, двигательная деятельность – это неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов. Одной из характерных особенностей современного образа жизни, имеющей прогрессирующую тенденцию, является уменьшение объема физкультурно-спортивной деятельности (гипокинезия), снижение мышечных затрат (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Движение – важнейшее свойство жизни человека. В настоящее время неизвестно более эффективного физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность. Она постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на восстановление функций различных органов и систем, а также уровня «дееспособности» человека в целом. В то же время удельный вес физической нагрузки на производстве и в быту катастрофически уменьшается. Даже ходьба – естественный и видовой способ передвижения человека – утрачивает свои позиции в связи с развитием транспорта, коммунальных услуг и т.д. Гипокинезии подвержены все слои населения, в том числе дети, для гармоничного развития которых необходима оптимальная и ежедневная физкультурно-спортивная деятельность. Являясь не так давно почти единственным источником энергии, в настоящее время работа мышц в качестве генератора энергии ничтожно мала [42].

Физкультурно-спортивная деятельность имеет биологическую природу. Животных «кормят» ноги, первобытного человека также «кормили» ноги. Цивилизация приводит к тому, что человека стал «кормить» разум, и он отказывается от биологической, исторически сложившейся функции движения как жизненно необходимой. В настоящее время уменьшение объема физкультурно-спортивной деятельности и снижение мышечных затрат пытаются объединить одним из терминов «гипокинезия» или «гиподинамия». И хотя понятие «гипокинезия» более широкое, тем не менее гиподинамия имеет свои специфические особенности, на что необходимо обращать внимание в процессе физического воспитания, а также в профилактике некоторых заболеваний (статические напряжения мышц, изометрические упражнения). Поэтому данные термины дополняют друг друга и позволяют оценивать изменения различных сторон двигательной функции организма, приводящих к расстройству здоровья в результате детренированности скелетной мускулатуры [24].

Концепция кинезофилии основана на существующей у человека врожденной, естественной, биологической потребности в движениях, аналогичной подобной потребности у животных. Уровень физкультурно-спортивной активности является генетически обусловленной величиной, особенной у каждого биологического вида, он наиболее высок у новорожденных и в первые годы жизни, что связано с ролью скелетной мускулатуры в обеспечении условий роста и развития организма, в формировании гомеостаза. Потребность в движениях по мере развития организма имеет тенденцию к снижению, что наблюдается при изучении игровой деятельности животных. У человека также с годами естественная потребность в движениях снижается, чему немало способствуют особенности воспитания и образа жизни; наиболее низка она в старости. Параллельно со снижением потребности в движении в онтогенезе наблюдается нарастание признаков старения организма, причем выявлена следующая зависимость: чем меньше физкультурно-спортивная деятельность индивида, чем раньше наблюдается снижение её объема, тем выраженнее проявляются процессы инволюции, снижение функциональных возможностей

организма, социальной активности человека. Поэтому стимулирование физкультурно-спортивной деятельности, привитие навыков, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, регулирование объема движений является не только актуальной социальной задачей настоящего и будущего времени, но и фундаментальной общебиологической и социальной проблемой человечества и особенно молодого поколения [44].

В последние годы в связи с продолжающимся снижением мышечной нагрузки и напряжением экологической обстановки возникает проблема реализации двигательного потенциала человека. В связи с этим встает вопрос о повышении биологической надежности состояния здоровья человека, природных возможностей организма в различных сферах его деятельности. Поэтому, с одной стороны, речь идет о необходимости создания оптимальных условий для эффективного разностороннего развития личности современного молодого человека, повышения уровня рационального использования его природных способностей, приведения их в соответствие с изменяющимися условиями жизни и окружающей среды. С другой – необходимо повысить личностную ответственность молодых людей за укрепление своего психофизического здоровья, за улучшение функционального состояния и увеличение резервных возможностей организма, позволяющих молодым людям противостоять различным изменениям в процессе учебной и внеучебной деятельности. На повестку дня выдвигается в качестве одной из главных задач изыскание средств и методов расширения диапазона стимулирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студенческой молодежи в процессе обучения в вузе. Только при этом условии можно повысить устойчивость организма молодого человека к учебным и будущим профессиональным нагрузкам и экстремальным факторам. Все это может быть достигнуто путем активизации двигательного режима студентов вуза, на основе современных форм и педагогических технологий занятий физической культурой и массовым спортом [52].

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является взаимосвязь учебно-познавательной и

физкультурно-спортивной деятельности студентов. Эта взаимосвязанная деятельность представляет собой сложный педагогический процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся [60,63]:

-противоречия между большим объемом учебной и научной информации, и, дефицитом времени на ее освоение;

-между объективно текущим постепенным, многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя.

Эти противоречия создают высокое психофизическое напряжение, которое отрицательно отражается на состоянии здоровья студентов и, особенно на самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, как необходимом условии укрепления и поддержания здоровья молодежи в процессе учебной и внеучебной деятельности.

Учет и понимание студентами такого рода противоречий необходимы для продуктивной учебной и двигательной деятельности.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы [66].

Студенческий возраст является также заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного учебного труда и физкультурно-спортивной деятельности. Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением. Эти трудности явные. Но существуют еще и скрытые трудности, которые сказываются порой весьма существенно на учебном труде и психофизическом состоянии студентов в процессе обучения в вузе.

