

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2006. – 272 с. : ил.
2. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / В.П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
3. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути их решения : монография / А.В. Петухов. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.
4. Рыбин, Д.В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учётом их индивидуальных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рыбин Д.В. – М., 2001. – 21 с.
5. Сергеев, Г. В. Футбол : техника, обучение и тренировка / Г.В. Сергеев ; Московский гос. индустр. ун.-т. – М. : [б.и.], 2007. – 116 с.
6. Шамардин, А.И. Функциональная подготовка футболистов : учебное пособие / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2000. – 152 с.
7. Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. – М. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2002. – 144 с.

REFERENCES

1. Godic, M. A. (2006), *Physical preparation of football players*, Terra-sports, Olympia the Press, Moscow, Russian Federation.
2. Guba, V.P. (2003), *Bases of recognition of early sports talent, The manual for higher educational institutions of physical training*, Terra-Sports, Moscow, Russian Federation.
3. Petuchov, A.V. (2006), *Football. Formation of bases of individual technical-tactical skill of young football players, Problems and ways their decisions*, Soviet sports, Moscow, Russian Federation.
4. Rybin, D.V. (2001), *Technique of selection and early orientation of young football players taking into account their specific features*, Moscow, Russian Federation.
5. Sergeev, G.V. (2007), *Football: technics, training and training*, MGIU, Moscow, Russian Federation.
6. Shamardin, A.I., Solopov, I.N. and Ismailov, A.I. (2000), *Functional preparation of football players*, VGAFС, Volgograd, Russian Federation.
7. Schvykov, I.A. (2002), *Football at school*, Terra-sports, Olympia the Press, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: metelkinvictor@mail.ru

УДК 796.082

**КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА,
ПРОШЕДШИХ КУРС ОБУЧЕНИЯ САМООБОРОНЕ**

*Сергей Иванович Михеев, заведующий кафедрой физического воспитания,
Академия труда и социальных отношений, Москва
(АТиСО, Москва)*

Аннотация

Статья содержит обоснование целесообразности обучения самообороне студентов вузов в рамках программных практических занятиях по физической культуре, а также аргументацию в пользу построения курса на базе прикладного каратэ. В статье кратко представлена программа обучения самообороне, составленная автором для студентов вузов, в которых единоборства не входят в учебный процесс. Изложены результаты педагогического эксперимента – исследование уров-

ня специальной подготовленности. При этом применялся метод анализа средств атаки, защиты и контратаки, использованных студентами в специфических контрольных тестах, разработанных на базе учебных поединков традиционного каратэ-до и адаптированных к условиям самообороны. Уделено внимание мотивам выбора технического действия в условиях поединка и определению стабильности сформированных навыков самообороны. Предложены способы повышения эффективности контратакующих действий.

Ключевые слова: самооборона, прикладное каратэ, навыки специальной подготовленности, контрольные упражнения, средства атаки и защиты.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p102-107

CONTROL OF SPECIAL PREPAREDNESS OF THE UNIVERSITY STUDENTS, WHO HAVE PASSED THE COURSE OF SELF-DEFENSE TRAINING

*Sergey Ivanovich Mikheev, Physical Education Department chair,
Academy of Labor and Social Relations, Moscow*

Annotation

This article contains both the foundation of the expediency of self-defense training of students under the Physical Culture practical program, and the argumentation in favor of constructing the course, based on applied karate. The article briefly presents the program of self-defense training, composed by the author for the university students, in which the martial arts have not been included in educational process, , as well as the results of the pedagogic experiment (the research of the level of special preparedness). At this the method of analysis of means of attack, defense and counter attack, used by the students in specific control tests, developed on the basis of traditional karate training duels and adapted to the self-defense conditions, has been used. The attention is paid to the motivation of selection of the technical action in a duel and to the detection of stability of formed skills of self-defense. Ways of improving the efficiency of counterattacking actions have been proposed.

Keywords: self-defense, applied karate, skills of special preparedness, control tests, means of attack and defense.

ВВЕДЕНИЕ

Среди разделов учебной программы по физической культуре как средней, так и высшей школы уделяется внимание обучению самообороне. Зачастую занятия самообороной носят эпизодический, если не случайный характер, а иногда игнорируются вообще. Одной из причин является практическое отсутствие методической литературы, поддерживающей программу обучения самообороне начинающих, так сказать, «с нуля» [2].

