



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Обучение старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального
подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:
53,65 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 30 » 03 2017 г.
зав. кафедрой БЖ и МБД

Томашева З.И.
физической
и спорта



Выполнил (а):
Студент группы ОФ 514/073-5-1
Надюшкин Денис Сергеевич

Научный руководитель:
Доктор медицинских наук, профессор
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск
2017 год

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты обучения старшекласников приемам самозащиты	8
1.1.Понятие самозащита и самооборона в учебной и научно- методической литературе	8
1.2. Методы и средства обучения техническим действиям единоборств.	13
1.3.индивидуальный подход в обучении.....	20
выводы по первой главе	24
Глава 2. Экспериментальное исследование обучения старшекласников приемам самозащиты	25
2.1. Организация экспериментального исследования обучения старшекласников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ обж и физического обучения	25
2. 2. Результаты экспериментального исследования	34
выводы по второй главе	39
Заключение	41
Список литературы	Ошибка! Закладка не определена.
Приложения	49

Введение

Актуальность. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях. С другой стороны, ухудшение экологической обстановки все более ослабляет иммунную защищенность людей начиная с детства, а усиление гиподинамии, которую провоцирует информационный прогресс, не располагает к проявлению двигательной активности старшеклассников. Поэтому наиболее эффективным средством вовлечения школьников в активную двигательную деятельность являются физическая культура и спорт.

Реализация этой задачи посильна только средней общеобразовательной школе с ее программой физического воспитания (Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов, 2008). Однако в процессе физического воспитания в средних учебных заведениях, в силу группового метода ведения занятий, практически не учитываются индивидуальные физические возможности школьников, что очень часто ведет к неспособности выполнять программные нормативы физической подготовленности. Кроме того, отрицательно сказывается на эмоциональном восприятии предлагаемых школьных заданий и ограниченность состава физических упражнений комплексной программы. А всем известно, что занятия без формирования положительных эмоций не обеспечивают мотивации активной, социально значимой деятельности во всех сферах школьной жизни [53].

Поэтому уроки физической культуры и основы безопасности жизнедеятельности, приобретают особую важность, так как эти школьные дисциплины построены с учетом биологического и социального в личности каждого человека. Эти учебные предметы становятся не столько этапными, дополнительными учебными дисциплинами, сколько обширной мультидисциплинарной областью знаний о здоровье, воспитании и

безопасности двигательной деятельности человека на всех этапах его психического и физического развития, его взаимодействия с другими людьми и окружающей средой [49].

Отсюда и возникла необходимость разработки методики обучения приемам самозащиты старшеклассников в рамках программ основ безопасности жизнедеятельности и физического воспитания.

Актуальность обучения приемам самозащиты старшеклассников подтверждается положениями Примерной программы дисциплины «Физическое воспитание» и ОБЖ, где обучение самозащиты входит в спектр задач воспитания школьников. Так как самозащита не имеет определенного арсенала технических действий, важным условием обучения приемам самозащиты является конкретизация его содержания.

Анализ научной литературы позволил выявить ряд *противоречий*, имеющих в обучении старшеклассников:

1. Несмотря на лозунги о необходимости использования в физическом воспитании широкого диапазона двигательных действий, школьная программа ограничена базовыми видами спорта с жесткими контрольными нормативами физической подготовленности, что ориентирует учителей не на образовательный, а на физический компонент в программной подготовке, а это отпугивает детей от школьной физической культуры.

2. Популяризация модных видов спорта в средствах массовой информации, без дополнительных разъяснений дезориентирует школьников, привлекая в виды спорта, которые не соответствуют их физическим возможностям, что чревато уходом не только из данной секции, но и из физкультурно-спортивной жизни вообще.

Проблема. Временной бюджет физического воспитания в общеобразовательной средней школе не обеспечивает достаточного физического развития и физической подготовленности учащихся, что требует вовлечения в этот процесс других школьных дисциплин.

Актуальность проблемы исследования обусловила выбор его темы: «Обучение старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания».

Цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить выбор приемов самозащиты для обучения старшеклассников в рамках программ ОБЖ и физического воспитания.

Объект исследования – процесс обучения старшеклассников приемам самозащиты в рамках программ ОБЖ и физического воспитания.

Предмет исследования - методика индивидуального подхода к старшеклассникам при обучении приемам самозащиты.

Гипотеза исследования. Обучение приемам самозащиты старшеклассников будет более эффективным, если в процессе обучения использовать методику индивидуального подхода.

Для проверки гипотезы и достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**.

1. Изучить состояние вопроса индивидуального подхода в процессе обучения приемам самозащиты в научно-методической литературе.
2. Определить приемы самозащиты для освоения старшеклассниками в рамках программ ОБЖ и физического воспитания.
3. Экспериментально апробировать эффективность разработанной методики индивидуального подхода в процессе обучения приемам самозащиты старшеклассников в рамках программ ОБЖ и физического воспитания.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; методы сбора эмпирических данных: эксперимент, анкетирование; антропометрические измерения; педагогический эксперимент; тестирование физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: труды ведущих специалистов по теории и методике физического воспитания (Л.П. Матвеев, И.С.Барчуков, Д.Д. Донской, Ж.К. Холодов.); концепция индивидуализации процесса обучения (В.В. Латышенко, В.В. Маркелов, О.А. Сиротин, И.А. Степанова, В.М. Шадрин и другие); исследования в области методики обучения техническим действиям единоборств (К.В. Даурцев, С.И. Михеев, В.А. Морозов, С.Ю. Труфанов).

Этапы исследования. Исследование проводилось в три основных этапа.

Первый этап – поисково-констатирующий. Это этап теоретического осмысления проблемы исследования, изучения состояния ее разработанности в научно-методической литературе. Осуществлялся и анализ практического состояния проблемы, определялись теоретические и методологические основы исследования. Были определены методологические предпосылки, цели, задачи научного поиска, формировалась гипотеза, разрабатывались программа и методика исследования. На данном этапе составлен план экспериментальной работы, организовано проведение констатирующего этапа с целью определения направлений исследования, разработки методики экспериментальной работы, выделены оптимальные компоненты приемов самозащиты.

Второй этап – реализующий – связан с организацией и проведением формирующего этапа в естественных условиях МБОУ «Мирненская СОШ», с целью проверки эффективности предложенной нами программы обучения старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического обучения.

Третий этап – контрольно-обобщающий, на котором изучались результаты контрольного этапа экспериментальной работы, обработка материалов экспериментальной работы, определялась эффективность организации процесса обучения старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания, была обоснована необходимость внесения изменений в существующие программы ОБЖ и

физического воспитания, проведена систематизация результатов исследования и их интерпретация, сформулированы основные выводы.

Экспериментальная база исследования. МБОУ «Мирненская СОШ», учащиеся 10 класса.

Практическая значимость. Апробирована методика обучения старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ БЖД и физического воспитания. Данная методика учитывает индивидуальные особенности школьников и не имеет явной стилевой принадлежности. Выявлен и апробирован комплекс приемов самозащиты. Занятия с применением данной методики позволяют освоить необходимые навыки самозащиты, воспитать контролируемую действенную реакцию на нападение невооруженного противника, повысить уровень физической подготовленности старшеклассников.

Структура и объем работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка из 54 источников, 3 приложений.

Глава 1. Теоретические аспекты обучения старшекласников приемам самозащиты

1.1. Понятие самозащита и самооборона в учебной и научно-методической литературе

Решая задачу обучения старшекласников знаниям, умениям, навыкам и приемам самозащиты необходимо иметь ясные определения, отражающие сущность предмета.

Литературные источники по обучению гражданского населения и, в первую очередь, студентов и школьников физической самозащите в аспекте безопасности жизнедеятельности предлагают множество названий, которые несут в себе понятие физической самозащиты. Это, прежде всего, различные направления рукопашного боя, самбо, бокса, борьбы, панкратиона, восточных боевых искусств: конг-фу (ушу), тхэквондо и хапки-до, айки-до, каратэ-до и другие. Однако все эти многочисленные виды, стили, направления различных единоборств, противоборств и даже боевых искусств на самом деле только частично отражают суть этого понятия. Более того, некоторые авторы некорректно употребляют слово самозащита, подразумевая при этом самооборона [14,17, 23, 25].

Слово самозащита без прилагательного физическая несет в своем определении более широкий смысл со множеством оттенков. Самозащита может быть посредством слова – вербальная, которая, в свою очередь, имеет множество направлений, невербальная – мимическая и пантомимическая и, наконец, собственно физическая самозащита или самооборона [31]. Именно под обороной, самообороной предусматриваются непосредственно физические действия, направленные на недопущение насилия со стороны.

Это отражено и в УК РФ, глава 8, в статьях 37 и 38 раздел 1.1.). Таким образом, самооборона – это самостоятельная единица в понятии самозащита.

Каждый гражданин, а тем более специалист в системе БЖ ФК обязан понимать и дифференцировать суть самозащиты и самообороны, иметь теоретические и практические знания, умения и навыки по обучению гражданского населения самозащите, в широком смысле слова, самообороне, в частности, посредством различных физических упражнений, прежде всего, используя технико-тактический арсенал многочисленных спортивных (С), спортивно-боевых единоборств (СБЕ) и восточных боевых искусств (ВБИ), которые сегодня имеют миллионы поклонников.

Но, все эти термины связаны с подготовкой контингента в Вооруженных Силах и спецподразделениях. Несмотря на начальные производные самообороны от рукопашного боя, рассмотрение самообороны как системы и средства физической самозащиты в рамках безопасности жизнедеятельности, несет в себе несколько иной аспект.