К ним относится целый ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущихся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности, дающие отрицательный эффект, который можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в вузе. В числе причин такого явления наиболее значительными становятся следующие [62, 63, 64]:

-резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;

-отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, а стало быть, и группового контакта, что характерно для всякого формирующегося коллектива;

-ломка старого, сложившегося за годы учебы в школе или на производстве жизненного стереотипа и формирование нового, «вузовского»;

-сопутствующие поступлению в вуз новые заботы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация своего учебного и свободного времени и др.)

Чаще всего в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны, они должны сразу включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей, с другой, – само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма. Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации, а также общим снижением физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи [63].

Особенно остро интенсивная умственная работа отражается на состоянии ЦНС и на протекании психических процессов. Большая нагрузка на ЦНС и на ее высший отдел - кору головного мозга проявляется преимущественно

в таких психических процессах, как внимание, восприятие, мышление, анализ, память, эмоции. В мозге с наибольшей интенсивностью

протекают процессы обмена веществ, он составляет 2-2,5% от общей массы тела, потребляет 15-20% кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма, и для нормального проявления своих функций мозг должен иметь высокий уровень стабильности кровообращения.

Однако, многие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение. К ним относятся: длительное пребывание в положении сидя за столом, нервно-психическое напряжение, отрицательные эмоции, напряженная работа в условиях дефицита времени, высокая ответственность за результаты усвоения знаний, а самое важное – это низкая физкультурно-спортивная активность [62, 63].

Длительная напряженная умственная работа снижает также возможности организма к ее качественному продолжению, наступает утомление, как нормальная реакция организма. Утомление может вызвать состояние усталости, которое появляется перед наступлением утомления и является субъективным чувством человека. Усталость нарастает при непонимании значения выполняемой работы, неудовлетворенности ее результатами. Наоборот, усиление интереса, успешное завершение работы снижает чувство усталости.

При систематическом перенапряжении у студентов нервной системы, возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала учебных занятий, отсутствие интереса к ним, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль.

Объективными признаками переутомления являются: снижение веса тела, диспепсические расстройства, повышение сухожильных рефлексов, лабильность частоты сердцебиения и артериального давления, потливость, выраженный дермографизм, снижение сопротивляемости организма инфекциям, заболеваниям и т.п. Оценка степеней переутомления представлена в таблице 2 [54, 58].

Таким образом, интенсивная умственная деятельность в процессе профессионального становления студентов в вузе предъявляет высокие требования к молодому организму и при определенных неблагоприятных условиях может быть причиной серьезных заболеваний и нарушения общего состояния здоровья. В основе снижения неблагоприятных последствий интенсивной умственной нагрузки находится самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность, которая способствует формированию и поддержанию у молодого человека общей умственной и физической работоспособности.

## **1.2 Понятие и факторы технической подготовки в единоборствах**

Поскольку характерной особенностью единоборства 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. Определению рационального способа выполнения упражнения связаны такими критериями рациональности, как экономичность движений и минимизация затрат энергии, развиваемая мощность, быстрота и 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 собственную технику, а качество владения техникой у отдельного спортсмена.

Следовательно, именно критерий 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 каратэ до качества основного критерия рациональности ударного действия выступает общее время выполнения движения. В ряд важных факторов, оказывающих влияние на общее время выполнения ударов руками, выделяют быстроту: а) атакующего передвижения, б) ударного движения руки и в) поворот туловища. По мнению исследователей, на время 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 каратэ до оказывает синхронизация работы двигательных единиц, дающая дополнительный эффект сложения сил при одновременном вращении туловища и выпрямлении ударной конечности, атакже 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 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 в ситуации самообороны. Когда схватка происходит в условиях улицы, обусловленный потерей равновесия перевод действий в партер особенно нежелателен, 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 или лишает его преимущества.

Специфика биомеханической организации ударного действия в каратэ диктует необходимость решения трех основных задач: разгона общего центра масс тела в направлении цели за счет отталкивания от опоры, разгона 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 по позиции его потенциально поражающего воздействия. Нов

ситуации, когда задачей является стойкое поражающее воздействие (нокаут, нокаунитравмирование), 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. Коникова единоборство рассматривается как технико-тактическая система подготовки бойца и ведения поединка, для которой главным является прикладной характер подготовки, определяющий специфический набор и скорость выполнения приемов. Характеризуя такие системы, автор выделяет следующие аспекты:

1 Внезапность заключается в эффективном контратакующем действии «с ходу», без видимой предварительной подготовки, сочетании скрытности похода с взрывным характером активного воздействия на противника. Владение техникой единоборства 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 бою одной 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 вне защищенную зону [62].

Решающее значение имеют ударные действия, нанесенные в точные уязвимые зоны. Такие действия являются эффективным средством подавления активного сопротивления противника и позволяют предотвратить дальнейшую угрозу с его стороны. К наиболее уязвимым зонам относятся: гортань

(адамоваяблока), носогубная складка, глаза, солнечное сплетение, правое и левое подреберье (печень и селезенка), пах, области суставов.