Введение адаптированного курса практических занятий по самообороне на базе техники восточных единоборств дает возможность формировать специальные навыки, обеспечивающие способность к действенному противостоянию проявлениям внешней агрессии. Обладание такими навыками актуально для современного студента, что повышает привлекательность занятий физической культурой [4,6]. Выбор восточных единоборств (в нашем случае – каратэ-до) как основы курса обусловлен тем, что их этический аспект направлен на воспитание адекватной реакции на экстремальную ситуацию и учит, прежде всего, стремлению не допустить конфликта, являясь, таким образом, действенной профилактикой девиантного поведения в среде студенческой молодежи. Важную роль сыграло наличие в арсенале каратэ технических действий, имеющих высокое прикладное значение и позволяющих эффективно противостоять нападению противника, имеющего превосходство в силе и массе тела.

Нами составлена программа «Самооборона» на основе техники прикладного каратэ с включением ряда технических элементов боевых искусств айкидо и дзюдзюцу. Программа представляет собой последовательную методику специальной подготовки, формирующую у студентов необходимый арсенал технико-тактических действий, определяющий предпосылки эффективного решения двигательных задач в ситуации внезапного

нападения противника. Основу арсенала составляют движения с упрощенной координацией, обеспечивающей возможность быстрого освоения и легкость выполнения технических действий. Один из разделов посвящен технике женской самообороны. Процесс овладения специализированными движениями на занятиях сочетается с развитием двигательных качеств. Традиционные японские термины для облегчения восприятия заменены русскоязычными аналогами.

Программа направлена на обучение самообороне в условиях программных практических занятий по физической культуре в вузах, где единоборства не являются обязательным компонентом профессиональной подготовки студентов. Курс обучения рассчитан на 1 учебный год (60 занятий).

Один из аспектов исследования заключался в определении уровня специальной подготовленности студентов, прошедших курс обучения по программе «Самооборона».

Исследование проводилось методом педагогического эксперимента, итоговый контроль проведен в форме тестирования навыков специальной подготовленности. С целью систематизации полученных данных выполнен анализ выбора средств атаки и защиты, использованных студентами в ходе контрольных упражнений.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Курс обучения по программе «Самооборона» проводился на базе юридического факультета АТиСО в течение учебного года в условиях программных практических занятий по физической культуре (128 акад. часов). В качестве испытуемых были выбраны студенты учебных групп 2 курса очной формы в количестве 15 человек (7 юношей, 8 девушек), посещавшие занятия физической культурой в первую смену в условиях стандартного расписания (4 акад. часа в неделю), ранее не занимавшиеся единоборствами.

В конце учебного года в группе было проведено тестирование навыков специальной подготовленности, организованное на основе контрольно-тренировочных упражнений традиционного каратэ-до – учебных поединков, моделирующих различные варианты боевой ситуации. За основу для тестов были взяты схемы упражнений, представляющих собой варианты условного поединка: *кихон-иппон-кумитэ* (выполнение заданной контратаки на обусловленную атаку), *дзю-иппон-кумитэ* (выполнение свободной контратаки на обусловленную атаку) и *дзю-кумитэ* (свободная схватка). Упражнения были адаптированы к характерным условиям самообороны и заключались в выполнении свободных комбинаций защитных и контратакующих действий на обусловленную атаку (девушки), вариативную атаку (девушки, юноши) и произвольную атаку (юноши) противника.

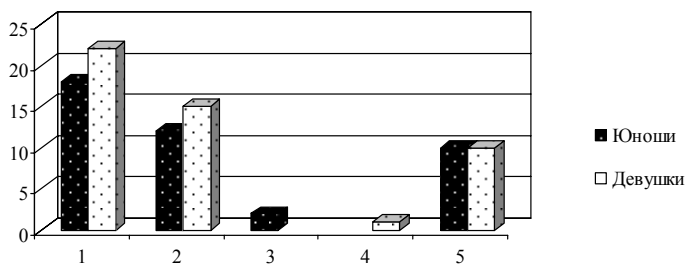
Таким образом, каждый участник выполнил 2 контрольных упражнения, по 3 попытки в каждом. Данный режим выполнения контрольных упражнений позволил вместе с результативностью действий оценить и стабильность сформированных навыков.