Для гражданского человека, а это основной контингент любого общества, который не носят и не владеют оружием – это физическая самозащита, ассоциирующаяся с отдельными видами единоборств: борьбой, боксом, каратэ-до, тхекван-до, кик-боксингом и другими. Нередко и многие специалисты в отдельных видах единоборств имеют подобное мнение, однако в последние годы это мнение меняется в сторону обобщенного понятия.

Самооборона может быть с оружием и без него. В нашей работе речь идет о самообороне без оружия, адаптированной для обучения гражданского населения психофизической самозащите в экстремальных ситуациях.

Впервые о самозащите и самообороне без оружия (самбо) начали писать и ввели эти понятия в обиход в 30-40 гг. Н.Ознобишин и А.А.Харлампиев. Сегодня самбо для одних – это спортивно-прикладной вид борьбы, для других – это спецкурс по самообороне, для третьих – это два раздела единого целого: спортивно-прикладной вид борьбы самбо и боевой

раздел самбо (БРС), где предусмотрена самооборона от нападения вооруженного [34,40, 41].

Самооборона может быть пассивной и активной. Убегание от физического нападения – это пассивная форма самообороны. Активная форма самообороны связана с преодолением физического действия со стороны другого лица посредством знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями в секциях по СЕ, СБЕ, ВБИ, различным системам западного и отечественного толка, к которым относятся все виды борьбы, кулачного бокса, кик-боксинга, каратэ, ушу, хапки-до, айки-до, тхэквондо, рукопашные, СБЕ и другие [24, 25, 31, 32].

Во избежание путаницы среди специалистов, работающих в области физической самозащиты в направлении БЖ и ФК, необходимо иметь научно-обоснованное понятие определению самообороны, то есть общий для всех понятийный аппарат. Из сказанного можно сделать вывод, что под самообороной следует понимать все средства физических упражнений посредством которых у личности формируются знания, умения и навыки против физического насилия [32].

Самооборона сегодня понимается как не отдельно взятый вид борьбы, бокса, каратэ-до, хапки-до, дзюдо, джиу-джитсу, айки-до или другой вид единоборств, самооборона – это комплексная система обучения, которая должна строиться с учетом развития постоянно, и постоянно насыщать свой ТТА из современных систем противоборства. Для различного социального контингента людей каждое определение имеет свой смысловой подтекст. Например, под определением рукопашный бой военнослужащие разных родов войск будет нести свое понятие, для сотрудников МВД и ФСБ – другое, для спортсмена – третье, а для человека, не связанного с перечисленной сферой занятости – совершенно иное. Для специалиста в области теории и методики физической культуры рукопашный бой - это бой на ближней дистанции с применением оружия и без него. В свою очередь

может быть разделено на рукопашные схватки и рукопашное единоборство [32, 40].

Самооборона для населения как бы занимает промежуточное положение между подготовкой к рукопашному бою в Вооруженных силах и СБЕ, СЕ, ВБИ и прочими видами и средствами физической культуры (рисунок 1) [32].

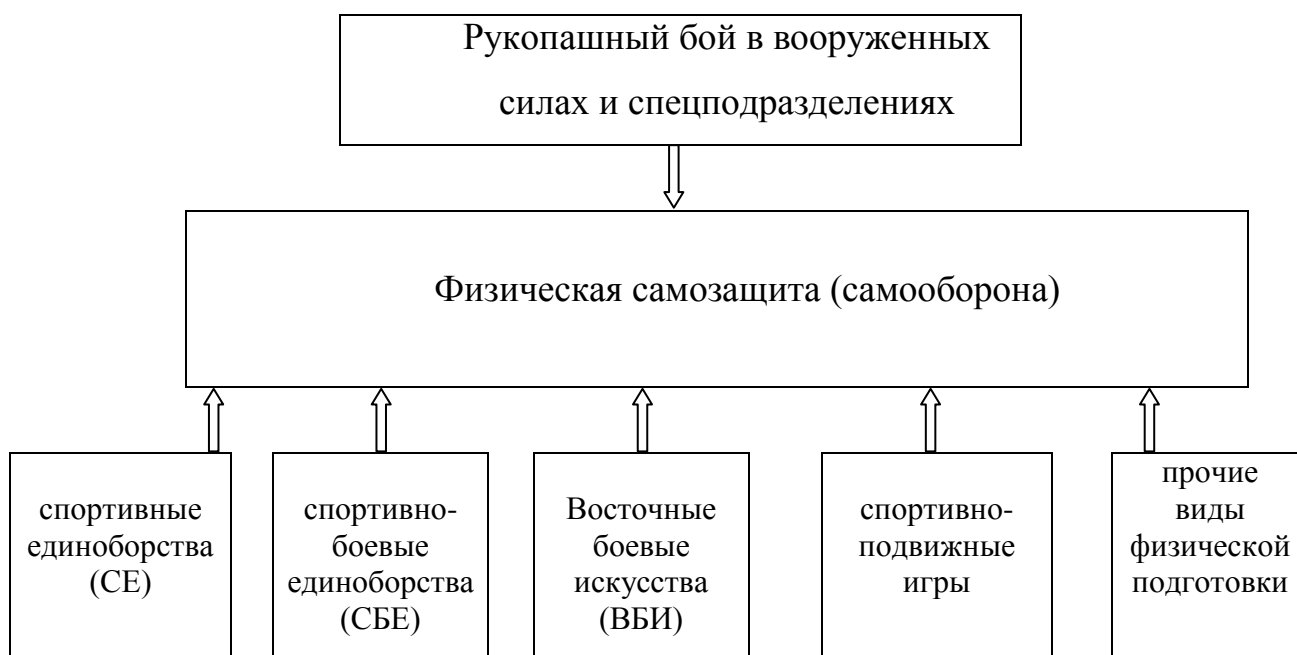


Рисунок 1. Положение самообороны в системе физического воспитания

Самооборона – это психофизическое действие, направленное на недопущение или преодоление физического насилия со стороны лица или группы лиц посредством физических действий в экстремальных ситуациях при угрозе чести, здоровью или жизни человека [32].

Современные специалисты называют самообороной комплекс действий, формируемый средствами и методами единоборств, имеющий целью защиту от проявлений агрессии и составляющий основу эффективного противодействия в ситуациях, связанных с реальной угрозой жизни и здоровью человека [49]. Самооборона относится к необходимым навыкам

действия в так называемых конфликтных ситуациях, возникающих при столкновении с агрессивно настроенными людьми или животными [27].

У И.С. Барчукова самооборона – это раздел физической культуры, в котором ученик овладевает приемами одного из видов борьбы. Занятия по самообороне направлены на формирование навыков ведения самозащиты, развитие быстроты в действиях, воспитание смелости и решительности, уверенности в своих силах, инициативы и находчивости[5].

Основная цель учебных занятий по самообороне заключается в том, чтобы учащиеся овладели теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями, практическим арсеналом приемов и действий. Не менее важно и развитие физических и волевых качеств, формирование психологической устойчивости в кризисных ситуациях. Обучаемые должны иметь представление об уязвимых местах человеческого тела, а также знать рациональные приемы выведения противника из строя[6].

Самооборона как вид спорта является разновидностью единоборств. Поэтому в ней используются многие приемы и действия, тактики схватки с противником из бокса, борьбы и фехтования. Здесь они находят боевое применение.

В самообороне происходит комплексная деятельность человека, требующая от него проявления ряда способностей через знания, умения и навыки, максимальное использование физических качеств. Сначала как бы проводится разведка для выявления намерений противника, определяется правильный способ ведения схватки с ним; иногда проводится маскировка, чтобы ввести противника в заблуждение. Например, можно провоцировать противника на атакующие действия, чтобы затем отразить его нападение заранее подготовленной защитой и поразить в ответной атаке [5].

Занятия по самообороне требуют от учащихся соответствующей психологической подготовки. При ведении схватки необходимы предельная отдача сил, решительные самостоятельные действия и преодоление больших трудностей. Если обучаемые подготовлены хорошо, то в схватке они

чувствуют себя уверенно, не боятся сблизиться с противником, поразить его и достичь победы. Следует иметь в виду, что в схватке с противником проявляется естественный инстинкт самосохранения, поэтому могут произойти травмы [5,6].

В реальных условиях схватки в первую очередь оценивается обстановка и принимается правильное решение. Умение управлять своим поведением – это сложная психическая деятельность спортсмена, которая определяется способностями, мышлением, чувствами, волей, знаниями и подготовленностью.

Таким образом, для нас самооборона – это раздел физической культуры, в котором ученики овладевает приемами одного из видов борьбы. Занятия по самообороне направлены на формирование навыков ведения самозащиты, развитие быстроты в действиях, воспитание смелости и решительности, уверенности в своих силах, инициативы и находчивости.

Основная цель учебных занятий по самообороне заключается в том, чтобы учащиеся овладели теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями, практическим арсеналом приемов и действий. Не менее важно и развитие физических и волевых качеств, формирование психологической устойчивости в кризисных ситуациях. Обучаемые должны иметь представление об уязвимых местах человеческого тела, а также знать рациональные приемы выведения противника из строя.

1.2 Методы и средства обучения техническим действиям единоборств

Сущность обучения двигательным действиям подробно раскрыта в работах Л.П. Матвеева. Автор определяет процесс обучения как одну из основных сторон физического воспитания.

Начальной стадии формирования двигательного действия свойственны генерализация мышечного напряжения, наличие лишних движений, низкая быстрота вследствие необходимости сознательного контроля всех моментов действия. Для двигательного умения характерны расчлененность и концентрация внимания на составных частях действия, нестандартность и нестабильность техники, недостаточность или отсутствие автоматизма, низкая быстрота. В результате многократного воспроизведения действия формируется двигательный навык. Основным признаком двигательного навыка – высокий автоматизм.