Тенденция выбора наиболее уязвимых зон для атаки присутствует 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 высоко 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, рациональность защитного действия и эффективность ю его выполнения обусловлены рациональностью выбора и эффективностью 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 точными зонами противника, позволяющее увеличить поражающее воздействие. В качестве неперемного, важнейшего условия действий самообороны следует выделить точное определение момента и способа атаки (нападения) противника.

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

2 Углубленноеразучиваниенаправлено 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 выявления ошибки) способен претерпевать более или менее радикальные преобразования, а не востребованные 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 расчлененно-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 в средствах 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 контрудары; атакующие боковые удары, защита от них контрудары; атакующие круговые удары, защита от них 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 каратэ до. 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: выносы фиксации 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, спартерном, 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 начинающими. Вторым вариантом 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 сопряженно-развитие скоростно-силовых качества минимизация или полное отсутствие дополнительной экипировки, дающее возможность более точного моделирования боевой ситуации.

### **1.3 Занятия самообороной в системе физического воспитания студентов вузов**

Правогражданина 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 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 само страховки» [84].

В настоящее время отечественные издания на тему самообороны весьма многочисленны и разнообразны, но объем работ, где представлены научно обоснованные методики обучения самообороне, не велик. Большинство таких методик разработано на основе различных видов борьбы с незначительным включением умудренных действий, встречаются попытки объединения в единый арсенал технических элементов бокса, рукопашного боя и бросковой техники самбо и дзюдо. Вряд ли случаи авторы подходят к проблеме 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].

Исключением 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 малоприменимой 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 асертивности – сложного, многокомпонентного качества личности. Мировоззренческой базой асертивного 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].

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с 2018 по 2019 г.г. в 3 этапа.

На первом этапе исследования, теоретически-поисковом, (в течение весны-лета 2018 г.) выполнен анализ научно-методической литературы, в ходе которого определены значимые основы физического воспитания студенческой молодежи, а также 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. Выдвинута рабочая гипотеза, определены цель и задачи исследования.

На втором этапе, собственно экспериментальном, (сентябрь 2018 – июнь 2019 г.г.) организован педагогический эксперимент. На констатирующем этапе эксперимента выполнено исследование физической подготовленности юношей-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. В течение третьего и четвертого учебных семестров были организованы занятия с применением разработанной методики. На завершающем этапе эксперимента проведены оценка технико-тактической подготовленности (в экспериментальной группе), тестирование физической подготовленности и выявление особенностей умственной работоспособности испытуемых.

На третьем этапе, аналитическом, (июнь-декабрь 2019 г.) проведена обработка полученных данных методами математической статистики, сформулированы выводы. Оформлялась выпускная квалификационная работа.

## **2.2 Методы исследования**

Анализ литературных источников проводился с целью изучения обобщения результатов исследований в области проблем теории и методики спортивных единоборств 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, критерию рациональности технических действий единоборств, характеристики технических действий, пригодных для самообороны, особенности методики формирования навыков технико-тактических действий самообороны.

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

Для измерения и оценки физической подготовленности испытуемых применялись тестовые упражнения, рекомендованные учебной программой по физической культуре для студентов вузов.

Уровень развития координационных способностей определялся по времени челночного бега 3x10 м. Учитывался лучший результат из двух попыток с точностью до 0,01 с.

Уровень развития скоростно-силовых качеств определялся по результатам прыжка в длину с места. Учитывался лучший результат из трех попыток в см.

Уровень развития силовых качеств определялся по результатам выполнения упражнения: «Подтягивание в висе на высокой перекладине. Учитывалось количество выполнения упражнения.

Уровень развития гибкости определялся по результатам выполнения упражнения «Наклон вперед из основной стойки». Учитывалась глубина наклона в см.

Уровень развития скоростных качеств оценивался по результатам бега 100 м. Учитывался результат с точностью до 0,01 с.

Уровень развития выносливости определялся по результатам выполнения упражнения «Бег 3000 м». Учитывалось время пробегания дистанции с точностью до 0,1 с.

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 были проведены в начальной и завершающей стадиях педагогического эксперимента с целью оценки этапного состояния экспериментальной и контрольной группы 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 каратэ до – учебных поединков, моделирующих различные варианты боевой ситуации. Контрольные упражнения были адаптированы к характерным условиям самообороны и заключались в выполнении индивидуальных комбинаций защитных 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-





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.

Каждый участник выполнил 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, занесении 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 каратэ до 5-й квалификации 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 и экспериментальной группе,

целью задачи тестирования, критерии оценок. В процессе работы группы каждый эксперт формировал свое мнение независимо от других, без совещаний и консультаций, с заполнением протокола экспертизы.

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.

Оценка уровня умственной работоспособности. Для контроля скорости мышления и концентрации внимания использовалась корректурная проба «Тест Э. Ландольта» [50], которая основана на вычеркивании заданных символов в

специальном бланке, содержащем 40 строк по 30 знаков, за десять минут с отсечками времени через каждые две минуты.