В ходе выполнения контрольных упражнений атакующая сторона продемонстрировала следующие предпочтения в выборе средств атаки. Юноши: прямые удары рукой верхний уровень – 42,8%, в средний уровень – 28,6%, круговой удар рукой в верхний уровень – 4,8%, прямой удар ногой в средний уровень – 23,8%. Девушки: прямые удары рукой в верхний уровень – 45,8%, в средний уровень – 31,2%, удар ребром ладони в верхний уровень – 2,2%; прямой удар ногой в средний уровень – 20,8% (рис.1).

Таким образом, студенты при выполнении первой атаки в равной степени отдавали предпочтение выполнению прямых ударов, обеспечивающих прямолинейное движение ударного звена к цели по кратчайшей траектории, что сокращает время выполнения движения. Эта особенность прямых ударов, при условии тактической оправданности их применения, положительно сказывается на общей эффективности действий.

В задачу защитных действий входит прерывание атаки соперника, обеспечение собственной безопасности и создание предпосылок для успешной контратаки. Поэтому в качестве обязательного условия выполнения контрольных упражнений учитывался пере-

ход от защитных действий к свободной контратаке, состоящей из 1-2 ударов по уязвимым зонам соперника. При выполнении так называемой «пассивной» защиты, не сопровождающейся контратакующими действиями, и при неэффективной защите, ведущей к пропуску атакующего действия соперника, участнику засчитывалось поражение.



- 1 – прямой удар кулаком в верхний уровень;
- 2 – прямой удар кулаком в средний уровень;
- 3 – круговой удар кулаком в верхний уровень;
- 4 – удар ребром ладони в верхний уровень;
- 5 – прямой удар ногой в средний уровень.

Рис. 1. Выбор средств атаки

Общая эффективность защитных действий показывает процентную долю удавшихся защит и рассчитывается по формуле:

$$K_{эзд} = \frac{эзд}{ЭАД} \times 100\%,$$

где коэффициент эффективности защитных действий ($K_{эзд}$) показывает процентное отношение числа парированных ударов ($эзд$) к общему числу ударов, нанесенных атакующими ($ЭАД$) [5]. Расчет данных тестирования показал, что при выполнении контрольных упражнений в экспериментальной группе юноши и девушки продемонстрировали эффективность защитных действий с коэффициентом $K_{эзд}$ 93% и 100% соответственно (рис.2).

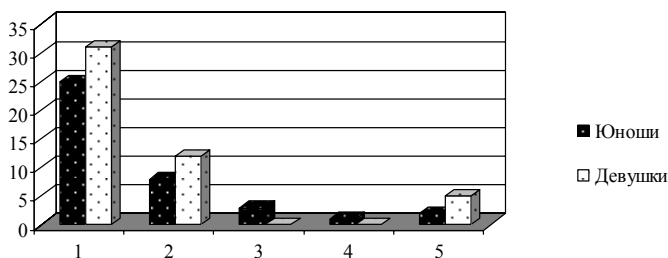


Рис. 2. Эффективность защитных действий

Полученный результат в основном подтверждает правильность примененного в процессе обучения методического подхода, ориентирующего студентов прежде всего на контратакующие действия. Защита в данном подходе представлена как обязательное средство обеспечения эффективной контратаки. Данная установка формирует четкое по-

нимание цели двигательной задачи и в результате позволяет избежать выполнения пассивной защиты. Это подтверждается тем фактом, что в боевой ситуации с неэффективной атакой (сбой темпа) студенты не игнорировали действия противника, а выполняли встречную контратаку с элементом опережения. На занятиях этот вид тактических действий рассматривался, но не изучался ввиду сложности исполнения, требующей определенного уровня мастерства.

Анализ технических действий, избранных студентами для осуществления контратаки, показал, что предпочтение отдавалось различным вариантам ударов руками (рис.3). Подобный выбор можно оценить как рациональный и тактически правильный в ситуации, когда противник в момент прерывания атаки находится на ударной дистанции. Из этого положения контратакующий удар рукой может быть выполнен быстрее, а значит, эффективнее. Большинство ударных действий в контратаке было нанесено в средний уровень (59,5% – юноши, 62,5% – девушки).



