МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОСТАПЕНКО ВЛАДИСЛАВ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Обучение элементам самообороны обучающихся 10-11 классов на внеурочных занятиях

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности».

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.
26.05.25г
(дата, подпись)

Руководитель
к.б.н., доцент Турыгина О.В.
26.05.2025
(дата, подпись)

Дата защиты 16.06.2025

Обучающийся Остапенко.В.А.
(фамилия, инициалы)
(дата, подпись)

Оценка хорошо

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ 6
1.1. Анатомо-возрастные особенности обучающихся 16-17 лет 6
1.2. Принципы построения тренировки по основам самообороны, как эффективное средство физического воспитания обучающихся 16-17 лет 10
1.3. Элементы единоборств как средство обучения приемам самообороны обучающихся 16-17 лет 15
1.4. Средства повышения уровня подготовки по самообороне обучающихся 16-17 лет 20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 25
2.1. Организация исследования 25
2.2. Методы исследования 26
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 28
3.1. Результаты тестирования в начале эксперимента 28
3.2. Результаты тестирования в конце эксперимента 42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 54
ПРИЛОЖЕНИЯ 60

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы, касающиеся обеспечения должного физического развития обучающихся, всегда вызывают повышенное внимание в научных кругах. Во многом это связано с тем, что сегодня имеется тенденция на снижение физической активности подростков, что нельзя расценивать в качестве нормы. Соответственно, есть необходимость в том, чтобы обеспечить грамотное физическое развитие и воспитание обучающихся.

Огромный потенциал для реализации указанного направления прослеживается на внеурочных занятиях, на которых обучающиеся обучаются элементам самообороны. Занятия единоборствами являются уникальными по своей сути, так как основываются на уникальной системе движения. Обучающиеся учатся грамотно владеть и «слушать» свое тело, приобретают гармонию с собственным телом, что положительно сказывается на процессе развития их физических качеств.

Важным аспектом является и то, что в современном мире есть потребность в обучении обучающихся приемам самообороны, самозащиты. Важно понимать, что в самообороне отсутствуют четкие технические действия. Поэтому есть необходимость в том, чтобы такие приемы были конкретизированы.

Положительным моментом является и то, что знакомство обучающихся с элементами самообороны на внеурочных занятиях позволит разнообразить двигательную активность обучающихся. Обучение элементам самообороны позволяет формировать, как у девушек, так и у юношей, различные защитные, контрактующие действия, которые позволяют прервать атаку противника.

Обладание навыками самозащиты в современных условиях просто необходимо, так как отмечается рост преступности. Именно поэтому уже в школьные годы есть потребность в обучении подростков основным навыкам самозащиты.

Все это как раз и предопределяет актуальность темы выпускной квалификационной работы.

Теоретической основой исследования являются идеи следующих авторов:

– Козлова И.С., Капитонова Т.А. об основах анатомо-возрастных особенностях обучающихся;

– Ляха В.И., Зданевича А.А. «Комплексная программа физического воспитания обучающихся I - XI классов»;

– Шулики Ю.А. о методике обучения элементам борьбы;

– Табакова С.Е., Елисеева С.Е., Конакова А.В., М. о планировании работы по обучению борьбе.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс внеурочных занятий обучающихся 10-11 классов.

Предметом исследования является комплекс мероприятий, направленный на обучение самообороне обучающихся 10-11 классов на внеурочных занятиях.

Гипотеза – мы предполагаем, что программа обучения и упражнения, выбранные в рамках данной работы для освоения старшеклассниками навыков самообороны, окажет положительное воздействие на физические показатели обучающихся.

Цель работы – обучить элементам самообороны обучающихся 10-11 классов на внеурочных занятиях.

На основании поставленной цели были сформулированы и конкретные задачи исследования:

1. Подобрать необходимую научную, методическую литературу по теме исследования и провести анализ анатомо-возрастных особенностей обучающихся 16-17 лет и принципы построения тренировки по основам самообороны, как эффективное средство физического воспитания обучающихся 16-17 лет.

2. Раскрыть элементы единоборств как средства обучения приемам самообороны обучающихся 16-17 лет и средства повышения уровня подготовки по самообороне.

3. Провести исследование приемов самообороны, которым можно обучить обучающихся 10-11 классов на внеурочных занятиях и выявить эффективность их использования.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, наблюдение, беседа, эксперимент, количественный и качественный анализ результатов экспериментального исследования.

Теоретическая значимость исследования: раскрыть теоретическое обоснование необходимости обучения основным элементам самообороны обучающихся 10-11 классов на внеурочных занятиях.

Практическая значимость исследования: использование элементов самообороны обучающихся 10-11 классов может быть использовано школами для повышения уровня физической подготовленности обучающихся, а также обучение элементам самообороны и единоборств для привлечения обучающихся в спорт и защите, сохранности своего здоровья в чрезвычайных ситуациях.

Структура исследования: работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы. В первой главе проведено теоретическое обоснование обучения элементам самообороны обучающихся старших классов во внеурочных занятиях. Во второй главе представлен анализ методов и организации исследования. В третьей главе раскрыты результаты проведенного исследования.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Анатомо-возрастные особенности обучающихся 16-17 лет

С возрастом отмечается усиление роста, а также перестройка различных систем организма. Помимо этого, с возрастом происходит и половое созревание, которое раньше начинается у девочек, потом у мальчиков. В период 16-17 лет могут даже наблюдаться некоторые функциональные расстройства, которые обусловлены интенсивным ростом тела, изменением внутренних органов и т.д.

Стоит учитывать и то, что у обучающихся в возрасте 16-17 лет идет процесс формирования характера. Именно указанный возраст признается достаточно сложным периодом психологического развития обучающихся [49, с.15].

Так, стоит обратить внимание на то, что в начале старшего школьного возраста, как правило, заканчивается процесс полового созревания и развиваются вторичные половые признаки. Все это приводит к изменениям внешности, как девушек, так и юношей.

Возраст 16-17 лет достаточно часто называют переходным, то есть сложным периодом, когда могут наблюдаться так называемые «кризисные явления». Все это обусловлено тем, что ребенок переходит ко взрослому периоду во всех сферах. Это касается физической, умственной, социальной и иных сфер. Тело обучающихся в этот период приобретает черты мужского или женского организма, которому присуща своя специфика [40, с.67].

Период 16-17 лет характеризуется тем, что происходит кардинальное изменение в работе эндокринных систем. Соответственно, организм обучающихся данной возрастной категории ощущает существенную физическую и психическую нагрузку. Именно поэтому иногда могут наблюдаться и незначительные недомогания.

Далее более детально раскроем анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.

1. Костная система. В возрасте 16-17 лет форма грудной клетки, таза приближается к такому строению, которое присуще взрослым. Также подходит к концу и процесс окостенения.

2. Мышечная система. Данная система отстает от костной, именно поэтому может наблюдаться некоторая неслаженность подростков в возрасте 16-17 лет. Мышечная сила еще не настолько развита, а соответственно может иногда наблюдаться спад энергии.

3. Нервная система. Данная система уже достаточно приближена ко взрослому уровню. В то же время может наблюдаться относительная неустойчивость. Также может наблюдаться стремление к повышенной двигательной активности. В возрасте 16-17 лет отмечается улучшение всей нервно-психической деятельности обучающихся в целом.

Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравновешиваются. Увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Обучающиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя.

4. Сердечно-сосудистая система. Также отмечается приближение ко взрослому организму [29, с.54].

Несоответствие увеличивающейся массы сердца состоянию кровеносных сосудов, которые растут медленнее, приводит к повышению кровяного давления. Пульс более частый, чем у взрослого. Возможно, появление болей в сердце, их называют подростковыми сердечными болями. Частота пульса – примерно 60–80 ударов в минуту, артериальное давление – 120/70 мм рт. ст. Частота пульса в 12 лет составляет 80 ударов в минуту, старше колеблется в пределах 60-80 ударов в минуту (частота пульса взрослого человека) [33, с.15].

Артериальное давление в 17 лет равно 110/70 мм рт. ст., что также соответствует артериальному давлению взрослого человека (единственная норма артериального давления здорового человека 110/70 мм рт. ст.).

5. Кровеносная и дыхательная система. Дыхательной системе присущи свои специфические особенности. Так, у обучающихся в возрасте 16-17 лет отмечается увеличение объем легких, а также массы сердца.

Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6-8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обусловливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см3 меньше.

Все это отражается на кровеносном давлении. С возрастом отмечается и сокращение частоты дыхания.

6. Пищеварительная система. В возрасте 16-17 лет наблюдается активное функционирование пищеварительной системы. Пищеварительные соки выделяются практически в таком же объеме, что и у взрослых.

7. Система органов мочевыделения. В возрасте 16-17 лет почки соответствуют взрослым параметрам.

8. Иммунная система. В возрасте 16-17 лет организм характеризуется высокой степенью сопротивляемости. В случае, если соблюдать правильный распорядок дня, правильно выполнять различные гигиенические мероприятия, то обучающиеся в возрасте 16-17 могут практически не болеть [21, с.7].