Перед началом исследования необходимо дать четкую инструкцию: «На бланке имеется набор колец с разрывом в одном из восьми направлений: на 13, 15, 17, 18, 19, 21, 23 и 24 ч, если ориентироваться на циферблат часов. Вы должны последовательно слева направо просматривать строки бланка, не пропуская ни одной, и зачеркивать кольца с разрывом на 15 (12) ч». Найдите внизу бланка пробную строку. Зачеркните, пожалуйста, для тренировки все кольца пробной строки, имеющие разрыв на 15 (12) ч. Обследуемый заполняет пробную строку, экспериментатор проверяет правильность работы и продолжает инструкцию: «Через каждые 2 мин я буду подавать команду «Черта!». В соответствии с командой вы должны поставить вертикальную черту за последним просмотренным к этому моменту кольцом и, не останавливаясь, продолжать работу дальше. По истечении 10 мин я подам команду «Стоп!», по которой вы подчеркнете последнее просмотренное кольцо. Работать надо как можно быстрее и, по возможности, безошибочно. Задайте, пожалуйста, возникшие у Вас вопросы. Во время работы никаких вопросов задавать нельзя». После ответов на вопросы экспериментатор просит перевернуть бланк, подписать его, затем подает команду «Начали!» и включает секундомер.

Q – общее количество колец, просмотренных за каждые две минуты;

N – число пропущенных и неправильно вычеркнутых колец за каждые две минуты;

M – число колец, которые следовало вычеркнуть за каждые две минуты;

$A = (M - N) / M$  – показатель точности работы (концентрации внимания) за каждые две минуты;

$P = A \times Q$  – показатель продуктивности (выносливости внимания) работы за каждые две минуты;

Pт – показатель средней продуктивности за пять интервалов по две минуты;

$K_p = (P_1 - P_5) / P_T \times 100\%$  – коэффициент выносливости, где:  $P_1$  – продуктивность за первые две минуты, а  $P_5$  – продуктивность за последние две минуты.

$A_T$  – показатель средней точности за пять интервалов по две минуты;  
 $K_a = (A_1 - A_5) / A_T \times 100\%$  – коэффициент точности, где:  $A_1$  – точность за первые две минуты, а  $A_5$  – точность за последние две минуты.

Эксперимент проводился на базе кафедры физического воспитания и здоровья ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет)», в период с сентября 2018 по июнь 2019 г., за счет вариативного компонента дисциплины «Физическая культура». В эксперименте приняли участие 40 юношей - студентов второго курса очной формы обучения: 20 человек в экспериментальной группе и 20 в контрольной. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования 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 каратэ до включения 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 упрощенной координацией, свойственные большинству восточных единоборств; наличие ряда технических действий, имеющих высокоприкладное значение, позволяет эффективно противостоять нападению противника, в том числе имеющего превосходство в силе и массе тела. Процесс овладения специализированными движениями из занятий 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 – 20 занятий.

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

Статистическая обработка полученных данных проводилась традиционными методами математической статистики с использованием стандартного пакета статистических программ Microsoft Office Excel. Для проверки гипотезы о разности между двумя средними арифметическими в случае прямых измерений и доказанной нормальности распределения вариант использовался параметрический t-критерий Стьюдента для связанных или несвязанных выборок (в зависимости от необходимости). При оценке достоверности в качестве критического был выбран 5% ( $p=0,05$ ) уровень значимости. В спортивных, педагогических и в большинстве биологических исследований гипотеза считается доказанной при 95% уровне надежности, т.е. если  $p < 0,05$ .

## 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, равноименные 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 – одномоментное 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 каратэ до:

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 экономайской 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. После ударное 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	Всего (мин)
Атакую	Удары руками	3	5	12	20
	Удары ногами	2	5	10	17
Защитн	Защитные действия	3	3	10	16
	Приемы борьбы в стойке	2	2	8	12
Всего		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, являющихся несоответствующими 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.

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

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

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

Действия самообороны		Общеподготовитель	Специально-подготовительные	Подводя	Вс
Атакую	Удары	26,1%	34,8%	39,1%	100%
	Удары	27,3%	31,8%	40,9%	100%
Защитные	Защитные	35,3%	23,5%	41,2%	100%
	Приемы борьбы	37,5%	25%	37,5%	100%

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

Подробная 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	22ми	24,5

Построение, переключки	2	2
Ходьба /бег с заданиями		,5
Общеразвивающие упражнения	10	11
II. Основная часть	65ми	72%
1. Комплекс упражнений физической подготовки	10	11
2. Техничко-тактическая подготовка:	25	28
Совершенствование базовой техники	3	3
Разучивание и закрепление новых	0	3
III. Заключительная часть	3мин	3,5%
Упражнения на развитие гибкости и дыхательные упражнения	3	3,5

Примечание- \*проводятся избирательно в зависимости от модуля

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, передвигений 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 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, уход с линии атаки);
- способы выведения противника из равновесия (подсечки, подножки);
- освобождение от захватов;
- способы страховки и само страховки;
- основы тактики самообороны.

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

Учебный материал 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 на выработке правильного выполнения.

2Модуль «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 своего объема движений. Задачи: совершенствование базовой техники самообороны, формирование навыков применения комбинаций ударных действий, навыков самостраховки, основ техники борьбы.

