

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ САМООБОРОНЫ

Самооборона - оборона собственными силами, оборона самого себя (самих себя) от нападения; самозащита [1].

Современные специалисты называют самообороной комплекс действий, формируемый средствами и методами единоборств, имеющий целью защиту от проявлений агрессии и оставляющий основу эффективного противодействия в ситуациях, связанных с реальной угрозой жизни и здоровью человека.

Самооборона относится к необходимым навыкам действия в так называемых конфликтных ситуациях, возникающих при столкновении с агрессивными настроенными людьми или животными.

Основная цель учебных занятий по самообороне заключается в том, чтобы занимающиеся 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 [2].

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 актуального при обучении самообороне.

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» [3].

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.

Отдельное внимание в процессе обучения рекомендуется уделять сопряженности формирования двигательного навыка и развития скоростно-силовых проявлений, необходимых для реализации каждого элемента навыка.

По мнению ряда авторов, этот метод служит дополнительным фактором надежности проявления специального навыка в ситуации боя.

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 [2].

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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Словарь русского языка: В 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; Под ред. А. П. Евгеньевой. - 4-е изд., стер. - М.: Рус. яз.; Полиграфресурсы, 1999. – С.607.

2. Надюшкин, Д.С. Обучение старшеклассников приемам самозащиты на основе индивидуального подхода в рамках программ ОБЖ и физического воспитания / Д.С. Надюшкин // ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». Челябинск, 2017. – 61 с.

3. Труфанов, Ю.Н. Методика обучения студентов физкультурного вуза основам самообороны, с использованием дифференцированного подхода к отбору содержания тренировки / Ю.Н. Труфанов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2011. - №7. - С.156-160

УДК 796.011.3-057.875:378.637(476)

И. В. Григоревич, доц., канд. пед. наук;
Г. В. Поляков, ст. преп.; Т. А. Бахмутова, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ БГПУ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Состояние здоровья человека находится в прямой зависимости от физического развития и функционального состояния.

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни [1].

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима