

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ САМОЗАЩИТЫ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И. В. Архипкин, Л. В. Суркова, Л. Л. Байдакова

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при
Президенте Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: kfvz@ranepa.ru*

В статье рассматривается комплекс упражнений самозащиты для студентов 1–4 курсов обучения. В разработанном комплексе предложены наиболее доступные технические действия, позволяющие студентам успешно их освоить и грамотно применить. Арсенал используемых приемов был достаточно емкий, но в то же время эффективный.

The article considers a set of self-defense exercises for students of 1-4 courses of study. The developed complex offers the most accessible technical actions that allow students to successfully master them and apply them competently. The arsenal of techniques used was quite capacious, but at the same time effective.

Ключевые слова: самозащита; ударная техника; захват; бросок; болевой прием.

Keywords: self-defense; striking technique; grabbing; throwing; painful technique.

Вопросы самозащиты всегда являются актуальной темой, в силу того что в повседневной жизни обычному человеку, к сожалению, приходится сталкиваться с различными формами проявления агрессии. С негативными реакциями человек может встретиться в транспорте, в бытовой обстановке, на работе или учебе, подчас такие проявления могут перерасти в физическое противодействие. Когда все словесные аргументы исчерпаны и конфликта не удается избежать, гражданин вынужден применять элементарные навыки самозащиты, чтобы сохранить свое здоровье. Справедливо упомянуть, что студенческая молодежь также сталкивается с различными конфликтными ситуациями, которые приходится решать в своих учебных буднях. Важно отметить, что девушки в большей степени подвержены различным негативным реакциям со стороны лиц сильного пола [1, 4, 7].

В то же время в научно-методической литературе, а также по мнению авторитетных педагогов, тренеров, инструкторов нет однозначного ответа какое единоборство полностью отвечает требованиям самозащиты. Есть специалисты, придерживающиеся мнения о наибольшей эффективности ударных единоборств, другие авторы считают борцовскую технику в большей степени, адаптированной для необходимой самозащиты. Ряд инструкторов предпочитает грамотно сочетать ударную и борцовскую технику, обучая своих учеников умело противостоять на различных дистанциях [2, 3, 5]. Стоит отметить, что существуют различные стили преимущественно восточного направления, где

применяются ударные воздействия по болевым точкам и приемы на суставы организма, позволяющие нейтрализовать оппонента. Ряд авторов считает, что эффективность приемов зависит в первую очередь от дистанции поединка и является определяющим фактором, при выполнении контратакующих действий [6, 8, 9, 10].

Такое большое количество мнений и противоречивых взглядов позволяет говорить о том, что любая система самозащиты содержит в себе как минусы, так и плюсы, но так или иначе отвечает на большинство требований касающихся вопросов необходимой обороны.

Цель исследования – разработка комплекса упражнений самозащиты для студенческой молодежи.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения.

Результаты исследования и обсуждение

Разработан комплекс упражнений по самозащите для студенческой молодежи от 17 до 23 лет I–IV курсов обучения. При составлении комплекса учитывались такие факторы, как: дефицит времени и физическая подготовленность обучающихся. Учитывалось, что большую часть времени студентов занимают академические занятия в вузе и самоподготовка, поэтому занятия по самозащите проводились два раза в неделю по 120 мин каждое.

Важно отметить, что акцент при изучении технических приемов самозащиты делался на доступности и эффективности, в силу того, что в состав секционной группы входили 17 девушек и 8 юношей. Программный материал комплекса был подобран таким образом, что освоение технических действий не требовало специальной физической или технической подготовки. Комплекс упражнений состоял из 7 разделов:

- 1) акробатика;
- 2) передвижения в стойке;
- 3) удары руками и ногами;
- 4) захваты и броски;
- 5) удары по болевым точкам;
- 6) проведение болевых приемов в стойке и партере;
- 7) освобождение от захватов.

Разделы изучаемых технических действий самозащиты представлены в таблице.

При изучении акробатических элементов акцент делался в первую очередь на освоении навыка самостраховки, то есть умения правильно упасть, так как его грамотное применение помогает избежать не только спортивных травм, но и в том числе бытовых. Обучающимся объясняли, что умение сгруппироваться и выполнить правильное падение значительно гасит силу удара любого броска.

При изучении акробатических элементов акцент делался в первую очередь на освоении навыка самостраховки, то есть умения правильно упасть, так как его грамотное применение помогает избежать не только спортивных травм, но и в том числе бытовых. Обучающимся объясняли, что умение сгруппироваться и выполнить правильное падение значительно гасит силу удара любого броска.