- 1 – прямой удар кулаком разноименной руки в средний уровень;
- 2 – прямой удар кулаком разноименной руки в верхний уровень;
- 3 – прямой удар кулаком одноименной руки в верхний уровень;
- 4 – круговой удар кулаком в верхний уровень;
- 5 – удар ребром ладони в верхний уровень.

Рис.3. Выбор средств контратаки

При выборе зон первой атаки преобладали удары руками, выполненные в наиболее уязвимую зону – область головы и шеи (47,8% от общего количества атак), что является закономерным. Так, в данных о выборе спортсменами средств атаки в условиях соревновательных поединков по рукопашному бою удары рукой в голову занимают ведущее место – 50,5% от общего количества ударных действий [1]. При выполнении контратаки большинство ударов испытуемые нанесли по туловищу противника, что обусловлено характером атакующих действий, а также опасением травмировать соперника, поскольку выполнение контратакующего удара в голову требует четкого контроля дистанции. В контратаках на опережение испытуемые применили прямые удары руками: юноши – в область головы, девушки – в средний уровень.

Как видно из полученных данных, в ходе выполнения контрольных упражнений отсутствовали случаи так называемой «пассивной» защиты, когда защитное движение не сопровождается контратакующим действием. Все ответные действия были представлены комбинациями защитных и контратакующих действий. Определяя момент атаки и зону, в которую будет нанесен удар, студенты в 96,7% попыток своевременно и правильно реагировали, успешно отразили атаку и выполнили контратакующее ударное действие, продемонстрировав достаточный уровень владения базовой техникой. Индивидуальный уровень эффективности технических действий определялся методом экспертной оценки.

ВЫВОДЫ

1. В результате обучения по программе «Самооборона» у студентов формируют-

ся специфические двигательные навыки – выполнение комбинаций защитных и контратакующих действий, проявляющиеся стабильно в ситуации самообороны, что является важным показателем освоенности техники [3].

2. Сформированные навыки позволяют противостоять проявлению агрессии и нападению, обеспечить собственную безопасность. С целью повышения эффективности контратакующих действий, в процессе обучения и совершенствования техники самообороны рекомендуется уделять особое внимание освоению ударов, обладающих высокой поражающей способностью, но не причиняющих непоправимого вреда здоровью противника.

3. В целом представленная программа может успешно применяться для обучения студентов самообороне в условиях программных практических занятий по физической культуре в вузах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян, А.О. Анализ соревновательной деятельности в рукопашном бое / Акопян А.О., Астахов С.А., Супрунов Е.П. // Научные труды 1999 года / Всерос. науч.-исследоват. ин-т физ. культуры ; под. ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М. : [б.и.], 2000. – С. 6-8.

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

3. Годик, М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

4. Мовшович, А.Д. Самооборона. Дисциплина по выбору студентов / А.Д. Мовшович, С.Е. Табаков, Л.Г. Рыжкова // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 32-34.

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

6. Фазлеева, Е.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов вуза / Е.В. Фазлеева, Н.В. Васенков // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – С. 83-85.

REFERENCES

1. Akopyan, A.O., Astakhov, S.A. & Suprunov, E.P. (2000), "Analysis of Competitive Activity in the Hand-to-hand Fight" in Neverkovich, S.D., Nikitushkin, V.G. & Shustin, B.N. (Ed.), *Scientific Works 1999*, The All-Russian Scientific Research Institute of Physical Training and Sports, Moscow, pp.6-8.

2. Voytov V.V. (2008), "About the Technology of the Short-term Training of the Foundations of Self-defense", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 52-54.

3. Godik M.A. (1988), *Sports Metrology*, Physical Culture and Sports, Moscow, Russian Federation.

4. Movshovich, A.D., Tabakova, S.E. & Ryzhkova, L.G. (2004), "Self-defense. Discipline Chosen by Students", *Bulletin of the Educational Institutions of Physical Culture*, No. 1, pp. 32-34.

5. Pavlov, S.V. (2003), "Technique of Estimation of Physical Preparedness of Thaekwondists in Competitive Fights", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 7, pp. 15-17.

6. Fazleyeva, E.V. & Vasenkov N.V. (2010), "Problems of motivation of physical activity of the university students", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 83-85.

Контактная информация: mikheevsrge@mail.ru