В качестве начала процесса обучения Л.П. Матвеев определяет выстраивание программы – ориентировочной опоры действия (ООД), включающей его общий логический проект, и формирование представлений о ключевых моментах действия - основных опорных точках (ООТ). От целесообразности, точности ООД и определения реальных ООТ существенно зависит эффективность и сроки дальнейшего обучения. Важной предпосылкой к овладению действием является опора на имеющийся двигательный опыт, ранее сформированные навыки. Также имеет место перенос двигательных умений и навыков между действиями, формируемыми одновременно.

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

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

2. Углубленное разучивание направлено на окончательное формирование двигательного умения: оптимизация ООД; 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.

Следует отметить, что сформированность навыка как результат обучения не завершает процесс. Ряд навыков в силу возникающих причин (например, появление более рациональных форм техники или выявление ошибки) способен претерпевать более или менее радикальные преобразования, а невостребованные навыки способны регрессировать и угасать. Однако, как отмечает автор, постоянно используемые полноценные двигательные навыки способны сохраняться или видоизменяться, как показано выше, и служить опорой новым разучиваемым действиям [28, 29].

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 [4].

Многие авторы, в том числе А.В. Конаков, основой правильности освоения базовой техники единоборств, обеспечивающей способность к эффективному выполнению технических действий в ситуации боя, называют методику обучения технико-тактическим действиям [3, 18, 27, 52]. Прежде всего, следует отметить, что каждому этапу обучения двигательным действиям свойственны свои методы их освоения. Так, если на начальном этапе ведущую роль играют методы расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения, то на этапе углубленного разучивания преобладает метод целостного упражнения. Для этапа результирующей отработки наиболее характерны методы стандартно-повторного упражнения, соревновательный и игровой [28].

Именно выбор методов и средств обучения и последовательности их использования в учебно-тренировочном процессе определяют его результат.

Так, интерес вызывают работы Е.Я. Крупника, посвященные применению игрового метода в процессе обучения самообороне [22]. Однако литература, посвященная методическим аспектам подготовки в восточных единоборствах, встречается нечасто, в основном же рассматривается процесс совершенствования отдельных технических элементов. В работе А.О.Акопяна «Методика обучения технике атакующих действий в кикбоксинге» (2003) приведен следующий алгоритм последовательности обучения и формирования специальных навыков в кикбоксинге:

- боевая стойка, передвижения и дистанции;
- атакующие прямые удары руками и ногами, защита от них и контрудары;
- атакующие боковые удары, защита от них и контрудары;
- атакующие круговые удары, защита от них и контрудары;
- комбинационная техника.

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 [5]. В работах Д.С. Алхасова отмечено, что большинство восточных единоборств требует от спортсменов овладения объемным арсеналом разнообразных технико-тактических действий, значительная часть которых представляет определенную координационную сложность. Поэтому 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 [2, 3, 4].

Несмотря на различия данных методических походов, они оба в полной мере соответствуют методическим принципам доступности и динамичности [28].

Аналогичная последовательность обучения технико-тактическим действиям используется в традиционном каратэдо. Освоение новых ударных и защитных движений руками проходит в несколько этапов:

- изолированное движение ударной руки;
- выполнение движения в сочетании с поворотом туловища и реверсивным движением неударной руки, без перемещения;
- выполнение технического действия в сочетании с перемещением.

Для обучения ударам ногами применяется следующий алгоритм:

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

Заключительный этап освоения – выполнение технического действия в работе на снарядах, с партнером, в составе комбинаций технических действий, совершенствование в условиях учебного поединка [1, 30, 33].

Среди упражнений, наиболее целесообразных на этапе начальной специализации, выделяются следующие виды:

- выполнение технических действий индивидуально перед зеркалом дает возможность непосредственного самоанализа техники выполнения движений;

- соревновательные парные упражнения требуют выбора дистанции и момента атаки, усложняя решение двигательной задачи;
- игровые упражнения с ударами в цель совершенствуют точность ударных действий;
- игровые упражнения в парах с использованием средств атаки и защиты развивают пространственные ощущения [20].

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 [49].

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» [9].

В исследовании Б. Горанова, посвященном формированию индивидуального стиля единоборцев, отмечается, что учет индивидуальных особенностей занимающихся в ходе тренировочного процесса создает предпосылки для оптимального развития технических навыков единоборств. Впоследствии это позволяет выбирать наиболее эффективный комплекс технико-тактических действий, формируя индивидуальный арсенал приемов

спортсмена. Комплекс основных средств решения педагогических задач индивидуализации технико-тактических действий, по мнению автора, должен включать расширение объема освоенных технико-тактических действий и доведение до совершенства 2-3-х коронных приемов из их числа [11, 46].

Отдельное внимание в процессе обучения рекомендуется уделять сопряженности формирования двигательного навыка и развития скоростно-силовых проявлений, необходимых для реализации каждого элемента навыка. По мнению авторов, этот метод служит дополнительным фактором надежности проявления специального навыка в ситуации боя [39].

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.

Последовательность обучения на основе усложнения биомеханической структуры движений характерна для занятий самообороной с начинающими. Второй вариант представляется более продуктивным при обучении уже владеющих определенным арсеналом технико-тактических действий.

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

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

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.

1.3. Индивидуальный подход в обучении

Проблема индивидуальности в современном обществе актуальна в различных областях знания: психологии, философии, этике, педагогике, других науках. Индивидуальность в педагогике представляет собой интерес как объект для изучения. С одной стороны, как объект воспитания, с другой – как объект применения средств и методов целенаправленного воздействия на человека.

Задача обучения двигательным действиям более эффективно решается тогда, когда обучение и воспитание в процессе занятий физическими упражнениями может проводиться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Несмотря на давний интерес педагогов, в том числе и работающих в области спорта, к проблеме индивидуализации учебно-воспитательного и тренировочного процесса, она остается актуальной и на сегодняшний день [50].

Только всестороннее знание человека может стать основой для индивидуализации процесса его воспитания. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения и воспитания к отдельным индивидуумам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для обеспечения гармоничного развития личности [54].

Развитие современной педагогики ведет к все большей индивидуализации учебно-воспитательного процесса. По определению

Л.П.Матвеева индивидуализация – это такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемым и создаются условия для наибольшего развития их способностей [31].

Необходимость индивидуального подхода к занимающимся физическими упражнениями поднималась спортивными педагогами давно. Ж. Демани указывал, что при занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать физические данные каждого спортсмена.

По мнению В.Б. Шестакова, уровень развития физических качеств является ведущим показателем при реализации принципа индивидуализации процесса спортивной тренировки. Для осуществления принципа дифференциации тренировочного процесса, он предложил использовать следующие организационные алгоритмы.

1. На основании сопоставления реального состояния показателей, принятых в качестве критериев дифференциации, с модельным определяются либо «ведущие» либо «отстающие» показатели двигательной подготовленности спортсменов.

2. Исходя из задач подготовки спортсменов, определяется преимущественная направленность этапа предсоревновательной подготовки[47].

Индивидуальные профили уровня подготовленности дают возможность каждому спортсмену применить индивидуальные акценты воздействия на отдельные физические качества, спланировать на основе общих параметров спортивной тренировки индивидуальные характеристики спортивной деятельности. Выбор преимущественной направленности содержания и методики физической подготовки спортсменов, повышение класса наиболее целесообразно проводить на основе результатов прогнозирования манеры ведения поединка предполагаемых соперников и исходя из личной склонности спортсмена к ведению соревновательной схватки. При этом

подходе, по мнению В.Б.Шестакова, обеспечивается наибольший эффект процесса физической подготовки, достигаемый в спортивном результате.

Л.П.Матвеев [28] считает, что проблема индивидуализации при построении всей системы физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений: общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня всестороннего развития физических качеств. Специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности.

Перечень показателей индивидуальности человека весьма разнообразен и обширен, поэтому классификация их является не только актуальной, но и чрезвычайно сложной задачей. Существует несколько классификаций как индивидуальных особенностей спортсменов в целом, так и отдельных сторон индивидуальности.

Известно, что в процессе подготовки спортсменов используется три основных метода обучения и совершенствования: фронтальный, групповой и индивидуальный, кроме того, все большее распространение получает метод групповой индивидуализации. Суть заключается в том, что у каждого преподавателя в группе есть всегда сильные и слабые обучающиеся и он, как правило, дает тренировочные задания, ориентируясь на средних бойцов, более подготовленным и способным – задания посложнее, а слабым полегче [53, 54].

Индивидуализация подготовки осуществляется в процессе обучения и совершенствования техники и тактики. Прежде всего, это достигается за счет выделения специального времени (15-20%) в занятии для индивидуального совершенствования «коронных» технических действий и сложных тактико-технических действий. В большинстве случаев бойцы сами выбирают приемы для совершенствования, их количество и режим работы. Иногда

тренер на основе анализа тренировочных и соревновательных боев, а также индивидуальных особенностей (морфологических и нейродинамических) вносит коррективы в индивидуальные программы. Другой методический прием акцентирования внимания на «сильных» сторонах техники связан с «конструированием» комбинаций [47].

При индивидуализации обучения двигательным действиям большое значение придается психологической подготовке, которая направлена на максимально возможное использование потенциальных психических способностей обучаемого, всех его личностных резервов с целью достижения высоких результатов в освоении техники. При этом необходимо обеспечить дозировку средств и методов психологического воздействия, осуществляемого главным образом через тренировочные нагрузки, с учетом индивидуальных свойств психики и текущего состояния, конкретных задач подготовки [47].

По мнению Н.Л.Батурина, для успешной организации и проведения учебно-тренировочного процесса важно, чтобы спортсмены находились в оптимальном психологическом состоянии. В вопросах регуляции его и кроются значительные, далеко еще не использованные резервы по повышению эффективности, как тренировочных занятий, так и выступления в соревнованиях[47].

Соотношение индивидуальных и групповых форм технической подготовки неодинаково на различных этапах. На этапе начальной подготовки, когда обучаемые первого года занятий познают основы техники рукопашного боя, преобладает общий подход. Лишь после того, как бойцы овладели основными элементами, приемами из всех классификационных групп техники рукопашного боя, повышается степень индивидуализации обучения [47].

Таким образом, индивидуальные психологические особенности обучаемого, иными словами, его психологическая характеристика, являются исходными данными для индивидуализации его подготовки.

Только всестороннее знание человека может стать основой для индивидуализации процесса его воспитания. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения и воспитания к отдельным индивидуумам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для обеспечения гармоничного развития личности.

Выводы по первой главе:

1. Самооборона — это раздел физической культуры, в котором ученики овладевает приемами одного из видов борьбы. Занятия по самообороне направлены на формирование навыков ведения самозащиты, развитие быстроты в действиях, воспитание смелости и решительности, уверенности в своих силах, инициативы и находчивости.

2. Основная цель учебных занятий по самообороне заключается в том, чтобы учащиеся овладели теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями, практическим арсеналом приемов и действий. Не менее важно и развитие физических и волевых качеств, формирование психологической устойчивости в кризисных ситуациях.

3. Значимым фактором процесса обучения самообороне является сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и минимизация или полное отсутствие дополнительной экипировки, дающее возможность более точного моделирования боевой ситуации. Техничко-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

4. Только всестороннее знание человека может стать основой для индивидуализации процесса его воспитания. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения и

воспитания к отдельным индивидуумам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для обеспечения гармоничного развития личности.

Глава 2. Экспериментальное исследование обучения старшекласников приемам самозащиты

2.1. Организация экспериментального исследования обучения старшекласников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ обж и физического обучения

Как отмечают многие исследователи, основными средствами физического воспитания школьников являются физические упражнения, с помощью которых формируют жизненно важные умения и навыки, воспитывают физические качества, развивают физические способности, повышают адаптивные свойства организма. Среди всех средств физической культуры по статусу самозащитности боевые искусства являются социально привлекательным видом физкультурно-спортивной деятельности, который состоит из ряда многопрофильных упражнений. Эти упражнения позволяют всем учащимся проявлять свои индивидуальные функциональные качества и реализовывать индивидуальные деятельностные предпочтения. Этика боевых искусств учит стремлению в первую очередь избежать конфликта, выступая действенным средством профилактики девиантного поведения среди молодежи [32, 34].

В работе С. Столяра высказано мнение, что обучение 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 [32].

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Мирненская СОШ», в нем принимали участие 15 учащихся 10 класса: 10 мальчиков и 5 девочек.

Особенностью физического воспитания в сельской школе является малое количество учащихся в классе. Это создает условия для осуществления дифференцированного и индивидуального подхода к школьникам, возможность дать детям больше, чем предусматривает учебная программа, позволяет точнее подбирать средства и методы с учетом психологических и физиологических особенностей детей.

Исследование проводилось в три основных этапа.

Первый этап – поисково-констатирующий. Это этап теоретического осмысления проблемы исследования, изучения состояния ее разработанности в научно-методической литературе. Осуществлялся и анализ практического состояния проблемы, определялись теоретические и методологические основы исследования. Были определены методологические предпосылки, цели, задачи научного поиска, формировалась гипотеза, разрабатывались программа и методика исследования. На данном этапе составлен план экспериментальной работы, организовано проведение констатирующего этапа с целью определения направлений исследования, разработки методики экспериментальной работы, выделены оптимальные компоненты приемов самозащиты.

Второй этап – реализующий – связан с организацией и проведением формирующего этапа в естественных условиях МБОУ «Мирненская СОШ», с целью проверки эффективности предложенной нами программы обучения старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического обучения.

Эксперимент проводился в течение 3-х месяцев с использованием в неделю 1 урока ОБЖ и двух уроков физического воспитания, а также самостоятельная ежедневная подготовка в течение 20-30 минут. На уроках

ОБЖ в течение первого месяца теоретический материал дается в виде обзорно-методических занятий по темам: «Восточные единоборства», «Возникновение и развитие Российской системы самозащиты», «Правовые аспекты самообороны в РФ». Уровень теоретических знаний определялся при помощи анкетирования на первом занятии и после прослушивания курса.

В дальнейшем уроки ОБЖ объединялись с уроками физической культуры и использовались для отработки приемов самозащиты.

Первоначально было проведено тестирование физических способностей старшеклассников с целью получения первоначальных данных о физической подготовленности детей.

1. Тестирование физических способностей старшеклассников

Цель: определение уровня физической подготовленности школьников и его дальнейшей динамики.

Программа контрольных тестов была составлена из упражнений, с помощью которых определяется уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. В программу тестирования двигательных способностей вошли:

- Бег на 100 м.
- Прыжок в длину с места
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Наклоны вперед из положения сидя
- Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа

Предварительное тестирование помогло:

- определить уровень физической подготовленности учащихся путем сравнения данных старшеклассников с нормативными требованиями;
- уточнить экспериментальную методику применения основных средств технико-тактической и специальной физической подготовки;
- уточнить дозирование физической нагрузки.

Врачебно-педагогического контроль осуществлялся с помощью пульсометрии. Она помогла выявить интенсивность физической нагрузки и ее соответствие возрасту и функциональным возможностям старшеклассников, а также рациональность ее распределения в течение учебного занятия. Частота сердечных сокращений (ЧЧС) определялась 5-6 раз за время занятия, регистрировалось количество ударов в одну минуту. Определение пульсовой стоимости заданий проводилось в режиме 15 сек после выполнения упражнения. Подсчет частоты сердечных сокращений осуществляли в течение 10 секунд и умножали на 6.

В ходе педагогического эксперимента решались 3 задачи:

1. Образовательная (формирование умений и навыков самозащиты)
2. Оздоровительная (установка на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам и развитие его функциональных возможностей);
3. Воспитательная (развитие в ходе эксперимента волевых черт характера)

Структура занятий подготовки на в неделю:

2-3 (физическое воспитание и ОБЖ) основных занятия под руководством преподавателя и пять дополнительных самостоятельных занятий в домашних условиях в виде утренней физической зарядки представлены в таблице 1.

Каждое занятие состояло из трех частей:

- подготовительной
- основной
- заключительной.

Цель подготовительной: подготовка к выполнению технико-тактических действий, необходимых для ведения схватки и упражнений, развивающих спортивно-важные качества. Содержанием данной части занятия служит игра в баскетбол по упрощенным правилам или комплекс общеразвивающих упражнений.

Основная часть занятия имела комплексный характер – решала несколько задач и основана на последовательном применении двух самостоятельных блоков физической нагрузки.

Таблица 1.

Структура учебного занятия

Вид деятельности	Длительность (Объем)	
	Мин.	%
1.Подготовительная часть	11 мин	24,5 %
Построение, переключка	2	2,5
Ходьба /бег с заданиями	4	11
Общеразвивающие упражнения	5	11
11. Основная часть	30 мин.	72%
1.Комплекс упражнений физической подготовки	8	11
2.Технико-тактическая подготовка: Совершенствование базовой техники	10	28
Разучивание и закрепление новых технических действий	12	33
III. Заключительная часть		
Упражнения на развитие гибкости и дыхательные упражнения	3	3,5

Первый блок решает: частные задачи разучивания и совершенствования техники выполнения и тактики применения приемов самозащиты. Второй – задачи развития и воспитания спортивно-важных качеств, которые определяют индивидуальную технико-тактическую подготовку учащихся к ведению схватки.

Основная задача заключительной части – обеспечение переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной работы во время основной части занятия к отдыху предупреждает развитие всевозможных функциональных нарушений у старшеклассников при резком прекращении учебного занятия.

Заключительная часть должна состоять из упражнений невысокой интенсивности: дыхательные и на гибкость.

Дополнительные самостоятельные занятия, продолжительностью 20-30 минут проводятся самостоятельно в домашних условиях. Цель – закрепление и совершенствование пройденных технико-тактических элементов рукопашного боя. Обязательное условие – использование зеркала, чтобы контролировать правильность выполнения своих действий.

Объем технико-тактических действий самообороны

С учетом особенностей физической подготовленности старшеклассников был выявлен объем приемов самообороны – объем приемов технико-тактических действий.

В ходе анализа научной литературы были отобраны технические действия восточных единоборств, которые соответствуют критериям рациональности действий. В основу нашего эксперимента мы отобрали приемы, предложенные в работах Даурцева К.В., Михеева С.И. и Барчукова И.С. [5,13,31].

При отборе мы учитывали такие характеристики технических действий:

- потенциал поражающего воздействия удара,
- упрощенная координация движения,
- возможность сохранения устойчивости при выполнении технического действия и возможность его выполнения в обычной городской одежде.

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

- основные стойки (исходные положения);
- основные способы передвижений (шаги, выпады, повороты);
- ударные действия руками, ногами;

- защитные действия (блоки, уклоны, уходы с линии атаки);
- способы выведения противника из равновесия (подсечки, подножки);
- освобождение от захватов;
- способы страховки и само страховки;
- основы тактики самообороны.

Сущность обучения двигательным действиям подробно раскрыта в работах Л.П. Матвеева [28, 29].