3Модуль «Освобождение от захватов» направлен на освоение технико-тактических действий, обеспечивающих в ситуациях различного вида захватов эффективно противодействие противнику, превосходящему по массе и силе, атакжена 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-х 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. Особое внимание в ходе технико-тактической подготовки уделялось упражнениям, включающим взаимодействие с противником. Так, в 3-ем модуле в структуру занятий включаются варианты учебного боя: 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 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.

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.

Таблица 4 – Структура технико-тактической подготовки в учебных модулях

Вид деятельности	Модуль	Длительность		
		I	II	III
Совершенствование базовой техники: - индивидуально - с использованием боксерского мешка или лапы		10	5	-
Повторение ранее изученных контратакующих комбинаций		5	1	1
Разучивание нового движения: - индивидуально - с партнером - в парах в составе контратакующих комбинаций		5 10	1 10*	- -5 15
Учебные бои: - условные поединки -		- -	- -	1 5*
Всего в основной части		5	5	5

Примечание- \*проводятся в зависимости от задачи конкретного занятия

В целом упражнения, включающие различные виды взаимодействия с противником, занимают от 33,3% до 50% общего времени занятия. Таким









1.Сбивающие блоки предплечьями										
2.Сводящие блоки кистью										
Техника борьбы										
1.Самостраховка										
2.Подсечки, подножки,способы выведения изравновесия										
3.Техника освобождения от										
4.Болевые приемы										
5.Приемы самообороны										
Комбинационная техника										
1.Комбинации защитныхиударных действий,ударов рукамии ногами,										
2.Комбинацииосвобождений от захвата иударныхдействий	Р	Р								
Учебныебои										
1.Условныепоединки										
2.Свободные схватки										
Повторение изученныхдействий										
Обучение новымдействиям (мин.)										
Учебныебои (мин.)										
Всего на занятия(мин.)										

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

Вид занятий	Учебные семестры		Учебный год
	3семес	4семес	
Вводное занятие	2ч.	—	2ч.
Методико-практические занятия	2ч.	2ч.	4ч.
Легкая атлетика	12ч.	12ч.	24ч.
Лыжная подготовка	—	14ч.	14ч.
Гимнастика	10ч.	—	10ч.
Атлетическаягимнастика	14ч.	14ч.	28ч.
Спортивные игры	20ч.	16ч.	36ч.
ППФП	—	6ч.	6ч.
Контрольныйраздел	4ч.	2ч.	6ч.
Ито	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 ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

В таблице 9 приведены показатели физической подготовленности студентов обеих групп до и после завершения педагогического эксперимента.

Таблица 9 – Показатели физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной группы, ( $X \pm \delta$ )

Тестовые упражнения	Показатели физической подготовленности					
	КГ, n=20		P	ЭГ, n=20		P
	до	после		до	после	
Челночный бег 3x10 м, с	7,52±0, 4	7,36±0, 4	> 0,05	7,60±0, 4	7,12±0, 3	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	202,0± 18,4	203,2± 16,2	> 0,05	205,4± 15,9	217,6± 11,3	< 0,05
Подтягивание из виса, раз	7,6±2,4	8,2±2,4	> 0,05	7,6±1,9	9,2±2,2	< 0,05
Наклон вперед	5,7±4,5	6,6±3,8	> 0,05	7,1±3,3	8,3±4,7	> 0,05
Бег 100 м, с	14,72± 0,92	13,72± 1,15	< 0,05	14,68± 1,25	13,64± 0,97	< 0,05
Бег 3000 м, с	796,5± 34,2	775,2± 29,8	> 0,05	790,2± 31,1	755,1± 26,5	< 0,05

Из приведенных данных видно, что за два семестра учебных занятий по физической культуре у испытуемых обеих групп наблюдалось повышение результатов во всех тестовых упражнениях. Однако прирост этих показателей у

студентов контрольной группы проявился только на уровне незначимой тенденции ( $P > 0,05$ ). Исключение составляют результаты в беге на 100 м, которые у них достоверно улучшились – от 14,72 до 13,72 с ( $P < 0,05$ ).

У студентов экспериментальной группы темпы прироста большинства показателей физической подготовленности были существенно выше. Достоверные приросты ( $P < 0,05$ ) наблюдались в челночном беге (от 7,60 до 7,12 с), в прыжке в длину с места (от 205,4 до 217,6 см), в подтягивании на перекладине из виса (от 7,6 до 9,2 раза), в беге на 100 м (от 14,68 до 13,64 с), в беге на 3000 м (от 790,2 до 755,1 с).

Это обусловлено спецификой двигательной деятельности в единоборствах, вошедших в состав методики с применением упражнений самообороны на практических занятиях по физическому воспитанию. Самооборона связана с быстрыми перемещениями, с неожиданными изменениями скорости и направления движения. Это приводит к развитию специальной ловкости, что проявляется в росте результатов в челночном беге. Постоянные нагрузки оказывают существенное воздействие на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, что проявляется в росте результатов в прыжке в длину с места, в беге на 100 м и в приседе на одной ноге. Самооборона предъявляет высокие требования к выносливости, что приводит к улучшению результатов в беге на 3000 м.

В целом, данные, приведенные в таблице 9, говорят о том, что занятия с применением средств самообороны оказывают широкое комплексное воздействие на развитие основных сторон двигательной функции занимающихся – на развитие силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости. 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.