Таблица – Технические приемы самозащиты

Раздел самозащиты	Изучаемые технические приемы
Акробатика	Кувырок вперед (назад), кувырок через левое (правое) плечо, длинный кувырок, перекаты влево (вправо), переворот боком («колесо»), мост, стойка на лопатках, стойка на голове, самостраховка при падении на левый (правый) бок, самостраховка при падении на спину
Передвижения в стойке, защита корпусом	Приставным шагом, движения в «челноке», передвижения «скользящим шагом», прыжки, движения «маятником», уклоны влево (вправо), нырки
Удары руками и ногами, защита корпусом	Прямой удар рукой (голова, туловище), боковой удар рукой (голова, туловище), удар рукой снизу (голова, туловище), прямой удар ногой в туловище, боковой удар ногой в туловище, лоукик
Захваты и броски	Захваты за руки, захваты за корпус, захваты за ноги, захваты за одежду, выведение из равновесия, задняя подножка, подсечка
Удары по болевым точкам	Удары: по глазам, щитовидному хрящу, яремной впадине, нижней челюсти, солнечному сплетению, пах, коленный сустав, голень, подъем стопы
Проведение болевых приемов в стойке и партере	Болевое воздействие на межфаланговые суставы пальцев рук, загиб руки за спину рывком, рычаг руки изнутри наружу
Освобождение от захватов	Освобождение от захватов за: шею спереди (сзади), за корпус спереди (сзади), за шею, за ноги, за одежду на груди

Используя различные виды передвижения в стойке, обучающиеся обращают в первую очередь внимание на сохранении равновесия и распределении веса тела на обе ноги. При изучении защитных движений корпусом студентам сообщали, что эти приемы помогают избежать попадания ударов руками и ногами, а также «разорвать» дистанцию поединка, позволяющую избежать акцентированного удара соперника. В технике ударов руками и ногами задача для подопечных определялась в нанесении точного удара, прежде всего, попаданием в определенную область, а также по возможности в скоростном темпе. Осваивая различные виды захватов, спортсмен стремится вывести противника из равновесия, чтобы общий центр тяжести тела вышел за проекцию опоры. Студентам демонстрировались наиболее выигрышные захваты, позволяющие поставить оппонента в невыгодное положение. При прочном освоении техники захватов изучались наиболее доступные броски с использованием силы противника, когда противник «тянет на себя» или наоборот атакует и выполняет толчок. Изучались удары по болевым точкам противника, учитывалась специфика данной техники. Приемы наносились в условном режиме, чтобы не причинить вред оппоненту на тренировке, но подчеркивалась их эффективность и необходимость при реальной атаке. Внимательно осваивались болевые приемы в стойке, в силу того что построение техники строится на болевом воздействии на суставы рук, где необходима строгая дозировка для обеспечения безопасности партнера. Необходимо подчеркнуть, что освоение этой техники также является эффективным инструментом в условиях реального поединка. При изучении тематики освобождения от захватов рассматривались наиболее распро-

страненные ситуации, которые могут возникнуть в ходе конфликта. В то же время обращалось внимание на то, что данная техника эффективна при сочетании таких действий, как выполнение ударов по болевым точкам и проведение болевых приемов.

Выводы

Применение комплекса упражнений самозащиты для студентов 1–4-х курсов позволило в течение 2023/2024 уч. г. эффективно использовать этот программный материал в секционных занятиях. Педагогические наблюдения позволяют говорить о том, что у большинства студентов прочно закрепились такие навыки, как: самостраховка, работа с дистанцией, ударная техника рук и ног, а также воздействия на болевые точки противника. Стоит отметить, что многие студенты, в большей степени девушки грамотно сочетали на учебно-тренировочных занятиях сочетание сразу нескольких техник при выполнении защиты. Алгоритм выполнения двигательных действий студентов выстраивался по следующей схеме: защита корпусом, воздействие на болевые точки, захват, бросок, проведение болевого приема для полной нейтрализации противника.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бойко, А. И. Обучение студентов основам самозащиты без оружия с учетом индивидуальных траекторий перемещений / А. И. Бойко // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 6(29). – С. 613–618.
2. Гончаров, Н. Н. Дидактические основы обучения технике движений инновационной самозащиты без оружия в условиях дефицита учебного времени / Н. Н. Гончаров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 11(225). – С. 107–111.
3. Дубров, А. А. Физическое воспитание студентов с элементами смешанных единоборств / А. А. Дубров // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 3(87). – С. 32–35.
4. Жалилов, А. В. Повышение уровня технико-тактической подготовки студентов-единоборцев на занятиях по физическому воспитанию / А. В. Жалилов, А. Ю. Шевелева, В. И. Мартыновский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 123–128.
5. Капитонов, В. Ю. Приемы самообороны. Самозащита без использования оружия и специальных средств / В. Ю. Капитонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. науч. статей □□ Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию БГТУ им. В. Г. Шухова. – Белгород, 2024. – С. 193–197.
6. Ознобишин, Н. Н. Искусство рукопашного боя / Н. Н. Ознобишин. – М. : Фаир-пресс, 2005. – 400 с.
7. Петров, С. И. Понятийный аппарат предмета «самооборона» : учеб.-метод. пособие / С. И. Петров, Р. Н. Апойко, С. Н. Никитин. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 77 с.
8. Табаков, С. Е. Основные аспекты апробации нормативных требований по «самозащите без оружия» □–□ ступеней ВФСК ГТО / С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11(141). – С. 216–222.
9. Шарагин, В. И. Развитие скоростно-силовых качеств студентов в рамках секционных занятий по дзюдо / В. И. Шарагин, А. В. Жалилов, В. И. Мартыновский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 418–423.
10. Юст, В. В. О дисциплине «самооборона» в высшей школе / В. В. Юст, А. А. Небураковский, А. В. Четвертаков // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Хабаровск, 2016. – С. 280–282.