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.

Матвеев Л.П. различает собственно соревновательные упражнения, которые выполняются в ходе соревнования и их тренировочные формы, которые отличаются по форме действий, характеру усилий и выполняются в условиях тренировки [27, 28].

Общеподготовительные упражнения – обеспечивают эффективность прироста результатов и профилактики травматизма на занятиях.

На развитие силы мы использовали:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- Приседание с партнером, спина к спине, сцепившись согнутыми руками

На развитие быстроты:

- Выпрямление рук от груди вперед (3 подхода по 15 сек.),
- Прямой удар ногой в приседе.

Специально-подготовительные упражнения – включают элементы технических действий единоборств и движения, близкие им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Решают задачи избирательного воздействия на организм школьника. В зависимости от направленности подразделяются на: подводящие, развивающие и сопряженные упражнения.

На развитие силы:

- Удары кулаком с использованием эластичного жгута,
- Удары ногой с использованием эластичного жгута.

На развитие быстроты:

- Удары с шагом и выпадом и выпадом в боевой стойке,
- Защита уходом в боевой и фронтальной стойках.

Подводящие упражнения для повышения эффективности освоения технико-тактических действий самообороны:

На развитие силы: выполнение ударов руками и ногами по неподвижной или движущейся мишени – боксерскому мешку.

На развитие быстроты: выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий с противником в перемещении и без.

Для повышения эффективности освоения технико-тактических действий самообороны мы воспользовались матрицей содержания моделей общеподготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений с направленностью на силу и быстроту представленной у Михеева С.И. в [таблице 2](#). [31].

Таблица 2.

Матрица содержания моделей общеподготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений с направленностью на силу и быстроту

Цель упражнения		
Повышения эффективности освоения технико-тактических действий	На силу	На быстроту
общеподготовительные	+	+
специально-подготовительные	+	+

подводящие	+	+
------------	---	---

Курс обучения приемам самообороны у Михеева состоит из 3 модулей (тематических разделов), использованных в виде последовательного курса: базовая техника – 20 занятий, комбинационная техника контратакующих действий – 20 занятий, техника освобождения от захватов и техника самообороны для женщин – 20 занятий.

Освоение технико-тактических действий каждого из модулей формирует определенный уровень подготовленности, создавая предпосылки для овладения последующим материалом. Мы использовали для своего эксперимента 1.Модуль «Базовая техника» (См. приложение 2), который посвящен освоению основных стоек, передвижений, техники защитных и ударных действий руками и ногами с прямолинейной и криволинейной (круговой) траекторией. Его задача: формирование объема технико-тактических действий самообороны и навыков их правильного выполнения.

Основная часть занятия технико-тактической подготовкой в каждом модуле заключалась в выполнении 2 блоков упражнений: а) совершенствование элементов базовой техники и комбинаций, изученных ранее, выполнение их в режиме боя – с максимальной быстротой и усилием; б) освоение новых движений, выполнение их в различных режимах[30].

Весь курс обучения в нашем исследовании направлен на формирование у старшеклассников необходимого объема навыков технико-тактических действий самообороны, чтобы в ситуации нападения противника можно было эффективно применить и противостоять нападению противника, даже имеющего превосходство в силе и массе тела. Процесс овладения специализированными движениями на занятиях сочетается с развитием двигательных качеств.

2.2. Результаты экспериментального исследования

На заключительном этапе эксперимента было проведено итоговое тестирование физической подготовленности школьников, с целью определить эффективность экспериментальной методики в отношении физической подготовленности старшеклассников за период эксперимента.

Программа контрольных тестов составлена из упражнений, с помощью которых определяется уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. В программу тестирования двигательных способностей вошли те же упражнения, что и в начале эксперимента:

- Бег на 100 м.
- Прыжок в длину с места
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Наклоны вперед из положения сидя
- Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа

Сравнение показателей предварительного и итогового тестирования физической подготовленности выявило динамику результатов у испытуемых в течение экспериментального периода, а именно развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, скоростно-силовые качества. Результаты исследования физической подготовленности школьников и значения возрастных норм физического развития отражены в **таблице 3**.

Как видно из таблицы, данные физической подготовленности школьников весьма неоднородны. Так, в упражнении «подъем туловища в сед», отражающем уровень развития скоростно-силовых качеств у юношей и девушек, а также в показателе развития гибкости у девушек результаты выше нормы. Показатель силовых качеств «Сгибание и разгибание рук в упоре» также значительно превышает стандартные нормативы, в этих же упражнениях наблюдается и самая значительная динамика роста, как у юношей, так и у девушек. По нашему мнению, в этом отражается специфика

сельской местности, привычные упражнения на силовую выносливость. В остальных упражнениях результаты у юношей и девушек близки к возрастным нормативам физического развития. Что явилось неплохой базой для освоения технико-тактической подготовки.

Нужно отметить и еще ряд факторов, хотя первоначально мы не заостряли на них внимание:

Таблица 3.

Результаты тестирования физической подготовленности школьников и значения
возрастных норм

	Контрольные упражнения														
	Бег 100 м, секунд			Прыжки в длину с места см.			Сгибание и разгибание рук в упоре			Наклоны вперед из положения сидя			Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		
юноши	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
		14,4	14,8	15,5	220	210	190	32	27	22	14	12	7	52	47
	нач		итог	нач		итог	нач		итог	нач		итог	нач		итог
1	14,6		14,6	208		210	27		32	7		12	53		55
2	15,0		14,8	200		202	32		36	10		12	52		52
3	15,6		15,5	210		212	35		40	12		14	48		52
4	14,2		14,0	222		224	40		45	15		17	52		55
5	15,5		15,2	188		190	27		33	9		12	49		54
6	15,2		15,0	191		193	29		32	10		12	47		50
7	14,8		14,6	209		210	35		38	12		14	52		55
8	15,8		15,6	192		192	32		35	12		15	48		49
9	14,6		14,5	212		212	34		36	12		13	50		52
10	14,9		14,9	194		195	32		35	10		12	49		52
девушки	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	16,5	17,2	18,2	185	170	160	20	15	10	22	18	13	40	35	30
1	18,8		18,7	170		170	15		17	20		22	38		40
2	16,5		16,4	186		187	20		22	24		26	40		42
3	16,6		16,5	188		189	20		23	25		28	42		45
4	17,8		17,8	176		178	18		20	18		19	40		42
5	16,7		16,7	172		173	20		22	22		24	42		44

1. За все время проведения эксперимента не было ни одного пропуска занятий, даже по уважительной причине.

2. Первоначально со школьниками была договоренность об обязательно утренней разминке в течение 20-30 минут 5 раз в неделю. В

итоге выяснилось, что практически все школьники (и девочки в том числе) занимались ежедневно по 30 минут (т.е. вместо 5 – 7 раз в неделю).

Как видим из результатов, школьники с интересом откликнулись на участие в эксперименте, все были заинтересованы в конечных результатах обучения и с нетерпением ожидали каждого нового занятия.

Что касается тестирования результатов освоения технико-тактической подготовки, то мы пришли к решению, что еще рано его проводить, нужно еще поработать над закреплением освоенных технико-тактических действий. Чтобы у школьников сформировался устойчивый навык выполнения комбинаций защитных и контратакующих действий, и проявлялся стабильно, что является важным показателем при контроле освоенности техники, как в спорте, так и для самообороны.

Однако, наблюдая за поединками в процессе эксперимента, в том числе и в смешанных парах (девушка – юноша) можно выделить следующие предпочтения.

При нападении (атаке)

Юноши:

- прямые удары рукой в верхний уровень;
- в средний уровень;
- боковой удар рукой в верхний уровень;
- прямой удар ногой в средний уровень.

Девушки:

- прямые удары рукой в верхний уровень;
- в средний уровень;
- удар ребром ладони в верхний уровень;
- прямой удар ногой в средний уровень.

В итоге нужно отметить, что и юноши, и девушки в равной степени при выполнении исходной атаки отдавали предпочтение выполнению прямых ударов, которые обеспечивают прямолинейное движение ударного звена к

цели по кратчайшей траектории, что в данной ситуации можно определить, как наиболее рациональную модель атакующих действий.

Предпочтения для контратаки

Юноши:

- прямые удары в верхний уровень рукой, разноименной по отношению к впередистоящей ноге и одноименной рукой;
- прямые удары рукой, разноименной по отношению к впередистоящей ноге, в средний уровень;
- боковой удар кулаком в верхний уровень;
- удар ребром ладони в верхний уровень;
- прямой удар ногой.

Девушки:

- прямые удары рукой в верхний уровень;
- в средний уровень;
- удар ребром ладони в верхний уровень;
- прямой удар ногой.

Очевидно, что предпочтение отдавалось различным вариантам ударов руками. Такой выбор можно оценить, как тактически наиболее правильный в ситуации, когда противник в момент прерывания атаки находится на ударной дистанции. В данной ситуации выполнение контратаки с применением удара рукой не требует предварительного сокращения или разрыва дистанции с противником, а значит, может быть проведено быстрее, следовательно, эффективнее.

Нужно отметить, что для занятий самообороной, особенно на основе средств восточных единоборств, характерна не только эмоциональная разрядка, но и систематическое чередование фаз напряжения и расслабления (как мышечного, так и эмоционального). И, по мнению ряда авторов, данная специфика выполнения технических действий благотворно влияет на

подвижность основных нервных процессов и имеет не только тренировочное, но и профилактическое и лечебное воздействие [31, 49].

Полученный в ходе эксперимента 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 положительной динамики физической подготовленности участвовавших в эксперименте.

Результаты анкетного опроса показывают, что в правовых вопросах в области самообороны школьники стали знать намного больше. На 2 этапе по контрольным вопросам анкеты они дали на 21% положительных ответов больше, чем на предварительном анкетировании.

Также нужно отметить, что данная эффективность работы достигалась объединением процесса обучения физическим упражнениям (формирование двигательных умений и навыков по самообороне) и процесса воспитания (обзорно-методические уроки). Они эффективно дополняли друг друга, формируя и удовлетворяя возникающие в ходе работы мотивы, потребности в накоплении знаний и опыта. В результате чего достигаются цели и решаются задачи на практике.

Гармоничное объединение этих процессов позволило избежать сухости и снижения интереса в процессе правового обучения и воспитания, а также приобрести целенаправленность и значение процессу формирования двигательных умений по самообороне. Воспитание в процессе обучения приемам самозащиты позволит быть уверенным, что приобретенные знания и умения не будут применены в преступных целях.

Таким образом, обобщая все вышеизложенное, можно заключить, что данная методика обучения старшеклассников приемам самозащиты в рамках программ ОБЖ и физического воспитания прошла экспериментальную апробацию и оказалась эффективной. За относительно короткий период

времени (всего 3 месяца) старшеклассники освоили минимальный и достаточный набор технико-тактических действий, позволяющих эффективно вести самозащиту.

Выводы по второй главе:

1. Среди всех средств физической культуры боевые искусства являются самым социально привлекательным видом физкультурно-спортивной деятельности, состоящим из ряда многопрофильных упражнений, которые позволяют всем учащимся проявлять свои индивидуальные функциональные качества и реализовывать индивидуальные деятельностные предпочтения.

2. Особенностью физического воспитания в сельской школе является малое количество учащихся в классе. Это создает условия для осуществления дифференцированного и индивидуального подхода к школьникам, возможность дать детям больше, чем предусматривает учебная программа, позволяет точнее подбирать средства и методы с учетом психологических и физиологических особенностей детей.

3. 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.

4. Весь курс обучения в нашем исследовании направлен на формирование у старшеклассников необходимого объема навыков технико-

тактических действий самообороны, чтобы в ситуации нападения противника можно было эффективно его применить и противостоять нападению противника, даже имеющего превосходство в силе и массе тела.

Заключение

Основными средствами физического воспитания школьников являются физические упражнения, с помощью которых формируют жизненно важные умения и навыки, воспитывают физические качества, развивают физические способности, повышают адаптивные свойства организма. Среди всех средств физической культуры по статусу самозащитности боевые искусства для школьников являются социально привлекательным видом физкультурно-спортивной деятельности. Обучение самообороне на основе технических действий восточных единоборств способно повысить привлекательность учебного процесса, а также способствовать обеспечению личной безопасности в экстремальных жизненных ситуациях [32].

Для занятий самообороной, особенно на основе средств восточных единоборств, характерна не только эмоциональная разрядка, но и систематическое чередование фаз напряжения и расслабления (как мышечного, так и эмоционального). И, по мнению ряда авторов, данная специфика выполнения технических действий благотворно влияет на подвижность основных нервных процессов и имеет не только тренировочное, но и профилактическое и лечебное воздействие на школьников.

Однако временной бюджет физического воспитания в общеобразовательной средней школе не обеспечивает достаточного физического развития и физической подготовленности учащихся, что требует вовлечения в этот процесс других школьных дисциплин. Отсюда и возникла необходимость разработки методики обучения приемам самозащиты старшеклассников в рамках программ основ безопасности жизнедеятельности и физического воспитания, так как эти школьные дисциплины построены с учетом биологического и социального в личности каждого человека. Эти учебные предметы становятся обширной

мультидисциплинарной областью знаний о здоровье, воспитании и безопасности двигательной деятельности человека на всех этапах его психического и физического развития, его взаимодействия с другими людьми и окружающей средой.

Полученный в ходе эксперимента 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 положительной динамики физической подготовленности участвовавших в эксперименте.

Также нужно отметить, что данная эффективность работы достигалась объединением процесса обучения физическим упражнениям (формирование двигательных умений и навыков по самообороне) и процесса воспитания (обзорно-методические уроки по самозащите в рамках предмета ОБЖ). Они эффективно дополняли друг друга, формируя и удовлетворяя возникающие в ходе работы мотивы, потребности в накоплении знаний и опыта. В результате чего достигаются цели и решаются задачи на практике.

Гармоничное объединение этих процессов позволило избежать сухости и снижения интереса в процессе обучения и воспитания, а также приобрести целенаправленность и значение процессу формирования двигательных умений по самообороне. Воспитание в процессе обучения приемам самозащиты позволит нам быть уверенными в том, что приобретенные школьниками знания и умения не будут применены в преступных целях.

Таким образом, обобщая все вышеизложенное, можно заключить, что данная методика обучения старшеклассников приемам самозащиты в рамках программ ОБЖ и физического воспитания прошла экспериментальную апробацию и оказалась эффективной. За относительно короткий период времени (всего 3 месяца) старшеклассники освоили минимальный и

достаточный набор технико-тактических действий, позволяющих эффективно вести самозащиту.

Список использованных источников

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. Алхасов, Д.С. Классификация технических элементов восточных единоборств по признаку биомеханического усложнения движений / Д.С. Алхасов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 6-11.
3. Алхасов, Д.С. Научно-методическое обоснование системы обучения технике восточных единоборств / Д.С. Алхасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. – 2011. – № 1. – С. 47-48.
4. Алхасов, Д.С. Система обучения технике восточных единоборств на этапах начальной подготовки / Д.С. Алхасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. – 2013. – № 1. – С. 34-35.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура : методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 297с.: ил.
6. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебник / И. С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
7. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов / А. А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.: ил.
8. Викторов, Д. В. Особенности адаптации к физическим нагрузкам у студентов при занятиях различными видами спорта / Д. В. Викторов, Н. Я. Платунова // Актуальные вопросы воспитания и образования в области физической культуры и спорта: поиск, инновации, перспективы: материалы Всерос.

- науч.-практ. конф., окт. 2010 г. – Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2010. - С. 63-66.
9. Войтов, В.В. О технологии краткосрочного обучения основам самообороны / В.В. Войтов // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 9. – С. 52-54.
10. Гайдук, Т. А. Формирование мотивации активной двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников: Дис. ... канд. пед. наук / Гайдук Татьяна Алексеевна: 13.00.04 : Краснодар, 2001. - 168 с.
11. 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.
12. Дашинский, В. Э. Секреты каратэ-до: практ. руководство / В. Э. Дашинский. – М.: ФАИР, 2008. – 478 с. : ил.
13. Даурцев, К.В. Обучение старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Даурцев Константин Вадимович. – СПб., 1999. – 153 с.
14. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю. А. Шулика и др.; под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 795 с.: ил.
15. Долин, А.А. Кэмпо – традиции воинского искусства / А.А. Долин, Г.В. Попов. – М.: Просвещение, 1990. – 492с.
16. Зиамбетов, В.Ю. Основы самообороны как эффективное средство физического и гражданско-правового воспитания студентов/ В.Ю. Зиамбетов //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 395.
17. Иванов-Катанский, С. А. Спортивное джиу-джитсу: Каноны мастерства / С. А. Иванов-Катанский. – М.: Гранд: Фаир-Пресс, 2005. – 284 с.: ил.
18. Климов, К.В. Практические рекомендации при составлении обучающих программ в комплексных единоборствах / К.В. Климов // Научные исследования и разработки в спорте: вестн. аспирантуры и докторантуры:

- посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / под ред. С.М. Ашкинази. – Вып. 15. – СПб., 2006. – С. 84-88.
19. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008. – 124с.
20. Косинова, А. Г. Изучение юридических основ самообороны в школе / А.Г. Косинова // В сборнике: НАУКА XXI ВЕКА сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 52-55.
21. Крупник, Е.Я. Игровой метод при обучении самозащите: (Игровые упражнения, способствующие развитию гибкости) [Текст] / Е.Я. Крупник // Боевое искусство планеты. – 1997. – № 6. – С. 16-20.
22. 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.
23. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие для вузов и др. / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2011. – 346с.: ил.
24. Лукашев, М.И. Родословная самбо / М.И. Лукашев. – М.: просвещение, 1986. – 160с.
25. Масалова, О. Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие / О. Ю. Масалова; под ред. М. Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2016. – 183 с.
26. Маслов, А.А. Ушу – традиции духовного и физического воспитания Китая / А.А. Маслов. – М.: Просвещение, 1990. – 160с.
27. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.: ил.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.: ил.

29. Мелехин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник / А. В. Мелехин. – М.: Юрайт, 2014. – 478 с.: ил.
30. Микрюков, В.Ю. Каратэ: учеб. пособие для студентов высш. учебных заведений / В.Ю. Микрюков. – М.: Академия, 2003. – 240 с. : ил.
31. Михеев, С. И. Формирование навыков выполнения технико-тактических действий самообороны у студентов вузов на занятиях по физической культуре: Дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Михеев Сергей Иванович. – М., 2015. – 157 с.
32. 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.
33. Накаяма, М. Динамика каратэ: пер. с англ. / М. Накаяма. – М.: Фаир-Пресс, 2003. - 304 с.: ил.
34. Нестеров, А.А. Система физического воспитания, ее цель, задачи и общие принципы / А.А. Нестеров. – Л.: ВИФК, 1989. – 44с.
35. Обвинцев, А.А. Становление рукопашного боя в России как раздела подготовки военнослужащих / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, В.Л. Пашута // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – №2. – С.67-75.
36. Оплетин, А.А. Использование модуля российской отечественной системы самообороны в учебно-воспитательном процессе вуза для саморазвития личности студента /Оплетин А.А., Титова Л.А. // Наука-2020. – 2015. – № 2 (6). – С. 28-33.
37. Панченко, Г.К. Нетрадиционные боевые искусства: От Америки до Руси / Г.К. Панченко. – РнД: Феникс, 1997. – 371с.
38. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / С. А. Полиевский. – М.: Академия, 2015. – 270 с.: табл.