Определение индивидуального уровня технико-тактической подготовленности испытуемых в экспериментальной группе проводилось с использованием метода экспертных оценок.

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.

Высокое значение величины  $\sigma$  показателей выполнения защиты обусловлено наличием нулевых оценок вследствие засчитанных поражений. Итоговые результаты по критерию 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.

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

Упражнение	$X \pm \sigma$		
	Выполнение защиты	Выполнение контратаки	Качество контратаки
№ 1	2,32 ( $\pm 0,455$ )	2,25 ( $\pm 0,326$ )	2,11 ( $\pm 0,386$ )
№ 2	2,55 ( $\pm 0,451$ )	2,33 ( $\pm 0,261$ )	2,12 ( $\pm 0,492$ )
Итого	2,44 ( $\pm 0,163$ )	2,29 ( $\pm 0,057$ )	2,12 ( $\pm 0,007$ )

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 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.

Таким образом, исследование результатов экспертизы технико-тактической подготовленности испытуемых в экспериментальной группе показало, что в ходе выполнения контрольных упражнений испытуемыми проявлено достаточно высокий уровень владения технико-тактическими действиями самообороны, позволяющий обеспечить своевременное реагирование, успешное отражение атаки и эффективно противодействие в условиях конфликтной ситуации (нападения невооруженного противника).

Показатели, характеризующие умственную работоспособность и их изменения за период эксперимента, полученные при помощи теста Э. Ландолта, представлены в таблице 11.

В данном исследовании точность в обеих группах сохраняется на среднем уровне (КГ – 0,843, ЭГ – 0,866), в то же время за счет незначительного снижения в контрольной группе до 0,834, а также малозаметного повышения в экспериментальной группе до 0,869 разница к моменту окончания эксперимента становится существенной ( $P < 0,05$ ).

Однако продуктивность значительно изменилась в ЭГ и сохранила свой уровень в КГ. Так, на начало эксперимента эти индексы практически не

различались ( $P > 0,05$ ). Но ко второму семестру у студентов, занимающихся по стандартной методике, функциональная подвижность нервной системы несколько ухудшилась. Диаметально противоположная картина наблюдается в экспериментальной группе, где средний показатель улучшается с 275,6 до 296,5 при  $P < 0,05$ . В результате этого к завершению эксперимента разница в продуктивности мыслительных процессов между контрольной и экспериментальной группами составила 28,3 с достоверностью различий  $P < 0,01$

Таблица 11 – Динамика умственной работоспособности студентов-участников эксперимента ( $M \pm m$ )

	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Достоверность
<b>Точность работы (концентрация внимания)</b>			
<b>Контрольная группа</b>	0,843 $\pm 0,016$ $\sigma = 0,074$	0,834 $\pm 0,017$ $\sigma = 0,072$	$P > 0,05$
<b>Экспериментальная группа</b>	0,866 $\pm 0,014$ $\sigma = 0,078$	0,869 $\pm 0,014$ $\sigma = 0,065$	$P > 0,05$
Достоверность	$P > 0,05$	<b><math>P &lt; 0,05</math></b>	
<b>Коэффициент точности (способность сохранять концентрацию внимания)</b>			
<b>Контрольная группа</b>	-0,1 $\pm$ 1,3 $\sigma = 15,3$	1,1 $\pm$ 2,0 $\sigma = 19,8$	$P > 0,05$
<b>Экспериментальная группа</b>	2,9 $\pm$ 2,0 $\sigma = 11,0$	0,6 $\pm$ 3,1 $\sigma = 14,7$	$P > 0,05$
Достоверность	$P > 0,05$	$P > 0,05$	
<b>Продуктивность работы (инертность нервной системы)</b>			

<b>Контрольная группа</b>	277,9 ±3,36	268,2 ±4,58	<b>P &gt; 0,05</b>
	$\sigma = 40,02$	$\sigma = 46,3$	
<b>Экспериментальная группа</b>	275,6±6,15	296,5±5,6 4	<b>P &lt; 0,05</b>
	$\sigma = 39,80$	$\sigma = 51,05$	
Достоверность	<b>P &gt; 0,05</b>	<b>P &lt; 0,01</b>	
Коэффициент продуктивности (выносливость внимания)			
<b>Контрольная группа</b>	-11,5 ± 2,0	-11,1 ± 2,5	<b>P &gt; 0,05</b>
	$\sigma = 23,5$	$\sigma = 25,4$	
<b>Экспериментальная группа</b>	-2,1 ± 3,2	-14,8 ± 4,6	<b>P &lt; 0,01</b>
	$\sigma = 17,6$	$\sigma = 22,2$	
Достоверность	<b>P &lt; 0,01</b>	<b>P &gt; 0,05</b>	

Способность студентов к длительному поддержанию выявленного уровня продуктивности (коэффициент продуктивности) сохраняется на высоком уровне в ходе всего эксперимента в обеих группах. Однако, в контрольной группе он практически не изменяется (-11,5 и -11,2) в течение учебного года, а в экспериментальной группе улучшается от -2,1 до -14,8 ( $P < 0,01$ ). Можно сказать о том, что коэффициент продуктивности экспериментальной группы в начале эксперимента был ниже, чем в контрольной, в ходе эксперимента увеличился и превзошел уровень контрольной группы.

