

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ РУКОПАШНОМУ БОЮ В НЕФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

С. В. Яковлев – преподаватель кафедры физического воспитания Омского юридического института

В настоящее время высшие учебные заведения играют ключевую роль в развитии науки, культуры и производства, в формировании человеческого капитала, отвечающего потребностям современной цивилизации. В соответствии с социально-экономическими особенностями российского общества, его дальнейшим развитием, исходя из сущности высшего образования, физическое воспитание в вузах должно обеспечить гармонизацию телесно-духовного единства, способствовать формированию таких общечеловеческих ценностей, как физическое, психическое и социальное благополучие, повышению жизненных ресурсов человека, к числу важнейших из которых относится здоровье. Укрепление здоровья повышает резервные возможности организма, способствует качественному обучению и профессиональной дееспособности будущих специалистов¹.

В последние 20–30 лет в России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них использу-

ется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кикбоксинга, тайского бокса, каратэ, тхэквондо), так и борцовских технических действий (всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы)². К таким видам единоборств относится рукопашный бой.

В системе физического воспитания рукопашный бой выполняет следующие функции:

- 1) оздоровительную – укрепление здоровья студентов, развитие всех мышечных групп, опорно-двигательного аппарата, предупреждение функциональных отклонений в системах организма;
- 2) образовательную – в процессе тренировки студенты получают полезные знания в области построения занятий, гигиены, самоконтроля, режима питания, анатомии и физиологии человека;
- 3) воспитательную – развитие морально-волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства), воспитание дисциплинированности и патриотизма.

Кроме того, рукопашный бой имеет прикладное значение, по своей технической оснащенности это боевое искусство находится ближе всех других видов

¹ См.: Шайхетдинов Р. Г. Модель неспециального физкультурного образования студентов непрофильных вузов // Современное образование. Физическая культура и спорт : сб. материалов науч.-практ. конф. Челябинск : УралГУФК, 2008. С. 200.

² См.: Климов К. В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007.

спортивных единоборств к реальному бою. В современном мире довольно часто можно подвергнуться нападению. Поэтому хорошая физическая подготовка и владение приемами самозащиты – важная составляющая жизни человека, а тем более будущего юриста.

В связи с изложенным считаем целесообразным включение раздела «Рукопашный бой» в программу дисциплины «Физическая культура» в Омском юридическом институте.

Анализ научной и методической литературы показал, что существующие пособия по рукопашному бою предназначены для вузов Министерства

обороны или учебных учреждений МВД России. В ОмЮИ при поступлении нет экзамена по физической подготовке, поэтому часть студентов имеют показатели общей физической подготовки ниже среднего³. Об этом также свидетельствуют показатели тестирования физической подготовленности студентов в этом году (см. таблицу). Следовательно, обучение по пособиям, предназначенным для специализированных учебных заведений, не будет способствовать качественному освоению студентами приемов ведения поединка с вооруженным и невооруженным противником.

Результаты тестирования физического развития студентов 1 курса ОмЮИ в 2009 г.

Наименование упражнения	Норматив на оценку удовлетворительно	Среднее значение у студентов
Подтягивание на перекладине	8 раз	7 раз
Сгибание туловища лежа за 2 мин.	60 раз	63 раза
Прыжок в длину	2,05 м	2,25 м
100 м	14,0 с.	14,6 с.
Кросс 3 км	12 мин. 30 с.	12 мин. 50 с.

Обучение рукопашному бою – педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся знаний, умений и навыков при непрерывном осуществлении задач всестороннего физического развития. Содержание учебного материала и учебного процесса в целом всегда должно быть направлено на решение определенной педагогической задачи⁴.

Мы предлагаем использовать на занятиях по физической культуре в Омском юридическом институте методику обучения технике рукопашного боя на этапе начальной спортивной подготовки, которую используют в детско-юношеских спортивных школах.

При организации процесса обучения важно руководствоваться основными дидактическими принципами. А. Г. Ширяев считает, что в учебно-тренировочном процессе необходимо соблюдать три основных принципа:

1) принцип последовательного обучения от простого к сложному с учетом должной скорости перемещения тела и его частей во времени и пространстве;

2) принцип соответствия темпа и длительности движений целям подготовки и задачам безопасности учебного процесса с соблюдением определенного уровня мышечного напряжения и расслабления;

3) принцип безопасности процесса обучения, требующий акцентирования внимания на мероприятиях, направленных на обеспечение безопасности обучаемых⁵.

Перед разучиванием с группой какого-либо технического действия тренер демонстрирует его технически правильно, быстро, слитно и четко. При этом тренер и его партнер по демонстрации должны находиться от группы обучающихся на расстоянии, большем 2А, где А – линейные размеры демонстрирующей действия пары «тренер – партнер». Это требуется для того, чтобы каждый обучающийся мог увидеть все действие, демонстрируемое тренером, целиком без поворота головы, что очень важно для формирования целостного образа изучаемого действия.