Таким образом, получается, что в возрасте 16-17 лет у обучающихся завершается процесс полового созревания. Соответственно, проявляются половые и индивидуальные признаки, которые прослеживаются во всем организме. В то же время стоит обратить внимание на то, что наблюдаются различия между юношами и девушками. Так, юноши перегоняют девушек в росте (на 10-12 см), также наблюдаются и различия в массе тела (на 5-8 кг). Массы мышц юношей больше массы мышц девушек в среднем на 13%. Однако жировая прослойка у юношей меньшем, чем у девушек в среднем на 10%. Отмечаются различия и в пропорциях тела – у юношей руки и ноги длиннее.

В возрасте 16-17 лет, ввиду того, что подходят к завершению процессы окостенения, скелет может выдерживать уже значительные нагрузки. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем, увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличии от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже [26, с.176].

Как было отмечено ранее, имеются различия в мускулатуре девушек и юношей. Что касается юношей, то мускулатура нарастает равномерно. Что касается девушек, то мускулатура в меньшей степени развивается в руках и плечевом поясе, больше развитие происходит в мышцах таза. У девушек масса мышц на 13% меньше, они уступают в силе юношам.

Для юношей в возрасте 16-17 характерны такие особенности, как:

– существенное увеличение мышечной массы;

– повышение эластичности мышц;

– оптимальный уровень нервной регуляции;

– способность опорно-двигательной системы выдерживать большие нагрузки [31, с.154].

Характерной особенностью обучающихся возраста 16-17 лет является то, что в данном возрасте у них к завершению подходит процесс

формирования познавательной сферы. Все это отражается на их мыслительной деятельности. В возрасте 16-17 лет подростки могут волевую активность, настойчивость [49, с.15].

Таким образом, подводя итог, можно сказать о том, что в возрасте 16-17 лет юноши и девушке достигают физической зрелости и должного уровня физического развития. Помимо этого, стабилизируются и такие физические качества, как рост и вес. К возрасту 16-17 лет заметно нарастает мышечная масса и подход к завершению процесса окостенения. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся старших классов характеризуются наступлением физической и психической зрелости, имеют свои противоречия и трудности.

1.2. Принципы построения тренировки по основам самообороны, как эффективное средство физического воспитания обучающихся 16-17 лет

Лях В.И., Зданевич А.А. [28] в своих исследованиях указывают на то, что эффективность тренировок по основам самообороны у обучающихся будет в том случае, если будет реализовываться процесс материала, который был ранее освоен. Есть необходимость уделять повышенное внимание и процессу развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей.

Обучение элементом единоборств обучающихся в возрасте 16-17 лет должно основываться на базовых принципах педагогики, среди которых можно выделить:

- сознательность и активность;
- систематичность и последовательность;
- наглядность и доступность [38, с.62].

Уже на первых этапах выстраивания тренировки по основам самообороны необходимо объяснять обучающимся, что такое внеурочное занятие является не просто занятием, направленным на развитие физических качеств, но также занятие, позволяющие приобрести следующие важные качества:

- хитроумие;
- остроумие;
- изящество техники.

Важно, чтобы обучающиеся не отказывались от внеурочных занятий такой направленности без серьезных на то причин. На занятиях по самообороне нужна хорошая физическая подготовка: акробатическая подготовка - для развития ловкости, упражнения с отягощениями, амортизаторами - для развития силы, кроссы - для развития выносливости [30, с.109].

Внеурочные занятия строятся так, чтобы подготовка обучающихся к выполнению поставленных задач, само их выполнение и окончание урока были четко разграничены. Исходя из этого, урок должен включать в себя несколько составляющих частей:

- вводная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

В водной части необходимо осветить задачи самого занятия, а также сосредоточить внимание обучающихся на предстоящей работе. Для этого целесообразно использовать различные виды ходьбы, бега, общеразвивающие и специальные упражнения. Можно обозначить основную задачу вводной части занятия - повышение функциональной активности всех органов тела, мышечных групп. Также целесообразным на данном этапе является включать различные имитационные и игровые упражнения, которые могут выполняться с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них, очень важно

использовать упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т.д. [36, с.30]

Далее остановимся более детально на упражнениях.

1. Упражнения, увеличивающие амплитуду движения, т.е. упражнения на гибкость.

2. Упражнения в равновесии. Провожу по следующим степеням трудностей: без усложнений, с закрытыми глазами, с грузом (постепенно увеличивая его), с грузом и закрытыми глазами.

3. Упражнения для развития ловкости (кувырок прыжком через стоящего на четвереньках, перекат через стоящего на четвереньках, перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо, колесо с поворотом и т.д.).

4. Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы (упражнения с гантелями, набивными мячами, в парах и т.д.)

5. Упражнения для развития силы (упражнения со штангой, резиновыми амортизаторами, упражнения на преодоление тяжести противника (без сопротивления соперника и с дозированным сопротивлением соперника) и т.д.

6. Упражнения для развития быстроты движений. Для развития этого качества рекомендую следующие упражнения: перебрасывание маленького мяча друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, ровной стены, стены с неровностями, делать подсечки по падающему мячу или бумажке, по мячу, катящемуся в разных направлениях, бег на короткие дистанции, старты из всевозможных положений.

7. Упражнения самостраховки и страховки (перекаты, различные кувырки, падения с опорой на руки, падения вперед из основной стойки, падения при захвате ног сзади, падение вперед с отягощением, падение вперед с перекатом на грудь, падения в сторону и назад с опорой на руки,

падения на бок кувырком через руку партнера, через препятствие и т.д. [43, с.94]

Содержание основной части занятий может разнится в зависимости от того, какая цель поставлена. То есть речь может идти об изучении техники, тактики самообороны, отработка приемов и т.д. Соответственно, будет разнится и уровень сложности занятий. Важно обеспечить соблюдение порядка при обучении приемам самообороны. Данный порядок наглядно представлен на рисунке 1.

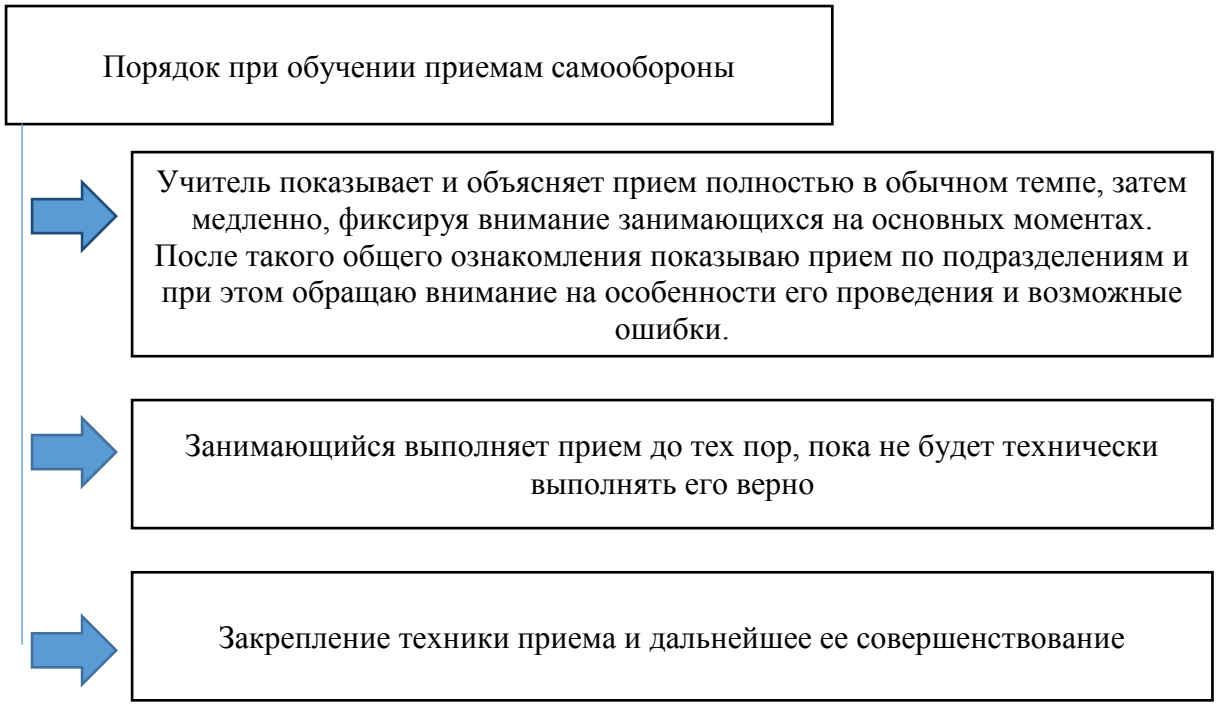

Рисунок 1. Порядок при обучении приемам самообороны

Целесообразно, чтобы в каждом занятии содержались элементы и обучения, и тренировки. При этом на первых занятиях акцент стоит делать именно на обучении. Процесс обучения должен основываться на более простых упражнениях с последующим переходом к более сложным. У обучающихся должно сформировать верное представление относительно выполняемого приема, его технике [48, с.11].

