

Педагогические науки

УДК 796.81

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ» В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ

Николай Анатольевич Абрамов, кандидат экономических наук, доцент, Илья Андреевич Земленухин, аспирант, Юрий Васильевич Болтиков, кандидат педагогических наук, профессор, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань; Сергей Васильевич Севодин, кандидат педагогических наук, доцент, Казанский Государственный Энергетический Университет

Аннотация

В данной статье описан опыт внедрения дисциплины «Основы самообороны» в систему подготовки бакалавров Поволжской ГАФКСиТ. Цель исследования – изучение опыта разработки учебного курса «Основы самообороны» Поволжской ГАФКСиТ и его внедрения в систему подготовки физкультурных вузов. В исследовании приняло участие 565 студентов, из них 362 юноши и 203 девушки. Они представляли следующие виды спорта: баскетбол, бокс и тхэквондо, борьба, волейбол, гимнастика, гребля, лыжи, плавание, акробатический рок-н-ролл, синхронное плавание, футбол, хоккей. Необходимо отметить повышение мотивации у студентов и профессионального интереса к педагогической и тренерской деятельности, на основе систематизации средств и методов базовой спортивной подготовки с использованием ключевых дидактических модулей.

Ключевые слова: Основы самообороны, бакалавр, подготовка, профессиональная деятельность, компетенция, дисциплина, техника бросков.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p3-7

EXPERIENCE IN INTRODUCTION OF THE SUBJECT "BASICS OF SELF-DEFENSE" INTO THE SYSTEM OF PREPARATION OF BACHELORS

Nikolay Anatolyevich Abramov, the candidate of economic sciences, senior lecturer, Ilya Andreevich Zemlenuhin, the post-graduate student, Yuri Vasilievich Boltikov, the candidate of pedagogical sciences, professor, Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan; Sergey Vasilievich Sevodin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kazan State Power Engineering University, Kazan

Abstract

This article describes the experience of introducing the discipline "Basics of self-defense" into the system of training of the bachelors in the Volga State Academy of Physical Culture and Sports. The purpose of the research is to study the experience of developing the training course "Fundamentals of Self-Defense" of the Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism and its implementation in the training system of physical education universities. The study involved 565 students, of whom 362 were boys and 203 were girls. They represented the following sports: basketball, boxing and taekwondo, wrestling, volleyball, gymnastics, rowing, skiing, swimming, acrobatic rock and roll, synchronized swimming, football, hockey. It is necessary to note the increase in students' motivation and professional interest in the pedagogical and coaching activities, based on the systematization of the means and methods of basic sports training by using the key didactic modules.

Keywords: self-defense basics, bachelor's degree, training, professional activity, competence, discipline, throwing technique.

ВВЕДЕНИЕ

Необходимость включения дисциплины «Основы самообороны» в программу обучения студентов вузов спортивного профиля определяется, прежде всего, постоянным

увеличением преступности в стране, где личная защита гражданина от физического нападения на него занимает важное место в жизни общества. В Уголовном кодексе РФ предусмотрено право гражданина на самооборону. Защита самого себя, охрана личности, взаимовыручка сопряжены с необходимостью владения и применения в рамках закона приемов самообороны. Человек, владеющий приемами самообороны, всегда морально, физически и психологически стоит выше того, кто не знает, как себя вести в трудной, жизненно опасной ситуации [5].

Выдающийся русский практик и теоретик спортивной борьбы самбо заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, награжденный орденом Олимпийского комитета, профессор Е. М. Чумаков часто повторяет: "Самбо – самозащита – это не только метод спортивного совершенствования, но и способ выживания во времена массового терроризма в мире» [5].

П.Ф. Лесгафт, определяя высокую значимость прикладных видов упражнений в системе подготовки подрастающего поколения указывал, что "борьба – это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их [2]. Не в этом ли определении кроется древняя причина популярности самообороны, потаенная движущая сила ее многовекового существования и дальнейшего развития? Поскольку по инициативе Всероссийской федерации самбо была создана рабочая группа, которая при анализе нормативов пришла к выводу о необходимости включения элементов самообороны в комплекс для подготовки молодежи призывного и допризывного возрастов.

Введение основ самообороны в комплекс «Готов к труду и обороне» – это вовсе не дань моде. Случаются разные жизненные ситуации, когда нужно постоять за себя и за своих близких. В подобных ситуациях навыки самообороны могут оказаться как нельзя кстати. Несомненно, плюсом занятия самообороной является физическое развитие и массовость, привлечение все большего числа детей, подростков, молодых людей и девушек к занятиям самбо.

В учебных программах высших учебных заведений по физической культуре, очень редко встречаются учебные занятия по самообороне или встречаются эпизодически в рамках учебной программы «элементы единоборств». Важно, что такой подход не вполне эффективен, так как использование различных средств и форм организации занятий по самообороне могут привести в занятия по физической культуре в вузе разнообразие и эмоциональность, что далеко не всегда встречается на занятиях по физической культуре.

Подготовка компетентных бакалавров, в том числе и формирование у них устойчивого интереса к дальнейшей профессиональной деятельности, является ведущим направлением системы высшего образования направления «Физическая культура» [3, 6, 7]. Таким образом, педагог спортивно-педагогического профиля должен быть готов к работе с детьми, подростками, взрослым населением, уметь принимать быстрые решения в ситуациях различной сложности. В связи с этим педагог сферы физической культуры и спорта должен обладать устойчивым профессиональным интересом, владеть базовой техникой самообороны.

Цель исследования – изучение опыта разработки учебного курса «Основы самообороны» Поволжской ГАФКСиТ и его внедрения в систему подготовки физкультурных вузов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования бакалавриата, по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и компетенций предусмотренных данным стандартом для выпускников физкультурных вузов, определило необходимость разработки и внедрения учебного курса «Основы само-

обороны». Это является обязательным условием для формирования умений и навыков специалиста по физической культуре и спорту, невзирая на то, занимается ли он тренерской работой или является преподавателем физической культуры. Лучше всего это делать на последних годах обучения студентов института физической культуры спорта, так как данный контингент имеет определённый опыт изучения других смежных спортивных дисциплин.

В связи с этим в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма была разработана рабочая программа дисциплины «Основы самообороны», издано учебно-методическое пособие «Основы самообороны» и была введена в учебный план как дисциплина по выбору на очном отделении факультета спорта в объеме 3 ЗЕТ. Целью вышеназванной дисциплины является формирование у студентов полного представления о сущности самообороны, ее средствах, методах и возможностях использования в защите от нападения [4].

Структура дисциплины «Основы самообороны» включает теоретический и практический модули, реализуемые в форме лекционных, практических занятий и самостоятельной подготовки.

Лекционный курс включает 10 часов занятий по следующим темам:

1. Становление борьбы самбо и правомерность применения приемов самообороны.
2. Методические основы организации обучения основам самообороны.
3. Техника и техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка в самообороне.
5. Развитие физических качеств в самообороне.

Практические занятия в объеме 22 часов формируют навыки страховки и само-страховки в процессе занятий самообороной, совершенствуют технику бросков в стойке, в партере и ударов, изучают особенности проведения болевых приемов, удушений и сопровождения противника, а также осваивают приемы самозащиты без оружия в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Самостоятельная подготовка в количестве 76 часов предназначена для закрепления навыков основ самообороны, более углубленного изучения правил проведения соревнований, формирования базовых понятий используемых в самообороне, раскрытие особенностей тактических действий противника.

Обучение «Основам самообороны» весьма актуально на сегодняшний день, когда молодые люди студенческого возраста не имеют значительной физической подготовки. Занятия самообороной оказывают комплексное развитие основных физических качеств и позволяют сформировать у студентов арсенал специальных умений и навыков, которые обеспечат личную безопасность в экстремальных жизненных ситуациях. Введение курса самообороны в программу практических занятий по физической культуре в вузе повышает привлекательность учебного процесса, создавая у студентов дополнительную мотивацию к занятиям физической культурой.

Основы самообороны разработаны для подготовки бакалавров в Поволжской ГАФКСиТ. Он способствует увеличению числа специалистов имеющих право подготовки и приему нормативов самозащиты без оружия в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Программа «Основы самообороны» была апробирована на студентах Поволжской ГАФКСиТ факультета спорта в течение 3 лет. В исследовании приняло участие 565 студентов, из них 362 юноши (64%) и 203 девушки (36%). Они представляли следующие виды спорта: баскетбол (46 чел.), бокс и тхэквондо (44 чел.), борьба (24 чел.), волейбол (79 чел.), гимнастика (25 чел.), гребля (21 чел.), лыжи (23 чел.), плавание (68 чел.), акробатический рок-н-ролл (38 чел.), синхронное плавание (25 чел.), футбол (95 чел.), хоккей (77 чел.). Поскольку данная дисциплина была введена в учебный процесс факультета спорта

как дисциплина по выбору студента, то необходимо отметить интерес студентов к ее изучению увеличивается. Так в 2018-2019 уч. году выбрали данную дисциплину 141 студент, в 2019-2020 уч. году – 194 студента, а в 2020-2021 уч. году уже 230 студентов.

На начало исследования у студентов данных групп был выявлен низкий уровень сформированности общепрофессиональной компетенции (ОПК-3), а именно слабую технику двигательных действий, на фоне высокого уровня общефизической подготовленности.

В процессе обучения студентов были подтверждены результаты, которые отражены в работе Т.Г. Котовой и С.В. Дмитриевой [1]:

- недостаточно высокий уровень развития координационных и скоростно-силовых способностей, выносливости, влияющих на качество выполнения техники бросков в стойке и приемов в партере;

- типичные ошибки при освоении техники основ самообороны: неумение ситуационно сохранять и изменять положение тела в пространстве; несогласованность движений по направлению, темпу и амплитуде; низкая скорость выполнения движений; недостаточный навык по сохранению устойчивости тела; несоразмерность мышечных усилий; рассогласованность движений рук и ног; закрепощенность движений туловища и нижних конечностей; внесение в двигательное действие лишних движений.