Также важно отметить, что показ в сочетании с объяснением вносит решающий вклад в усвоение представлений об изучаемом действии. В процессе разучивания обучающийся получает до 80 % представления о действии, из них более половины формируется в результате терминологически правильного названия изучаемого действия, его демонстрации и объяснения.

На начальном этапе освоения двигательного действия очень важно создание целостного представления о конкретном изучаемом техническом

³ См.: Яковлев С. В. Рукопашный бой как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов в Омском юридическом институте // Вестник Омского юридического института. 2009. № 1. С. 91–93.

⁴ См.: Купцов А. П. Спортивная борьба: учебник для ИФК. М.: ФИС, 1978.

⁵ См.: Ширяев А. Г. Бокс. Учителю и ученику. СПб.: Мир и Семья: Интерлайн, 2000.

действию борьбы. Студент наряду со зрительными представлениями о двигательной структуре действия, сведениями о его биомеханических параметрах (пространственных, силовых и др.) получает и первую информацию о тактической сущности изучаемого действия, о возможностях его применения в конфликтном взаимодействии с противником в поединке. Таким образом, создаются необходимые предпосылки реализации одного из основных дидактических принципов – сознательности и активности обучающихся. Данный принцип подразумевает сознательное отношение начинающего борца к процессу овладения определенным техническим действием, личную убежденность в необходимости точного выполнения предлагаемого тренером-преподавателем учебно-тренировочного задания и требует обязательную заинтересованность обучающегося в совершенном владении изучаемым техническим действием для получения конкретного результата в единоборстве с противником.

Практическое освоение с группой каких-либо технических действий или их комбинаций осуществляется целиком, если изучаемые действия или их комбинации достаточно просты для освоения, либо по частям, если они сложные и их воспроизведение вызывает у обучающихся значительные затруднения. В данном случае реализуется дидактический принцип доступности обучения. Чтобы облегчить освоение действия, сделать его более доступным, следует планировать период предварительной двигательной подготовки для изучения необходимых подводящих упражнений или базовых элементов, с помощью которых можно быстро и эффективно освоить новое двигательное действие.

Вначале обучающиеся осваивают технические действия в упрощенных условиях, без сопротивления партнера (либо с дозированным сопротивлением), в статике (если не нужны динамические перемещения). Затем они переходят к выполнению действия в разнообразных условиях и тактических ситуациях борьбы.

Начальное обучение базовым приемам борьбы также требуется проводить с использованием различных подготавливающих и специализированных действий, начиная с наиболее простых и удобных для выполнения изучаемого приема и заканчивая более сложными⁶.

В занятиях со студентами применяются следующие методы обучения и совершенствования спортивной техники: словесный, повторный, наглядный, практический (метод целостного упражнения), расчлененно-конструктивное упражнение, идеомоторное упражнение, использование технических средств обучения, срочная техническая информация о параметрах движений, соревновательный метод. Каждый из перечисленных методов не может полностью обеспечить быстрое и эффективное обучение спортивной технике в отдельности, поэтому в процессе овладения спортивной техникой все методы применяются таким образом, чтобы один дополнял другой. Часто они используются одновременно (например, объяснение и показ упражнения).

Овладение основами техники борьбы, формирование умения вести единоборство – одни из главных задач учебно-тренировочных занятий. В качестве метода обучения в спортивных единоборствах применяется игровой метод. Использование спортивных и подвижных игр во время тренировки в объеме до 50 % от общего времени, затраченного на изучение техники и повышение физической подготовленности, значительно снижает отсев занимающихся. Идея игр-заданий, разработанная на примере классической борьбы⁷, удачно подходит и для борьбы дзюдо, и для рукопашного боя.

Игры могут быть использованы в подготовительной части занятия на всем протяжении обучения. Игры-задания вырабатывают у занимающихся необходимые знания, умения и навыки по формированию основ ведения единоборства, техники и тактики атакующих и защитных действий, повышают эмоциональную окраску тренировочных занятий. В процессе единоборства развиваются специальные физические качества, приобретаются умения принимать быстрые, своевременные и правильные решения, значительно повышается интерес к данному виду спорта⁸.

Результаты исследования использованы преподавателями кафедры физического воспитания при разработке программы для секции рукопашного боя, а также как руководство при планировании учебного процесса по физической культуре для студентов Омского юридического института.

⁶ См.: Дементьев В. Л., Ушаков А. Ф. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена // Физическая культура. 2003. № 2. С. 24.

⁷ См.: Грузных Г. М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства : учеб. пособие. Омск : ОГИФК, 1987.

⁸ См.: Еганов А. В., Закиров Р. М., Миллер А. Е. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо // Физическая культура. 2003. № 2. С. 19.