Возможно, использовать помимо показа приема и различные схемы, рисунки и т.д. Так, на рисунке 2 представлены схема по изучению приемов самообороны.

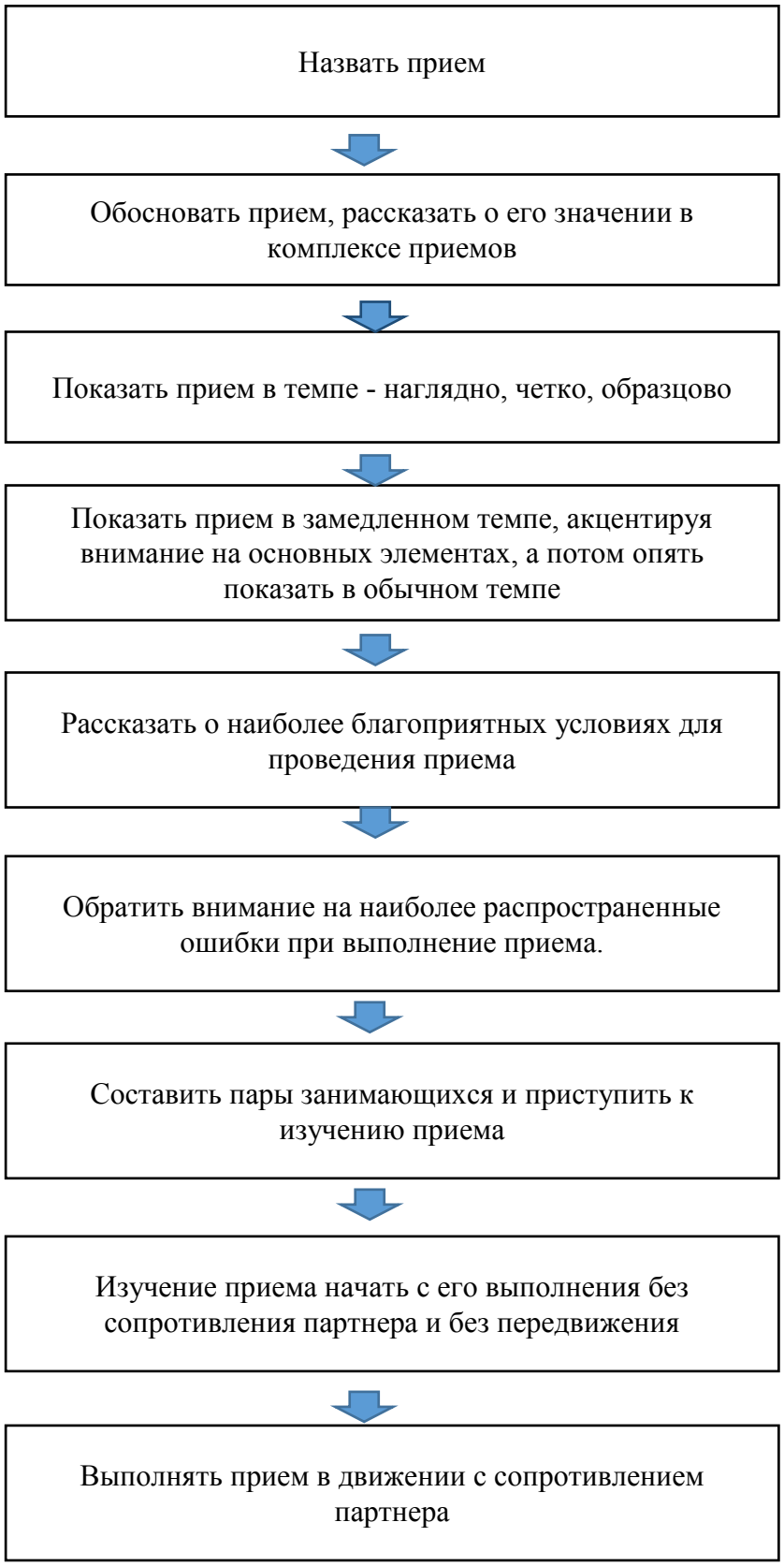

Рисунок 2. Схема по изучению приемов самообороны

На первых занятиях по самообороне с обучающимися особое внимание стоит уделять изучению элементом страховки. Обучающимся необходимо достаточно легко ориентироваться в пространстве, а также развивать вестибулярный анализатор с помощью прыжков с вращением, кувырков, поворотов, акробатических прыжков. Следующие занятия необходимо уже основывать на изучении конкретных упражнений.

Говоря о заключительной части занятий, то предназначение сводится к необходимости привести организм в спокойное состояние. Для этого может быть использована ходьба, различные упражнения, которые направлены на расслабление организма [46, с.732].

Таким образом, можно сказать о том, что построение тренировки по основам самообороны, как эффективное средство физического воспитания обучающихся 16-17 лет, должно обеспечить развитие физических навыков обучающихся, а также сформировать у них должное представление о важности владения элементам самообороны вне зависимости от половой принадлежности.

1.3. Элементы единоборств как средство обучения приемам самообороны обучающихся 16-17 лет

Л.П. Матвеев в своих исследованиях указывал на то, что процесс обучения двигательным действиям очень важен. Процесс обучения стоит рассматривать в качестве базиса всего физического воспитания в целом [31, с.78].

Начальной стадии формирования двигательного действия свойственны генерализация мышечного напряжения, наличие лишних движений, низкая быстрота вследствие необходимости сознательного контроля всех моментов действия.

Для двигательного умения характерны расчлененность и концентрация внимания на составных частях действия, нестандартность и нестабильность

техники, недостаточность или отсутствие автоматизма, низкая быстрота. В результате многократного воспроизведения действия формируется двигательный навык. Основной признак двигательного навыка – высокий автоматизм.

В качестве начала процесса обучения Л.П. Матвеев определяет выстраивание программы – ориентировочной опоры действия (ООД), включающей его общий логический проект, и формирование представлений о ключевых моментах действия - основных опорных точках (ООТ). От целесообразности, точности ООД и определения реальных ООТ существенно зависит эффективность и сроки дальнейшего обучения. Важной предпосылкой к овладению действием является опора на имеющийся двигательный опыт, ранее сформированные навыки. Также имеет место перенос двигательных умений и навыков между действиями, формируемыми одновременно [31, с.78].

В процессе обучения двигательному действию выделяют 3 этапа, имеющие свои особые задачи.

1. Начальное разучивание направлено на освоение основы нового действия: формирование исходной программы (ООД) и разучивание основного механизма техники на доступном для обучающихся уровне.

2. Углубленное разучивание направлено на окончательное формирование двигательного умения: оптимизация ООД; усовершенствование техники выполнения деталей и целостного действия; повышение роли самоконтроля.

3. Результирующая отработка состоит в обеспечении должного уровня владения действием, гарантирующего эффективность применения: доведение действия до уровня навыка; обеспечение необходимой вариативности, стабильности и надежности навыка; обеспечение экономичности техники и соответствия физической подготовленности ее особенностям для достижения необходимой результативности. Следует отметить, что сформированность навыка как результат обучения не

завершает процесс. Ряд навыков в силу возникающих причин (например, появление более рациональных форм техники или выявление ошибки) способен претерпевать более или менее радикальные преобразования, а невостребованные навыки способны регрессировать и угасать [20, с.395].

Однако, как отмечает автор, постоянно используемые полноценные двигательные навыки способны сохраняться или видоизменяться, как показано выше, и служить опорой новым разучиваемым действиям.

В специфическом процессе формирования навыков восточных единоборств выделяют также этап закрепления навыка, создающий условия для его совершенствования: снижения зависимости от внешних факторов воздействия, повышения степени вариативности, надежности и устойчивости.

Многие авторы, основой правильности освоения базовой техники единоборств, обеспечивающей способность к эффективному выполнению технических действий в ситуации боя, называют методику обучения технико-тактическим действиям. Прежде всего, следует отметить, что каждому этапу обучения двигательным действиям свойственны свои методы их освоения [41, с.80].

Так, если на начальном этапе ведущую роль играют методы расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения, то на этапе углубленного разучивания преобладает метод целостного упражнения. Для этапа результирующей отработки наиболее характерны методы стандартно-повторного упражнения, соревновательный и игровой. Именно выбор методов и средств обучения и последовательности их использования в учебно-тренировочном процессе определяют его результат.

Развитие у школьников навыков самообороны - это еще и важный шаг в направлении физического и нравственного совершенствования личности. Таким образом, актуальной задачей, в рамках физического воспитания старших школьников, является построение системы подготовительных

упражнений для ознакомления обучающихся приемам самообороны [50, с.150].

Для успешной самообороны школьник должен точно знать расположение уязвимых точек на человеческом теле. Поражение данных точек ногами, руками и подручными предметами не требует большой физической силы и приводит к болевому шоку или потере сознания. И тогда школьник может спастись бегством и (или) обратиться за помощью.

Вначале учитель сообщает краткую информацию школьникам об исходной позиции, уязвимых точках и ударных поверхностях. Затем выполняется стандартная разминка [22, с.108].