Таким образом, положительная динамика физической подготовленности, уровень освоения навыков самообороны, а также умственной работоспособности занимающихся экспериментальной группы на фоне незначительных изменений у сверстников группы контроля позволяет судить о достаточно высокой эффективности физического воспитания студентов на основе включения в процесс технико-тактических действий самообороны.





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие **выводы:**

1 Студенческий возраст является заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного учебного труда и физкультурно-спортивной деятельности.

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов является взаимосвязь учебно-познавательной и физкультурно-спортивной деятельности студентов.

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 своего временного определения момента и способа атаки противника. Определены объем технико-тактических действий самообороны, включающие 64% защитных и ударных действий и 36% приемов борьбы.

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

Учебный материал экспериментальной методике организован в виде 3-х модулей, по 20 занятий в каждом: модуль «Базовая техника», модуль «Комбинации контратакующих действий» и модуль

«Освобождение от захватов». Освоение технико-тактических действий каждого из модулей формирует определенный уровень подготовленности, создавая предпосылки для овладения последующим материалом.

3

В

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

В ходе выполнения контрольных технико-тактических упражнений самообороны в конце эксперимента испытуемыми проявлен достаточно высокий уровень владения действиями, позволяющий обеспечить своевременное реагирование, успешное отражение атаки.

Динамика умственной работоспособности студентов-участников эксперимента позволила определить на момент окончания исследования достоверное превалирование студентов экспериментальной группы и в показателях точности умственной работы, и в показателях ее продуктивности.

Все перечисленные факты подтверждают высокую эффективность экспериментальной методики.

## 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 бою / 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 2000 г. – 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-е междунар. электрон. науч. конф. (7 февр. 2006 г.): 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.

Алхасов, Д. С. Система обучения техники восточных единоборств на этапах начальной и 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 ударами защитным действиям / А. А. Ахмадгаттин // Проблемы и перспективы развития спортивных грии единоборств в высших учебных заведениях: 3-е междунар. электрон. науч. конф. (6 февр. 2007 г.): [сб. ст.] / [под ред. проф. Ермакова С. С.]; Харьков. гос. акад. физ. культуры [идр.]. – 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 2006 г.). – 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.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. 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 Бартониец, К. Биомеханический анализ ударных действий в некоторых видах спорта: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бартониец 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. - 464 с.

20 Богатенков, В. В. Особенности технической подготовки на этапе начальной специализации / В. В. Богатенков // Научно-практическая межрегиональная конференция "Проблемы обучения восточным боевым искусствами спортивными единоборствами 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 кинематически-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 каратэ до: 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 студентов РГУФКСиТ: материалы науч. конф. молодых ученых 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 критических и конфликтных ситуациях / А. Я. Викторов, О. Б. Малков, В. А. Викторов, А. П. Кожиров // Научно-практическая межрегиональная конференция "Проблемы обучения восточным боевыми искусствами 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.

34Готовцев,Е.В.Мониторингсостоянияздоровьяифизической подготовленностистудентовкакметодологияанализаиоценкипродуктивности процессафизическоговоспитания/Е.В.Готовцев,Е.Н.Германов,И.В.Романова, И.В.Машошина//Ученыезапискиуниверситетаим.П.Ф.Лесгафта.-2012.-№1 (83). - С.40-45.

35Даурцев,К.В.Обучениестаршекласниковприемамсамозащитына основеиндивидуальногоподходаврамкахпрограммОБЖифизического воспитания:дис....канд.пед.наук:13.00.04/ДаурцевКонстантинВадимович.– СПб., 1999. –153 с.

36Демченко,В.Я.Обучениеприемамманеврированияивтактико-техническихструктурахвтхэквондо:дис....канд.пед.наук:13.00.04/Демченко Владимир Яковлевич. - М., 2007.-124 с.: ил.

37Дмитриев,А.В.Квопросусиловойподготовкиудевушек14-15лет, применительнокприемамсамообороны/А.В.Дмитриев//Сборникнаучных трудов молодых ученых.- Смоленск, 1999.- Вып.6. - С.63-65.

38Дмитриев,О.Б.Совершенствованиеучебногопроцессапокурсу «Биомеханика»наосновеприменениякомпьютерныхмультимедиа информационныхтехнологий/О.Б.Дмитриев,Э.Р.Ахмедзянов,Е.А.Калинина// Теорияи практикафиз. культуры.- 1999.- №10.– С.10-14.

39Донской,Д.Д.ЗациорскийВ.М.Биомеханика:учебникдляинститутов физическойкультуры/Д.Д.Донской,В.М.Зациорский.-М.:Физкультураи спорт, 1979. -264 с.: ил.

40Донской,Д.Д.Строениедействия(биомеханическоеобоснование строенияспортивногодействияиегосовершенствование):учеб.-метод.пособие для студентов физкультурныхвузов и тренеров/Д.Д. Донской. - М., 1995. - 70 с.

41Еганов,В.А.Методикаорганизациитренировочныхзаданий,связанныхс проявлениемкоординационныхспособностей,направленныхнаповышение эффективностиинадежностизащитныхтехничко-тактическихдействийв прикладныхвидахединоборств/В.А. Еганов //Ученыезапискиуниверситета им.Лесгафта.-2011. - №7(77).- С.63-68.



42Еганов,В.А.Формированиезащитныхтехничко-тактическихдействийв ударныхвидахединоборств/В.А.Еганов,С.В.Олин//Теорияипрактикафиз. культуры.- 2012.- № 4.- С.70-72.

43Емельянова,И.Какзащищатьсяженщине/И.Емельянова//Спортивная жизньРоссии. 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.

44Замаренов,Б.К.Умственнаяифизическаяработоспособностьстудентовв условияхразличныхдвигательных режимов/Б.К.Замаренов//Теория ипрактика физ. культуры. - 1972. - №2. - С.46-52.

45Захаров,М.С.Квопросуоработоспособностистудентов/М.С.Захаров, Ю.С.Тектов//Теория ипрактика физ.культуры.- 1977. -№11. - С. 62-64.

46Зациорский,В.М.Биомеханикадвигательногоаппаратачеловека/В.М. Зациорский, А.С.Аруин, В.Н.Селуянов.-М.: ФиС. -1981. -143 с. : ил.

47Зациорский,В.М.Дискриминативныепризнакиэффективности спортивнойтехники/В.М.Зациорский//Теорияипрактикафиз.культуры.-1971. - № 9. С. -14-18.

48Зациорский,В.М.Основыспортивнойметрологии/В.М.Зациорский.-М. ФиС, 1979. – 152с.

49Ильинич,В.И.Физическаякультурастудентаижизнь:учебникдля студентоввузов,изучающихдисциплину«Физ.культура»,кроменаправленияи специальностейвобл.физ.культурыиспорта/подред.В.И.Ильинича.-М.: Гардарики,2008.- 366с.: ил.

50Кадочников,А.А.Одиннаодинсврагом:русскаяшколараукопашного боя/А.А.Кадочников. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 320с. :ил.

51Калашников,Ю.Б.Тактико-техническиеструктурыпривыполнении боковогоманеврированиявтаэквондо/Ю.Б.Калашников,О.Б.Малков,Т.А. Афонин//Тактикаведенияспаррингавтаэквондо—ИТФ:сб.научно-метод. статей. - М.: ФОН,1999. - С. 47-49.

52Калашников,Ю.Б.Комбинацииисериударов,проводимыхквалифицированнымитхэквондистамиизтипичныхстартовыхситуаций/Ю.Б.Калашников,О.Б.Малко

в, 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» таэквондо с тами 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 вузах области боевых искусств / А. Б. Качан // Проблемы обучения восточным боевыми искусствами спортивными единоборствами 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 комплексных единоборств / 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.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Вып. 15. - СПб., 2006. - С. 84-88.

60 Коджаспиров, Ю. Г. Исследование мотивации студентов внефизкультурных вузов, избравших своей специал

изацией 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. - №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. БГУФКиНИИФКиСРБ 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 гриев 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 грий единоборств в высших учебных заведениях: 2 междунар. электрон. науч. конф. (7 февр. 2006 г.): сб. ст. по 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 52 19 00 и спец. 02 23 00: 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 2006 г.). - Иркутск, 2006. - С. 216-218.

73 Лебедева, И. В. Психологические детерминанты assertивности 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. – Ростовн/Д.: Феникс, 2005. – 208 с.

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.: Лика, 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.: Лика, 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. – 138 с.

80 Лотоненко, А. В. Физическая культура, спортивная 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. – 432 с.: 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. Умопо

образованию 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. - 304 с.: 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.- 184 с.

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. сангл./М. Накаяма.-М.: Фаир-Пресс, 2003.  
-304 с.: ил.

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

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

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

97 Никитин, С.Н. Самооборона: активная защита от опасности: учеб. -метод.  
пособие/С.Н. Никитин; С.-Петерб. 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. Умопо  
образованию в обл. физ. культуры и спорта /В.Г. Никитушкин.-М.: Физ.  
культура, 2010.-203 с.

99 Новиков, С.В. Профилактика травматизма 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.-145 с.: ил.

101 Опейкин, М.В. Физическая подготовка студентов секции каратэ до/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 атакую

щих действий у юных спортсменов, занимающихся спортивным каратэ/Ю.Л. Орлов// Детский тренер.- 2013.- №1.- С.84-93.

104 Орлов, Ю.Л. Роль специфика бросков в спортивном каратэ как средства повышения эффективности боя из релищности 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 каратэ до/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 каратэ до/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. – 123с.

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: авторе ф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 /Понкратов Алексей Викторович.- М., 2015. -23с.



113 Попик, С.А. Зависимость силы удара в боксе от рационального сочетания и скорости работы мышц 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 научно-обеспечении подготовки спортсменов-единоборцев / И.Д. Свищёв // Кафедральная научная конференция "Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам" (2 декаб. 2014 г.): материалы / [сост.: Игуменов В.М., Свищёв 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. Свищёв, 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 Айд // 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 и содержанию обучения студентов в области самообороны в вузах физической культуры: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Труфанов Юрий Николаевич. - СПб., 2012. - 144 с. : 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 // XXI International society of Biomechanics congress. (Cleveland, July 31-August 5, 2005). - Cleveland, 2005. - С. 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. - С. 844-847.

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

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

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

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

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