39. 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.
40. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры: метод. рекомендации / Под общ. ред. Н. И. Назаркиной, И. М. Николаичевой. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 239 с.: ил.
41. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учеб. пособие для вузов / Г. А. Колодницкий и др. – Новосибирск ; М. : Арта , 2011. – 302 с.: ил
42. Рожков В.Н. Искусство защиты без оружия / В.Н. Рожков. – СПб.: НОТАБЭНЕ, 1992. – 208с.
43. Скляр, М. С. Методические аспекты организации внеклассных занятий карате со старшеклассниками в общеобразовательных школах / М. С. Скляр // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет». – 2016. – С. 64-70.
44. Стегний, В. Н. Студенческая молодежь в большом городе: поведение в экстремальной ситуации / В. Н. Стегний, Л. Н. Курбатова // Высшее образование в России. – 2011. – № 12. – С. 105-110.
45. Степанов, И.О. Методика обучения школьников и студентов самозащите в процессе физического воспитания /И.О. Степанов // Начальная школа плюс До и После. – 2011. – № 3. – С. 92-95.
46. Султанахмедов, Г.С. Индивидуализация технической подготовленности борцов вольного стиля высокой квалификации / Г.С. Султанахмедов // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №1 (34) – С. 56-59.

47. Сырников, А. Ю. Повышение эффективности обучения курсантов приемам рукопашного боя на основе индивидуализации учебного процесса: Дис. канд. пед. наук / Сырников, Анатолий Юрьевич: 13.00.04: Челябинск, 2001. – 157с.
48. Тарас, А.Е. Боевые искусства. Энциклопедический справочник / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1996. – 640с.
49. Труфанов, Ю.Н. Дифференцированный подход к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры: дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / Труфанов Юрий Николаевич. – СПб., 2012. – 144с.: ил.
50. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева, Н. К. Полещук и др.; Под общ. ред. Е. В. Конеевой. – Ростов н/Д Феникс, 2006. – 557 с.
51. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. - М.: Просвещение, 2012. — 237 с.: ил.
52. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса : учеб. пособие для тренеров-преподавателей по боксу : рек. Федерацией бокса России / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2006. – 581 с.
53. Фурсов, И.Б. Стимулирование совместной физкультурно-спортивной активности учащихся средних классов средствами многопрофильных боевых искусств: Автореф. канд. пед. наук 13.00.04 / Фурсов И.Б. – Краснодар, 2011. – 26с.
54. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Academia, 2014. – 479 с.: табл.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТА

1. Знаете ли вы, что такое необходимая оборона? Поясните

2. Знаете ли вы признаки необходимой обороны? Перечислите

3. Знаете ли вы и сможете ли вы соблюсти рамки необходимой обороны, защищаясь от нападающего?

4. Знаете ли вы об ответственности за превышение пределов необходимой обороны? Напишите о степени наказания.

5. Знаете ли вы эффективные средства самообороны? Перечислите их

6. Уверены ли вы в том, что сможете правильно использовать средства самообороны, защищаясь от нападающего?

7. Знаете ли вы основные приемы самообороны? Поясните

8. Вы достаточно времени уделяете вопросам самозащиты?

9. Уверены ли вы в своих возможностях, если будет необходимо вступить в схватку для защиты своих прав или чести и достоинства окружающих (близких)?

10. Как вы думаете, нужна ли физическая и правовая подготовка школьников в области самообороны?

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Базовая техника»: задачи технико-тактической подготовки

Технические действия самообороны	Недели обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
стойки										
Фронтальная	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
Боевая	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
Передняя				3	3	3	3	3	3	3
Стойка всадника									НР	УР
перемещения										
1.шаги	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
2.выпады		НР	УР	3	3	3	3	3	3	3
3. повороты						НР	УР	3	3	3
Ударные действия										
1.Прямые удары руками и ногами										
-прямой удар кулаком	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
-прямой удар кулаком разноименной руки		НР	УР	3	3	3	3	3	3	3
-прямой удар ногой в средний уровень	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3
2.Круговые удары руками и ногами										
-боковой удар кулаком							НР	УР	3	3
-удары тыльной стороной кулака							НР	УР	3	3
-удары ребром ладони								НР	УР	3
-удары локтем									НР	УР
Защитные действия										
1.Сбивающие (жесткие) блоки										
-верхний блок предплечьем			НР	УР	3	3	3	3	3	3
-блок предплечьем внутрь			НР	УР	3	3	3	3	3	3
-нижний блок предплечьем				НР	УР	3	3	3	3	3

-давящий блок предплечьем				НР	УР	З	З	З	З	З
-блок скрещенными предплечьями					НР	УР	З	З	З	З
2.Сводящие (мягкие) блоки										
-блок кистью						НР	УР	З	З	З
-блок запястьем						НР	УР	З	З	З
Комбинационная техника										
1.Комбинации защитных и ударных действий			НР	УР	З	З	З	З	З	З
Повторение изученных действий (мин.)		20	20	20	20	20	20	20	20	20
Обучение новым действиям (мин.)	45	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Всего на занятии (мин.)	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Модуль 1. Базовая техника.

1.1. Прямой удар кулаком. Прямой удар ногой.

Исходное положение - фронтальная стойка: ноги на ширине плеч, колени согнуты, ступни параллельны. Удары выполняются без перемещений.

А. Одновременный прямой удар кулаками двух рук, затем удар двумя локтями назад.

Б. Прямой удар кулаком с чередованием рук.

В. Прямой удар ногой:

а) И.П.- ноги вместе. Вынести согнутую в колене ногу на высоту солнечного сплетения; выполнить прямой удар ногой; вернуться в И.П.;

б) из положения стоя на одной ноге, колено к груди, выполнить прямой удар ногой с последующим акцентированным отдергиванием.

1.2. Ударная дистанция. Боевая стойка. Основы перемещений.

А. И.П.- фронтальная стойка. Прямой удар кулаком; прямой удар ногой.

Б. Боевая стойка: вес тела равномерно распределен на обе ноги; бедра расположены по боевой оси; туловище и тазовый пояс расположены диагонально к боевой оси; предплечья направлены в сторону противника; впереди находящаяся рука закрывает челюсть, вторая закрывает солнечное сплетение. Выполнить шаги в стойке вперед-назад без скрещивания ног.

В. И.П. – фронтальная стойка. Прямые удары кулаком и ногой по лапе (по 1,5-2 мин). Задача: при прямом ударе кулаком выпрямить бьющую руку в локтевом суставе до конца; при ударе ногой стараться сдвинуть партнера, не теряя равновесия. Выполнить не меньше 3 подходов на каждый удар.

Г. Повторить упражнение Б.

1.3. Передняя стойка. Основы перемещений.

А. Передняя стойка: впередистоящая нога согнута в колене, бедро направлено по боевой оси, колено над носком стопы, сзади стоящая нога

выпрямлена; длина стойки – 1,5 шага, ширина – ширина плеч. Выполнить из фронтальной стойки шаг в переднюю стойку толчком правой ноги с последующей опорой на выставляемую вперед левую ногу. Вернуться в И.П.

Б. И.П. – фронтальная стойка. Шагнуть в переднюю стойку с прямым ударом кулаком одноименной руки (далее – прямой удар кулаком). То же с прямым ударом ногой.

В. Перемещения в разных направлениях. И.П. – фронтальная стойка.левой ногой выполнить шаг вперед в переднюю стойку и вернуться в И.П.; левой ногой шаг в левую сторону, принять переднюю стойку – вернуться в И.П.; отшагнуть левой ногой назад, принять переднюю стойку – вернуться в И.П. В той же последовательности упражнение выполняется с правой ноги.

Г. В парах. Атака: И.П. – левосторонняя боевая стойка. Правой ногой выполнить шаг вперед с прямым удар кулаком в средний уровень. Защита: И.П. – левосторонняя боевая стойка. Выполнить защиту уходом – шаг назад без скрещивания ног, сохраняя общее положение боевой позиции в процессе перемещения (парные связки выполняются со сменой стоек).

1.4. Прямой удар кулаком разноименной руки. Основы перемещений.

А. В передней стойке, руки на бедрах, выполнять повороты туловища из фронтального положения в полупрофильное (45°) и обратно. Не допускать смещения колена впередистоящей ноги.

Б. И.П. - передняя стойка. Выполнить замах разноименной рукой с разворотом туловища в полупрофильное положение. Затем с возвратом туловища во фронтальное положение выполнить прямой удар кулаком разноименной руки (далее – разноименный удар кулаком). После освоения основных параметров движения выполнять удар по лапе с максимальным усилием, контролируя правильное положение туловища.

В. И.П. - боевая стойка. Толчком сзади стоящей ноги выполнить выпад вперед с приходом в переднюю стойку. Вернуться в И.П. То же с разноименным ударом кулаком.

1.5. Жесткие блоки. Верхний блок предплечьем. Комбинация «блок-удар».

А. Во фронтальной стойке освоение техники верхнего блока.

Б. В парах. И.П. - фронтальная стойка. Защита верхним блоком предплечьем от удара кулаком в область подбородка.

В. В парах. Атака: И.П. – левосторонняя боевая стойка. Шаг вперед правой ногой, прямой удар кулаком в верхний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. С шагом назад принять левостороннюю боевую стойку, левой рукой выполнить верхний блок предплечьем. Выпад вперед с разноименным ударом кулаком в средний уровень противника.