Для устранения типичных ошибок необходимо использовать разделение приема на фазы (захвата, подхода, подворота, падения) и в процессе практических занятий при изучении приемов необходимо отрабатывать каждую фазу приемов отдельно, а затем прием в целом. Как показала практика, это способствует более эффективному усвоению приемов самообороны. Необходимо отметить, что наиболее эффективное усвоение приемов самообороны наблюдалось у студентов в таких видах спорта как бокс, тхэквондо, борьба и акробатический рок-н-ролл. Труднее всего изучение приемов самообороны давалось студентам синхронного плавания, плавания, гребли и лыжникам.

В конце учебного курса был проведен мониторинг двигательной подготовленности студентов, в результате которого выявлено улучшение технических параметров двигательной деятельности студентов не только в специфических тестах, но и в общеподготовительных упражнениях. Кроме того, необходимо отметить повышение мотивации у студентов и профессионального интереса к педагогической и тренерской деятельности, на основе систематизации средств и методов базовой спортивной подготовки с использованием ключевых дидактических модулей.

Однако необходимо отметить, что в ходе апробирования данной программы выявлена необходимость увеличения количества часов необходимых для изучения и совершенствования технических действий обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дисциплина «Основы самообороны» была введена в учебный процесс в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма факультета спорта как курс по выбору студента. Предлагаемая учебная дисциплина даёт огромный стимул студентам - спортсменам, а также закончившим институт активно заниматься спортом и осуществлять тренерскую деятельность не только в избранном виде спорта, но и по самообороне в школе. Необходимо предложить включить дисциплину «Основы самообороны» в учебные планы и на других факультетах Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, а также в иных вузах в рамках дисциплины Физическая культура.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григоров А.А. Механизм самозащиты // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. – 2015. – №3. – С. 215–220.

2. Котова Т.Г. Формирование интереса к профессиональной деятельности у студентов Института физической культуры, обучающихся по дисциплине «Единоборства» / Т.Г. Котова и С.В. Дмитриева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 21–23.
3. Лесгафт П.Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 374 с.
4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва-Берлин : Директ Медиа, 2015. – 183 с.
5. Основы самообороны: учебно-методическое пособие / Н.А. Абрамов, Ю.В. Болтиков. – Изд. 2-е, доп. – Казань : Центр инновационных технологий, 2020. – 112 с.
6. Пономарев В.В. Педагогическая модель формирования готовности студентов вуза к спортивной деятельности / В.В. Пономарев, О.В. Лимаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 56–58.
7. Использование системы MOODLE в изучении дисциплины "Самооборона" / Г.Б. Холодова, С.Р. Гилязиева, Т.М. Михеева, В.С. Симоненков // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 1 (219). – С. 48–54.

REFERENCES

1. Grigorov A.A. (2015), "Self-defense mechanism", *Bulletin of the Kostroma State University named after N.A. Nekrasov*, No. 3, pp. 215–220.
2. Kotova, T.G. and Dmitrieva, S.V. (2017), "Formation of interest in professional activity among students of the Institute of Physical Culture studying in the discipline "Martial Arts"", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 21–23.
3. Lesgaft P.F. (2019), *Pedagogy. Selected Works*, Yurayt Publishing House, Moscow.
4. Manzheley, I.V. (2015), *Physical culture: competence-based approach*, Direct Media, Moscow-Berlin.
5. Abramov N.A. and Boltikov Yu.V. (2020), *Self-defense basics: teaching aid*. Ed. 2nd, add, Center for Innovative Technologies, Kazan.
6. Ponomarev V.V and Limarenko O.V (2016). "Pedagogical model of the formation of students' readiness for sports activities", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 5, pp. 56–58.
7. Kholodova G.B., Gilazieva S.R., Mikheeva T.M. and Simonenkov V.S. (2019), "The use of the MOODLE system in the study of the discipline "self-defense", *Bulletin of the Orenburg State University*, No. 1 (219), pp. 48–54.

Контактная информация: nikan57@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2020

УДК 796.011.3

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ирина Николаевна Антонова, старший преподаватель, Светлана Игоревна Бочкарева, старший преподаватель, Татьяна Петровна Высоцкая, старший преподаватель, Алла Викторовна Носова, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

Исследование посвящено разработке уровней физической подготовки студентов, таких как «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «низкий» уровень, учитывая гендерные особенности. И выявить эффективность урочных занятий в повышении физической подготовленности студентов, наряду с этим изучить физические качества, имеющие удовлетворительные и низкие значения, и разработать средства фитнеса в развитии недостаточно сформированных физических качеств. Практическая значимость: в исследовании предпринята попытка создать нормативы для студентов-экономистов и оценить правильность их количественных значений, а также оценить способны ли обучающиеся выполнить данные нормативы. Исследование выявило, что у юношей низкие значения имеют результаты в упражнениях: прыжки на скакалке, сгибания и разгибания рук в упоре ле-