Основную часть занятия учитель начинает с того, что распределяет обучающихся по парам. Важно суметь расставить их так, чтобы в каждой паре с девочкой оказался мальчик, имеющий небольшой опыт занятий любым единоборством. Затем детям предлагаются следующие задания:

1. Медленная имитация штампующих ударов вбок по подъему стопы противника с легким контактом левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз.
2. Быстрая имитация штампующих ударов вбок с легким контактом по подъему стопы противника. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.
3. Медленная имитация штампующих ударов вбок по голени противника с легким контактом левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.
4. Быстрая имитация штампующих ударов вбок по голени противника с легким контактом левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.
5. Медленная имитация штампующих ударов ногой вбок по колену противника с легким контактом левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

6. Расставить школьников в парах на полметра дальше друг от друга. Дети выполняют быструю имитацию штампующих ударов ногой вбок по колену противника без контакта левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

7. Медленная имитация штампующих ударов ногой назад по колену противника с легким контактом левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

8. Обучающиеся встают на расстоянии 50 см друг от друга и выполняют быструю имитацию штампующих ударов ногой назад по колену противника без контакта левой и правой пяткой. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз обеими ногами.

9. Быстрая имитация маховых ударов вперед (10 раз), вбок (10 раз) и назад (10 раз) по голени или колену противника с легким контактом левыми (правыми) основаниями стопы и пятками. Каждый партнер выполняет упражнение 10 раз [24, с.52].

В заключительной части занятия дети выполняют силовые упражнения - приседания на одной ноге или на двух ногах у шведской стенки. Способ и количество приседаний определяются учителем индивидуально в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся. Перед окончанием урока учитель напоминает детям об уязвимых точках [27, с.116].

Подводя итог, можно сказать о том, что при обучении элементам самообороны стоит во внимание принимать уровень физического развития обучающихся 16-17 лет, а также специфику их психологического состояния, так как именно в указанном возрасте происходят серьезные изменения. В случае если обучающиеся будут посещать внеурочные занятия по самообороне, то, с одной стороны, это позволит улучшить их физические качества, а с другой стороны, они будут готовы обороняться в случае реальной угрозы. Все это еще раз подчеркивает важность владения техникой элементарной самообороны – это позволяет сформировать баланс физического и нравственного развития личности.

1.4. Средства повышения уровня подготовки по самообороне обучающихся 16-17 лет

Актуальность исследования проблемы обучения обучающихся 16-17 лет самообороне обусловлена повышающимся уровнем экстремальных ситуаций криминогенного характера в России.

Методика обучения самообороне школьников в процессе физического воспитания должна включать три этапа:

– формирования действий;

– формирования способов поведения;

– формирования линии поведения [17, с.272].

Наглядно представлено на рис.3.

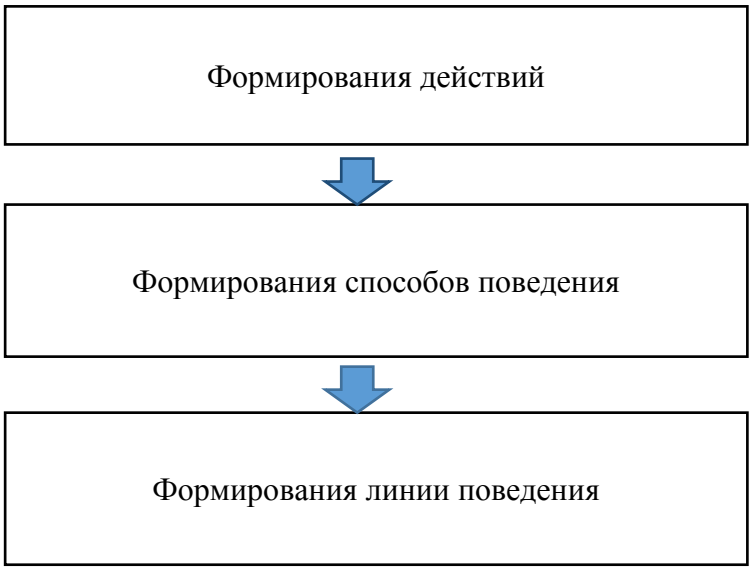

Рисунок 3. Этапы обучения самообороне школьников в процессе физического воспитания

И здесь также должны быть реализованы и некоторые основания:

– целенаправленное воздействие средствами единоборств на качества и способности школьников и студентов;

– формирование навыка осознанного применения средств единоборств в экстремальных ситуациях криминогенного характера на

основе определенного алгоритма поведения личности безопасного типа, моральных и нравственных нормах;

– рациональное соотношение в образовательном процессе теоретического и практического компонентов обучения;

– применение комплексов постоянного воздействия и контрольно-тренировочных комплексов;

– рациональное распределение физической нагрузки на занятиях с использованием средств единоборств;

– поэтапное применение средств единоборств при решении специфических задач обучения [14, с.62].

Для повышения уровня подготовки по самообороне обучающихся 16–17 лет можно использовать различные средства.

Во-первых, речь идет об учебных и свободных поединках. Такие занятия учат не только навыкам ведения боя в различных ситуациях, но и выстраиванию стратегии и тактики, оценке своих сил и сил противника.

Во-вторых, необходимым средством являются и упражнения оздоровительного характера. В рамках таких занятий изучаются аспекты восстановления сил, дыхания, самомассажа и расслабления, а также необходимые знания анатомии и физиологии.

В-третьих, необходимо делать акцент и на самозащите с применением подручных средств. Также можно обучать защите против вооружённого противника, против нескольких противников, броскам и освобождению от захватов противников.

В-четвертых, особое внимание стоит уделять упражнениям на развитие силы, ловкости и силовой выносливости. Также полезны упражнения на развитие координации и точности движений, формирование оптимальной боевой стойки, улучшение подвижности в суставах.

В-пятых, важной составляющей выступает самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником [11].

Наглядно средства для повышения уровня подготовки по самообороне обучающихся 16–17 лет представлены на рис.4.

Рисунок 4. Средства для повышения уровня подготовки по самообороне обучающихся 16–17 лет

Для обучения можно использовать информационно-коммуникационные технологии, игровые технологии, личностно ориентированный подход к обучающимся. Важно учитывать, что занятия по самообороне должны проводиться с учётом уровня физической подготовленности обучающихся и с соблюдением мер по предупреждению травматизма [6, с.65].

Таким образом, можно сказать о том, что в целях повышения уровня подготовки по самообороне обучающихся 16-17 лет необходимо использовать следующие средства:

1. Имитационные и игровые упражнения – такие упражнения могут выполняться, как с предметами, так и без них. Помимо этого, возможно задействовать и элементы акробатики.

2. Подвижные игры – при помощи таких игр представляется возможным воссоздать реальные условия борьбы.

3. Учебные и свободные поединки – при помощи них можно научиться основным навыкам ведения боя в совершенно различных ситуациях. Также обучающиеся будут учиться выстраивать тактику, стратегию, умению оценивать свои сила и силы соперника.

4. Дыхательные и другие упражнения оздоровительного характера - позволяют обеспечить восстановление сил обучающихся.

Выводы по главе 1

В возрасте 16-17 лет юноши и девушке достигают физической зрелости и должного уровня физического развития. Помимо этого, стабилизируются и такие физические качества, как рост и вес. К возрасту 16-17 лет заметно нарастает мышечная масса и подход к завершению процесс окостенения. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся старших классов характеризуются наступлением физической и психической зрелости, имеют свои противоречия и трудности.

Построение тренировки по основам самообороны, как эффективное средство физического воспитания обучающихся 16-17 лет, должно обеспечить развитие физических навыков обучающихся, а также сформировать у них должное представление о важности владения элементам самообороны вне зависимости от половой принадлежности.

При обучении элементам самообороны стоит во внимание принимать уровень физического развития обучающихся 16-17 лет, а также специфику их психологического состояния, так как именно в указанном возрасте происходят серьезные изменения. В случае если обучающиеся будут

посещать внеурочные занятия по самообороне, то, с одной стороны, это позволит улучшить их физические качества, а с другой стороны, они будут готовы обороняться в случае реальной угрозы. Все это еще раз подчеркивает важность владения техникой элементарной самообороны – это позволяет сформировать баланс физического и нравственного развития личности.

В целях повышения уровня подготовки по самообороне обучающихся 16-17 лет необходимо использовать следующие средства:

Имитационные и игровые упражнения – такие упражнения могут выполняться, как с предметами, так и без них. Помимо этого, возможно задействовать и элементы акробатики.

Подвижные игры – при помощи таких игр представляется возможным воссоздать реальные условия борьбы.

Учебные и свободные поединки – при помощи них можно научиться основным навыкам ведения боя в совершенно различных ситуациях. Также обучающиеся будут учиться выстраивать тактику, стратегию, умению оценивать свои сила и силы соперника.