Г. Упражнение с лапой: прямой удар кулаком, разноименный удар кулаком, прямой удар ногой.

1.6. Блок предплечьем внутрь.

А. Во фронтальной стойке – освоение техники блока предплечьем внутрь.

Б. В парах. И.П. - фронтальная стойка. Защита предплечьем внутрь от удара кулаком в область солнечного сплетения

В. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в средний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку с блоком предплечьем внутрь. Выпад вперед с разноименным ударом развернутым кулаком в средний уровень.

Г. Упражнение с лапой: прямой удар кулаком, удар развернутым кулаком.

1.7. Давящий блок предплечьем.

А. Во фронтальной стойке освоение техники давящего блока.

Б. В парах. И.П. - фронтальная стойка. Защита давящим блоком предплечьем от удара рукой в средний уровень.

В. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Шаг вперед с ударом развернутым кулаком в средний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка.

Принять боевую стойку с давящим блоком предплечьем. Выпад вперед с разноименным ударом основанием ладони в подбородок.

Г. Упражнение с лапой: прямой удар ногой; удар основанием ладони в верхний уровень.

1.8. Нижний блок предплечьем.

А. Во фронтальной стойке освоение техники нижнего блока.

Б. В парах. И.П. - фронтальная стойка. Защита нижним блоком предплечьем от удара кулаком в нижний уровень.

В. В парах. Атака: И.П. – левосторонняя боевая стойка. Сзадистоящей ногой обозначить прямой удар в средний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку с нижним блоком предплечьем. Выпад вперед с разноименным ударом кулаком в средний уровень.

Г. Упражнение с лапой: прямой удар ногой, прямой удар кулаком, разноименный удар кулаком.

1.9. Блок скрещенными предплечьями.

А. Во фронтальной стойке освоение техники блока скрещенными предплечьями.

Б. В парах. И.П. - фронтальная стойка. Защита блоком скрещенными предплечьями от удара ногой в низ живота.

В. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Сзадистоящей ногой обозначить прямой удар в нижний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку с блоком скрещенными предплечьями. Сзадистоящей ногой прямой удар в средний уровень.

Г. Упражнения с лапой: разноименный удар кулаком; прямой удар ногой с шагом вперед.

1.10. Уход с линии атаки. Сводящие блоки.

А. Из фронтальной стойки выполнить уходы поворотом назад – в сторону и шагом в сторону.

Б. И.П. – фронтальная стойка. Защита уходом поворотом со сводящим блоком ладонью от удара кулаком в средний уровень.

В. В парах. Атака: И.П.- боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в средний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Уход с линии атаки поворотом со сводящим блоком ладонью. Выпад вперед с разноименным ударом кулаком в верхний уровень.

1.11. Сводящие блоки в контратакующей связке.

А. Из фронтальной стойки выполнить уходы с линии атаки со сводящими блоками.

Б. И.П. – фронтальная стойка. Защита уходом шагом в сторону со сводящим блоком запястьем от удара кулаком в верхний уровень.

В. В парах. Атака: И.П.- боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в верхний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Уход шагом в сторону со сводящим блоком запястьем. Захват запястья бьющей руки противника, прямой удар ногой в средний уровень.

Г. В парах. Атака: И.П.- боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в верхний уровень. Защита: И.П.- фронтальная стойка. Уход поворотом со сводящим блоком ладонью. Стопой впередистоящей ноги подцепить колено противника, страхуя за бьющую руку. Обозначить добивание упавшего противника давящим ударом ноги.

1.12. Удар ногой в пах.

А. Удар ногой в пах. И.П. - стоя на одной ноге, бедро поднятой ноги параллельно поверхности пола, нога максимально согнута в коленном суставе. Удар подъемом вытянутой стопы с последующим акцентированным отдергиванием ноги.

Б. И.П. - боевая стойка. Удар в пах сзадистоящей ногой с возвратом в И.П.

В. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом сзадистоящей ногой в нижний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку с блоком скрещенными предплечьями. Сзадистоящей ногой обозначить удар в пах.

Г. Упражнение с лапой: прямой удар кулаком, удар разноименным кулаком; удар ногой в пах.

1.13. Боковой удар кулаком.

А. Во фронтальной стойке освоение техники бокового удара кулаком. То же – в лапу. То же – с шагом в боевую стойку.

Б. В парах. Атака: И.П.- боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в средний уровень. Защита: И.П.- фронтальная стойка. Принять боевую стойку с давящим блоком предплечьем. Выпад вперед с боковым ударом кулаком разноименной руки в верхний уровень.

В. В парах. Атака: И.П.- боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком верхний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Уход шагом в сторону со сводящим блоком запястьем. Выпад вперед с боковым ударом кулаком разноименной руки в верхний уровень.

1.14. Круговые удары рукой.

А. Во фронтальной стойке освоение техники удара тыльной поверхностью кулака вперед. То же – в лапу. То же – с шагом в боевую стойку. При ударе предплечье и кулак движутся по дугообразной траектории вокруг локтевого сустава, плечо и предплечье лежат на траектории удара.

Б. Во фронтальной стойке освоение техники горизонтального удара тыльной поверхностью кулака. То же – в лапу. То же – в боевой стойку.

В. Упражнения с лапой: прямой удар ногой удар тыльной поверхностью кулака вперед; горизонтальный удар тыльной поверхностью кулака разноименный удар кулаком.

1.15. Круговые удары рукой в контратакующих связках.

А. И.П. – фронтальная стойка. Удары тыльной поверхностью кулака.

Б. В парах. Атака: И.П.- боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в верхний уровень. Защита: И.П.- фронтальная стойка. Принять боевую стойку с верхним блоком предплечьем. Выпад вперед с ударом вперед тыльной поверхностью кулака блокирующей руки.

В. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в средний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку с блоком предплечьем внутрь. Выпад вперед с горизонтальным ударом тыльной поверхностью кулака блокирующей руки в верхний уровень.

Г. В парах. Атака: И.П.- боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в верхний уровень. Защита: И.П.- фронтальная стойка. Уход поворотом со сводящим блоком ладонью. Выпад вперед с боковым ударом кулаком разноименной руки в средний уровень.

1.16. Удары ребром ладони.

А. Во фронтальной стойке освоение техники удара ребром ладони наружу. То же – в лапу. То же с шагом в боевую стойку.

Б. Во фронтальной стойке освоение техники удара ребром ладони внутрь. То же – в лапу. То же с шагом в боевую стойку.

В. В парах. Атака: И.П.- боевая стойка. Шаг вперед с ударом ребром ладони внутрь в верхний уровень. Защита: И.П.- фронтальная стойка. Уход шагом в сторону со сводящим блоком запястьем. Выпад вперед с боковым ударом кулаком разноименной руки в верхний уровень.

1.17. Удары ребром ладони в контратакующих связках.

А. Во фронтальной стойке отработка связок: верхний блок предплечьем удар ребром ладони внутрь; уход с линии атаки поворотом со сводящим блоком ладонью той же рукой удар ребром ладони наружу.

Б. В Парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в верхний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку с верхним блоком предплечьем. Блокирующей рукой захватить изнутри и вывернуть предплечье противника, выполнить удар ребром ладони в область шеи.

В. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в средний уровень. Защита: И.П.- фронтальная стойка. Уход

поворотом со сводящим блоком ладонью. Захват руки противника, рывок на себя и той же рукой удар ребром ладони наружу в область шеи.

1.18. Ближняя дистанция. Удары локтем.

А. Во фронтальной стойке или в стойке всадника отработка техники ударов локтем вверх, в сторону, по кругу и вниз.

Б. Те же движения выполнить на лапе. В. В парах. Атака: И.П. – левосторонняя боевая стойка. Шаг вперед с круговым ударом локтем в верхний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Уход поворотом с защитой предплечьями. Выпад вперед ударом ребром ладони ближней руки наружу в область шеи.

1.19. Удары локтем в контратакующих связках.

А. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в верхний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку с верхним блоком предплечьем. Выпад с ударом локтем вверх в подбородок противника.

Б. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Выполнить шаг вперед с прямым ударом кулаком в средний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку, выполнить блок предплечьем внутрь. Выпад в стойку всадника с ударом локтем в сторону в средний уровень противника.

В. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Выпад вперед с прямым ударом кулаком в средний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Уход поворотом со сводящим блоком ладонью. Выпад вперед с круговым ударом локтем в верхний уровень.

1.20. Обзорное занятие.

А. В парах. И.П. - фронтальная стойка. Прямые удары кулаком поочередно в верхний, средний, нижний уровни. Защита верхним блоком предплечьем, блоком предплечьем внутрь, нижним блоком предплечьем.

Б. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Шаг вперед с прямым ударом кулаком в верхний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять

боевую стойку с верхним блоком предплечьем. Удар в пах сзади стоящей ногой.

В. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Выпад вперед с разноименным ударом кулаком верхний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку с давящим блоком предплечьем. Выпад вперед с разноименным ударом основанием ладони в область носа.

Г. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Выпад вперед с разноименным боковым ударом кулаком в верхний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Уход шагом в сторону со сводящим блоком запястьем. Выпад вперед с круговым ударом локтем в верхний уровень.

Д. В парах. Атака: И.П. – боевая стойка. Прямой удар сзади стоящей ногой в средний уровень. Защита: И.П. – фронтальная стойка. Принять боевую стойку с нижним блоком предплечьем. Выпад вперед с разноименным боковым ударом кулаком в верхний уровень.