Дыхательные и другие упражнения оздоровительного характера - позволяют обеспечить восстановление сил обучающихся.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

В рамках теоретической части исследования было установлено, что занятия по самообороне обучающихся старших классов позволяет обеспечить всестороннее развитие двигательных способностей. Помимо этого, использование элементов самообороны на внеурочных занятиях способствует укреплению здоровья обучающихся. Использование на внеурочных занятиях программ по самообороне позволяет повысить координационные качества обучающихся.

Исследование проводилось на базе МАОУ Гимназия №13 «Академ» (660036, г. Красноярск, Академгородок, 17Г) в период с сентября 2024 года по март 2025 года и включало в себя три основных этапа:

1. Первый этап включал в себя анализ и подбор необходимой научной, методической литературы по теме исследования, которая касалась обучения элементам самообороны обучающихся 10-11 классов на внеурочных занятиях. При помощи анализа такой литературы нам удалось установить, наиболее эффективные средства и методы обучения самообороны, которые оказывают положительное воздействие на процесс развития координации обучающихся старших классов (сентябрь – октябрь 2024 г.).

2. На втором этапе был организован педагогический эксперимент (тестирование). В рамках эксперимента удалось установить особенности и показатели развития координации обучающихся (контрольной и экспериментальной группы) (ноябрь – декабрь 2024 г.).

В педагогическом эксперименте приняли участие 24 обучающихся (12 человек экспериментальной и 12 человек контрольной группы).

Обучающиеся, входящие в контрольную группу, занимались по общей методике. Обучающиеся, входящие в экспериментальную группу, обучались элементам самообороны на внеурочных занятиях.

В конце исследования было проведено повторное тестирование показателей координации обучающихся.

3. На третьем этапе были использованы методы математической статистики, что позволило провести анализ и обобщить полученные данные, а также сформулировать итоговые выводы по выпускной квалификационной работе (январь – март 2025 г.).

2.2. Методы исследования

Далее раскроем методы, которые были использованы в процессе проведения исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение различных литературных источников, посвящённых тематике работы. Проведение теоретического анализа литературы, методических разработок необходимо для анализа накопленного теоретического опыта по теме исследования. В частности речь идет об уяснении таких вопросов, как важность занятий по самообороне, их роль в развитии координационных способностей обучающихся и т.д.

2. Проведение тестирования уровня координационных способностей. Для того, чтобы установить воздействие занятий самообороны на динамику развития координации в ходе исследования были использованы следующие основные тресты:

– три кувырка вперед на время;

– вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время;

– положение «Ласточка» (время до потери равновесия, стоя с закрытыми глазами);

– «Лягушка» (отбрасывание ног из положения упор присев);

– челночный бег 3х7 м.

3. Следующим методом, который был использован, является проведение педагогического эксперимента.

4. В рамках исследования были использованы и методы математической статистики.

Для сравнения средних величин показателей физической подготовленности обучающихся с помощью t-критерия Стьюдента использована следующая формула:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{m_1^2 + m_2^2} \quad (1)$$

где M1 - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы), M2 - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы), m1 - средняя ошибка первой средней арифметической, m2 - средняя ошибка второй средней арифметической.

Выводы по главе 2

В рамках нашего исследования были подобраны методы исследования, выбрана база исследования, а также прописаны организационные этапы исследования.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Результаты тестирования в начале эксперимента

Как было отмечено ранее, для того, чтобы установить воздействие занятий самообороны в ходе исследования были использованы следующие основные тресты:

– три кувырка вперед на время;

– вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время;

– положение «Ласточка» (время до потери равновесия, стоя с закрытыми глазами);

– «берпи» (отбрасывание ног из положения упор присев);

– челночный бег 3х7 м.

Указанные упражнения направлена на развитие координационных, скоростных и силовых способностей.

Представим анализ данных, полученных в начале эксперимента. Далее представим в табличной форме полученные показатели и данные.

Представим в Таблице 1 и в Таблице 2 результаты, полученные на первом этапе проводимого эксперимента на внеурочных занятиях по самообороне (средние показатели).

Таблица 1

Показатели участников эксперимента контрольной группы на начальном этапе эксперимента, сек

Название упражнения	В начале эксперимента
Три кувырка вперед на время	3,69 ± 0,74
Вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время	12,28 ± 1,23
Положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами.	1,29 ± 0,61
Отбрасывание ног из упора присев	4,38 ± 0,36
Челночный бег 3х7	7,57 ± 0,22

Таблица 2

Показатели участников эксперимента экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента, сек

Название упражнения	В начале эксперимента
Три кувырка вперед на время	3,11 ± 0,16
Вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время	11,36 ± 0,76
Положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами.	1,5 ± 0,36
Отбрасывание ног из упора присев	4,18 ± 0, 19
Челночный бег 3х7	7,34 ± 0,14

Более наглядно полученные показатели представим на рисунках 5-9.

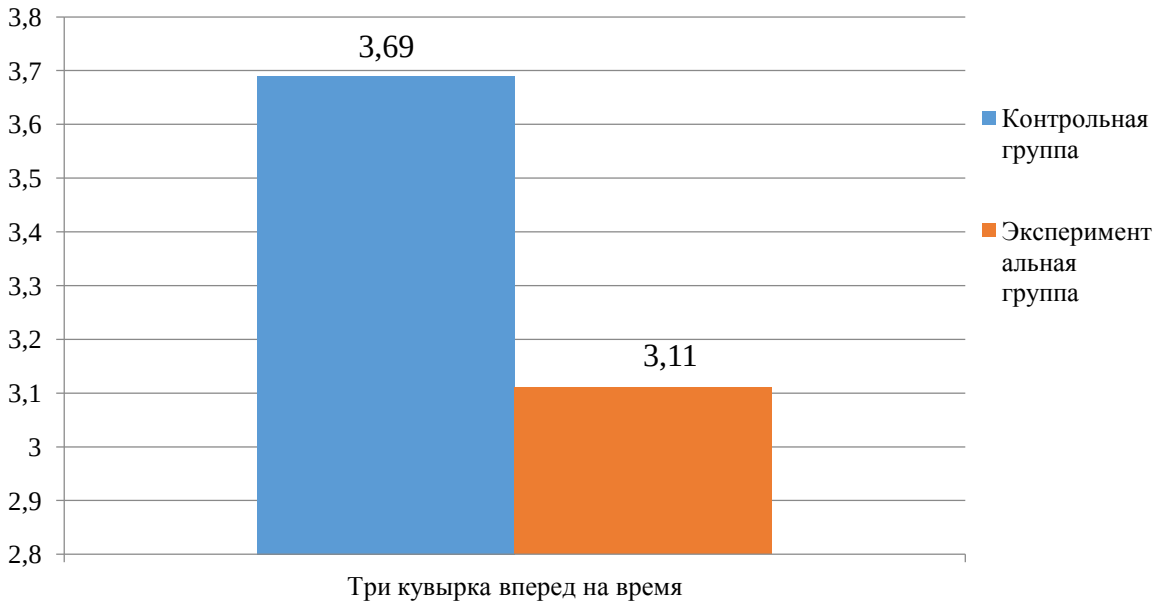

Рисунок 5. Показатели участников эксперимента на начальном этапе эксперимента по упражнению «Три кувырка вперед на время», сек

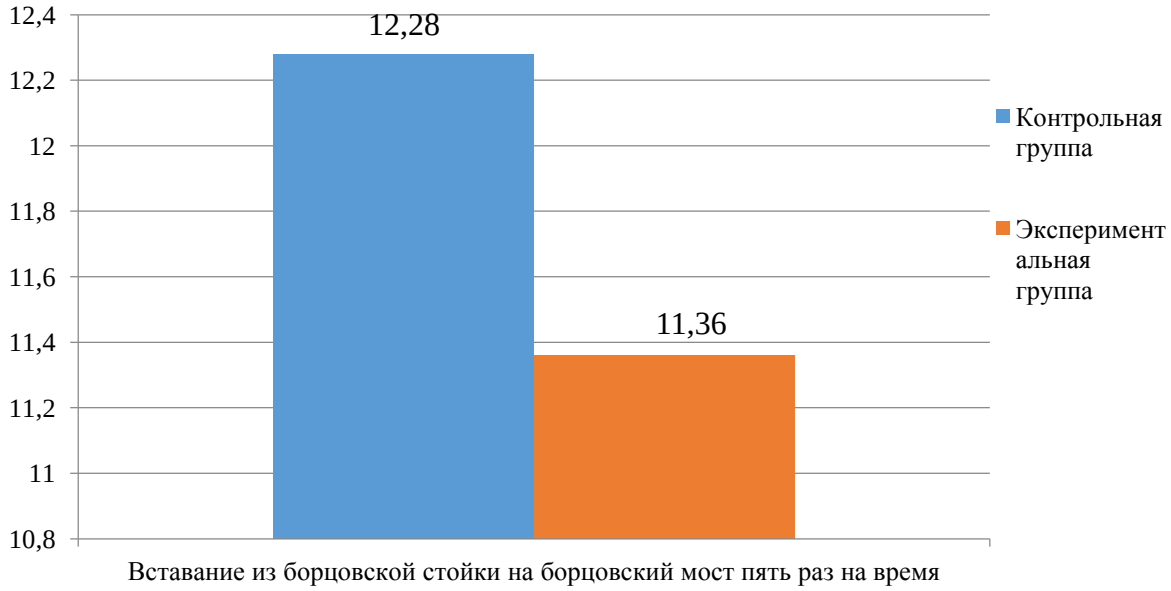

Рисунок 6. Показатели участников эксперимента на начальном этапе эксперимента по упражнению «Вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время», сек

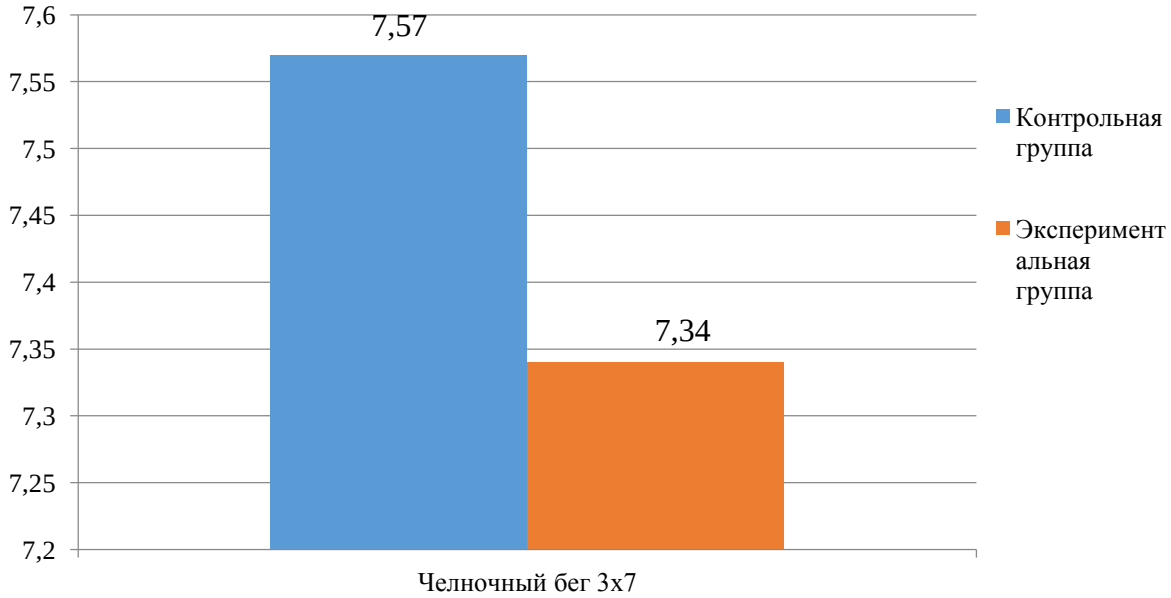

Рисунок 7. Показатели участников эксперимента на начальном этапе эксперимента по упражнению «Челночный бег 3х7», сек

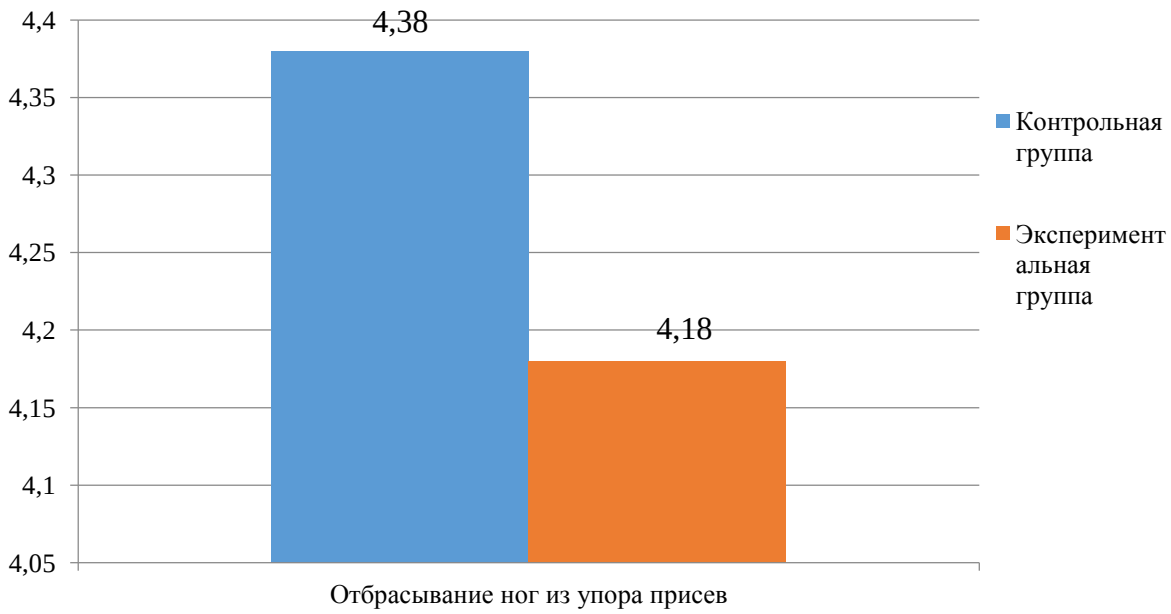

Рисунок 8. Показатели участников эксперимента на начальном этапе эксперимента по упражнению «Берпи», сек

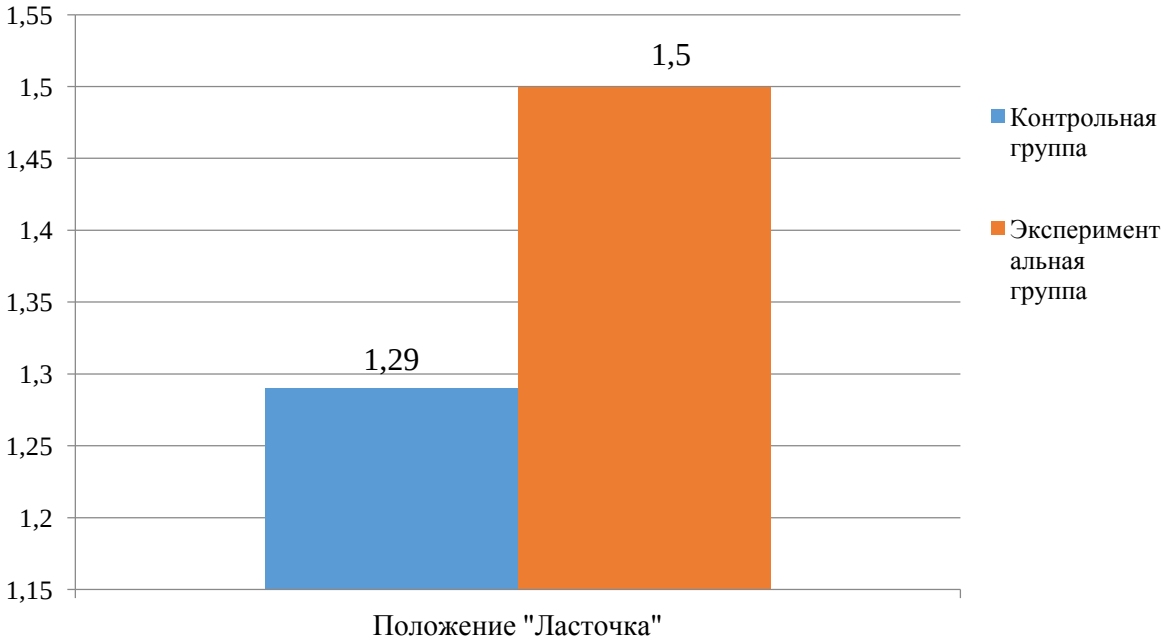

Рисунок 9. Показатели участников эксперимента на начальном этапе эксперимента по упражнению «Положение Ласточка», мин

Проведенное тестирование на начальном этапе эксперимента указывает на то, что проявление способностей обучающихся контрольной и

экспериментальной группы практически находится на одинаковом уровне, который признается средним. Получается, что показатели способностей на основании проведенных тестов у обучающихся представлено практически одинаково.

Далее, был разработан комплекс упражнений по самообороне, и внедрен в практическую деятельность, а именно в ход внеурочной деятельности.

Соответственно, после апробации комплекса упражнений по самообороне есть необходимость провести последующее повторное тестирование после внедрения разработанного комплекса упражнений, представленного ниже.

Актуальность обучения элементам самообороны обучающихся 10-11 классов на внеурочных занятиях обусловлена необходимостью развития физкультурно-спортивного направления в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе учебного учреждения.

Занятия по самообороне в значительной степени могут восполнить недостаток движения. И сегодня занятия по самообороне во внеурочной деятельности находятся на стадии своего совершенствования, в чем видится большой потенциал.

Для успешной реализации обучения элементам самообороны обучающихся 10-11 классов на внеурочных занятиях был использован следующий инвентарь: перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи, скакалки, короткие и длинные палки, маты, перекладина, макеты ножей, пистолетов.

Представим в таблице 3 план обучения элементам самообороны обучающихся на внеурочных занятиях.

Таблица 3

План обучения элементам самообороны на внеурочных занятиях

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	0	Лекции
2	Рукопашный бой	1	1	0	Лекции
3	История развития и совершенствования	1	1	0	Лекции
4	Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	5	5	0	Инструктаж
5	Традиционные действия	40	0	40	
6	Общеразвивающие упражнения	40	0	40	
7	Специальные упражнения	80	0	80	
8	Техника передвижений	30	0	30	
9	Техника борьбы	80	0	80	
10	Техника ударов	70	0	70	
11	Защита от нападения	70	0	70	
12	Соревновательная техника	50	0	50	
13	Подвижные игры	15	0	15	

Обучение самооборону во внеурочных занятиях проводилось три раза в неделю: понедельник, среда, пятница. Продолжительность одного занятия составляло два часа.

Также при разработке программы по обучению самообороны было учтено, что основное назначение такого обучения сводится к реализации ряда задач: охранная, поисково-разведывательная деятельность, где требуется задержать и отконвоировать противника; либо другие виды деятельности, где требуется умение частичной или полной нейтрализации противника.

Разработанный комплекс упражнений по самообороне основывался на постепенном изучении элементов рукопашного боя.

Тренировочный процесс по занятиям самообороны для обучающихся, организованный, основывался на следующих составляющих:

Каждая тренировка по самообороне начиналась с упражнения для разминки – это бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий.

Такие упражнения помогали обучающимся плавно переходить к занятию. Прежде чем прейти к упражнениям, необходимо было подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям. Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке в большинстве случаев использовалось «бой с тенью» – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов.

В рамках внеурочной деятельности сразу после проведенной разминки мы переходили к основной части тренировки, что заключалось в следующем:

– практические освоение техники боя;

– совершенствование мастерства выполняемых действий.

Важным аспектом являлось и то, что в комплексе разработанных упражнений по самообороне для обучающихся было задействовано четыре основных техники:

– защита и удары руками;

– защита и удара ногами;

– борьба;

– техника захватов (удержания) и освобождения от них.

Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. По нашему мнению, маневренность в бою очень важное качество.

Более подробно остановимся на указанных техниках.

1. Техника ног применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

2. Техника рук – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

3. Борьба – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Обучающиеся, усвоившие базовые техники, продолжали совершенствовать приобретенные навыки и начинали отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс были также введены борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

В заключительную часть тренировок по самообороне во внеурочной деятельности также вводились упражнения:

– на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);

– на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);

– на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начиналась и заканчивалась традиционным построением и приветствием.

Обучение основам самообороны обучающихся проводилось в залах, на открытых площадках. Тренировки на улице на поляне, в лесу дают возможность дышать чистым воздухом, забыться от повседневной суеты и ощутить себя единым с Природой. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Представим содержание программы уроков по элементам самообороны среди обучающихся 10-11 классов. Необходимо учитывать тот факт, что программа соответствуют физическим и возрастным особенностям старших школьников, что позволило подобрать наиболее подходящие направления занятия, подобрать упражнения и т.д.

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия: Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. Теоретические и правовые аспекты самообороны. «Цели и задачи обучения самообороне. Правомерность применения приемов самообороны»

Теоретические занятия: Обучение самообороне имеет целью подготовку граждан к юридически грамотным действиям в условиях криминальной опасности. Формирование навыков самообороны, изучение общих основ теории самообороны, ознакомление с методикой развития физических качеств, навыков, занимающихся самообороной и последовательностью в обучении отдельному техническому действию или приему. Умение применять приемы самообороны в соответствии с правовыми нормами.

Необходимая оборона — это правомерная защита личности и прав обороняющегося и других лиц, а также охраняемых законом интересов общества и государства от общественно опасного посягательства, путем причинения вреда посягающему лицу. Основным отличительным признаком необходимой обороны, отграничивающим ее от других обстоятельств, исключающих преступность деяния, является причинение вреда именно посягающему, а не другим лицам.

3. Практические аспекты самообороны.

Теоретические занятия: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений. Приемы самообороны, представленные в спортивных единоборствах. Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств.

Практические занятия: Приемы самообороны, представленные в боевых единоборствах. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу. Использование подручных средств для самообороны при нападении.

4. Само-страховка и страховка соперника. Теоретические занятия:

Самостраховка и страховка партнера: виды, техника выполнения.

Практические занятия: Изучение и выполнение самостраховки при падении (положение сидя, стоя), кувырки и перекаты.

5. Освобождения от захватов за руки. Теоретические занятия: Инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о строении суставов человека. Наиболее популярные захваты, их цель и опасность. Характеристика способов освобождения от захватов, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Биомеханические основы выполнения захватов.

Практические занятия: Захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сбоку сзади. Захват двумя руками за две руки спереди или сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади. Удушающий захват за шею плечом и предплечьем одной руки сзади, сбоку, спереди. Захваты за волосы и способы освобождения.

6. Ударная техника руками.

Теоретические занятия: Ударные поверхности и уязвимые части тела человека.

Виды воздействия на уязвимые части тела и их последствия. Разрешенные и запрещенные воздействия в основных спортивных единоборствах. Использование ударных поверхностей по уязвимым местам на теле человека в различных боевых единоборствах. Ответственное поражение уязвимых зон на теле человека. Характеристика основных ударов руками из различных спортивных и боевых единоборств.

Практические занятия: Отработка техники в парах. Удары руками, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов.

7. Борьба лежа.

Теоретические занятия: Перевороты. Удержания. Болевые приёмы.

Практические занятия: Изучение техники борьбы лёжа. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Биомеханические основы выполнения удержаний, болевых и удушающих приемов.

8. Ударная техника ногами.

Теоретические занятия: Ударные поверхности и уязвимые части тела человека. Виды воздействия на уязвимые части тела и их последствия. Разрешенные и запрещенные воздействия в основных спортивных единоборствах. Использование ударных поверхностей по уязвимым местам на теле человека в различных боевых единоборствах. Ответственное поражение уязвимых зон на теле человека. Характеристика основных ударов ногами из различных спортивных и боевых единоборств.

Практические занятия: Отработка техники в парах. Удары ногами, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов ногами.

9. Борьба в стойке.

Теоретические занятия: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практические занятия: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Биомеханические основы выполнения бросков.

10. Приемы самозащиты.

Теоретические занятия: Наиболее распространенные защиты при угрозе оружием в упор. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты при угрозе оружием в упор. Характеристика действий при угрозе

оружием в упор, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

Практические занятия: Отработка техник самозащиты в парах. Комбинаторика при атаках, контратаках и защитах. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах зашиты от угрозы оружием в упор.

11. Показательные выступления.

Практические занятия: Показное выступление с комплексами упражнений рукопашного боя.

12. Контрольные и итоговые занятия.

Практическая занятия: Зачет по ОФП. Подведение итогов года.

Примерный план-конспект разработанного внеурочного занятия для обучающихся по теме «Приемы защиты и самообороны» представлен в таблице 4. Также в приложении № 1 к работе представлено наглядно выполнение упражнений, входящих в программу обучения по самообороне обучающихся, которые использовались во внеурочной деятельности.

Таблица 4

План-конспект разработанного внеурочного занятия для обучающихся по теме «Приемы защиты и самообороны»

Части урока и продолжительность	Частные задачи к конкретным упражнениям	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть 10- мин	Разминка для групп мышц (по 8 повторений)	Построение. Рапорт. Тема урока и цели занятия. Функциональная разминка: бег в равномерном темпе до 300 метров с вариациями (боком, спиной, с высоким подниманием бедра, захлест гол.) -вращение головой -махи вращения руками (упр. с гимн. палкой) -поднимание ног до гор. положения -наклоны, -выпады -приседания -разминка кистей рук	2 мин. 8 мин	Инструктаж по ТБ. Подготовительная группа занимается по самочувствию ЧСС до130 уд. мин.
Основная часть урока 30 мин	История Виды спорта Знакомство с правилами проведения соревнований по борьбе	Единоборствами называют виды спорта, в которых один спортсмен должен победить другого. Это различные виды борьбы, бокс, фехтование, восточные единоборства . В школе мы будем знакомиться с вольной борьбой. Она известна с древних времён и была известна в Древней Греции и древнем Риме. Правила проведения соревнований: Соревнования борцов проводятся на круглом ковре диаметром 9 метров. Рабочая зона 7м и зона пассивности 1 метр по краю ковра. Борьба ведётся по весовым категориям и в абсолютной категории (независимо от веса борцов). Судят несколько судей и один на ковре. Если нет чистой победы, то по голосам судей присуждается победа одному из борцов. Правила ТБ: Занятия проводятся на подготовленном ковре, при отсутствии спортивного инвентаря и в спортивной форме без	3 мин 2мин 2мин	Историю развития и влияние занятий на здоровье прочитать самостоятельно. Проверить обучающихся а наличие заколок, часов, бижутерии и т.д. Широко

	Изучение правил ТБ Овладение двигательными действиями. Класс в одношереножном строю, интервал 1м Класс в две шеренги. Шеренги лицом друг к другу. Вывести противника из равновесия	пуговиц, значков, бижутерии и т.д. Все элементы выполняются только по команде учителя, без грубости, проявления агрессии к сопернику. Стойки: Выполняем одновременно всем классом -правая-правая нога впереди, поза устойчивая -левая-левая нога впереди-поза устойчивая -фронтальная-ноги на одной линии на ширине плеч -защитная-в полуприседе, руки упереть в бедро за коленями, пальцы внутрь Передвижения в стойке: -шаги – выполняются при последовательной постановке правой и левой стопы впереди опорной ноги; -подшагивание-шаг вперёд делается одной ногой, а затем вторая нога несколько передвигается к впередистоящей но не ставится впереди. Практическое применение элементов для выведения из равновесия и проведения атакующего приёма.	3мин 10 мин 10 мин	расставленные ноги мешают началу активных атакующих действий Повторить передвижения 5 раз Соблюдение ТБ
Заключи-тельная часть 5 мин	Проведение заминки	Выполнение ОРУ в замедленном темпе . Движение равномерным шагом. Восстановление дыхания. Убрать инвентарь Подведение итогов Достижение целей урока Оценки .Д\З. Выполнить упражнения разминки для борцов.	2 мин 3мин	Отметить соблюдение ТБ. Самочувствие обучающихся

Таким образом, подводя итог, можно сказать о том, что в рамках нашего исследования были разработаны тематические занятия по самообороне для обучающихся. Такие занятия проводились внеурочно с обучающимися, входящими в экспериментальную группу.

3.2. Результаты тестирования в конце эксперимента

Представим в Таблице 5 и в Таблице 6 результаты, полученные в конце проводимого эксперимента на внеурочных занятиях по самообороне (средние показатели).

Таблица 5

Показатели участников эксперимента контрольной группы в конце эксперимента, сек

Название упражнения	В конце эксперимента
Три кувырка вперед на время	2,98 ± 0,41
Вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время	10,51 ± 0,64
Положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами.	1,91 ± 0,22
Отбрасывание ног из упора присев	4,04 ± 0,12
Челночный бег 3х7	7,32 ± 0,6

Таблица 6

Показатели участников эксперимента экспериментальной группы в конце эксперимента, сек

Название упражнения	В конце эксперимента
Три кувырка вперед на время	2,72 ± 0,3
Вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время	10,11 ± 0,82
Положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами	1,89 ± 0,27
Отбрасывание ног из упора присев	3,89 ± 0,13
Челночный бег 3х7	7,16 ± 0,1

Далее, была проведена обработка данных, полученных вначале и по завершению нашего эксперимента (то есть после внедрения занятий по

самообороне во внеурочную деятельность обучающихся, входящих в экспериментальную группу).

Полученные данные сведены в таблицу 7.

Талица 7

Динамика показателей развития координационных способностей контрольной и экспериментальной групп (констатирующий и заключительный этапы, сек)

Название упражнений	Группа	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Разница в результатах
Три кувырка вперед на время	К	3,69 ± 0,74	2,98 ± 0,41	0,71
	Э	3,11 ± 0,16	2,72 ± 0,3	0,39
Вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время	К	12,28 ± 1,23	10,51 ± 0,64	1,77
	Э	11,36 ± 0,76	10,11 ± 0,82	1,25
Положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами.	К	1,29 ± 0,61	1,91 ± 0,22	0,62
	Э	1,5 ± 0,36	1,89 ± 0,27	0,39
Отбрасывание ног из упора присев	К	4,38 ± 0,36	4,04 ± 0,12	0,34
	Э	4,18 ± 0, 19	3,89 ± 0,13	0,29
Челночный бег 3х7	К	7,57 ± 0,22	7,32 ± 0,6	0,27
	Э	7,34 ± 0,14	7,16 ± 0,1	0,18

Данные, представленные в таблице 7, позволяют говорить о том, что на констатирующем этапе эксперимента контрольная и экспериментальная группы не имели достоверных различий.

Наглядно полученные данные представим в виде диаграмм на рисунках 10-14.

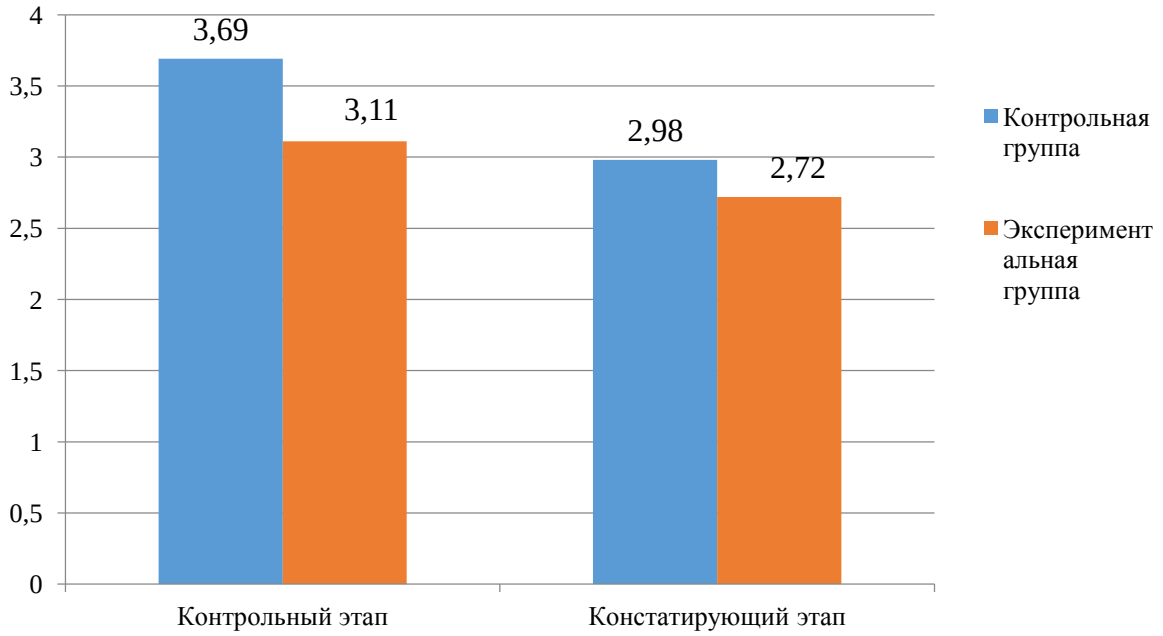

Рисунок 10. Сравнение показателей участников эксперимента на контрольном и констатирующем этапе эксперимента по упражнению «Три кувырка вперед на время», сек

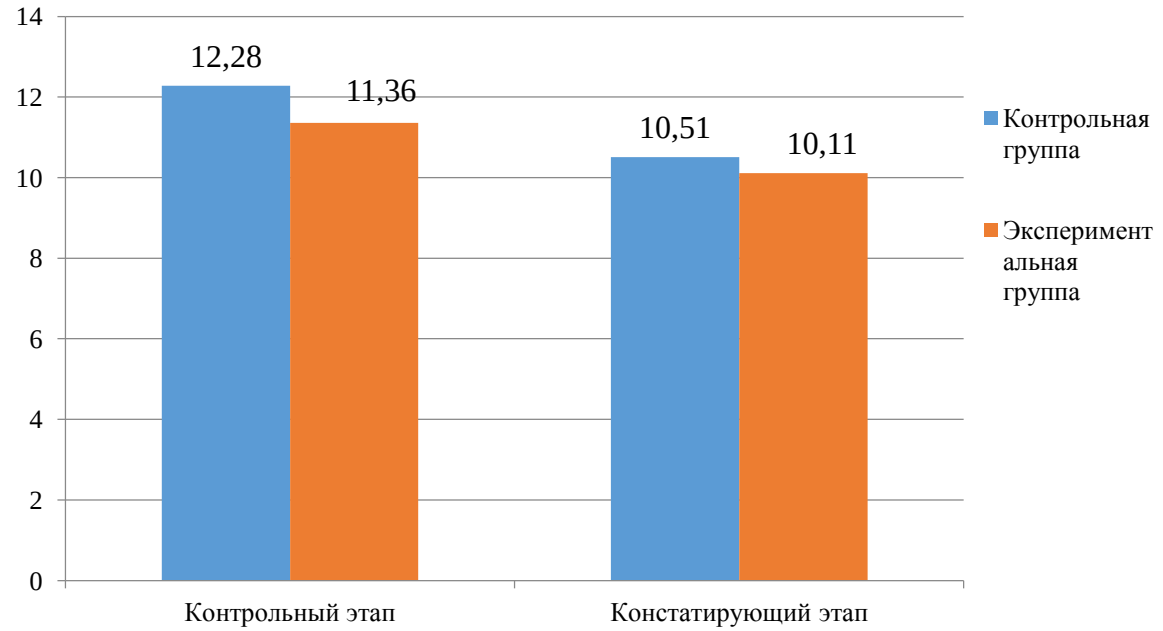

Рисунок 11. Сравнение показателей участников эксперимента на контрольном и констатирующем этапе эксперимента по упражнению «Вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время», сек

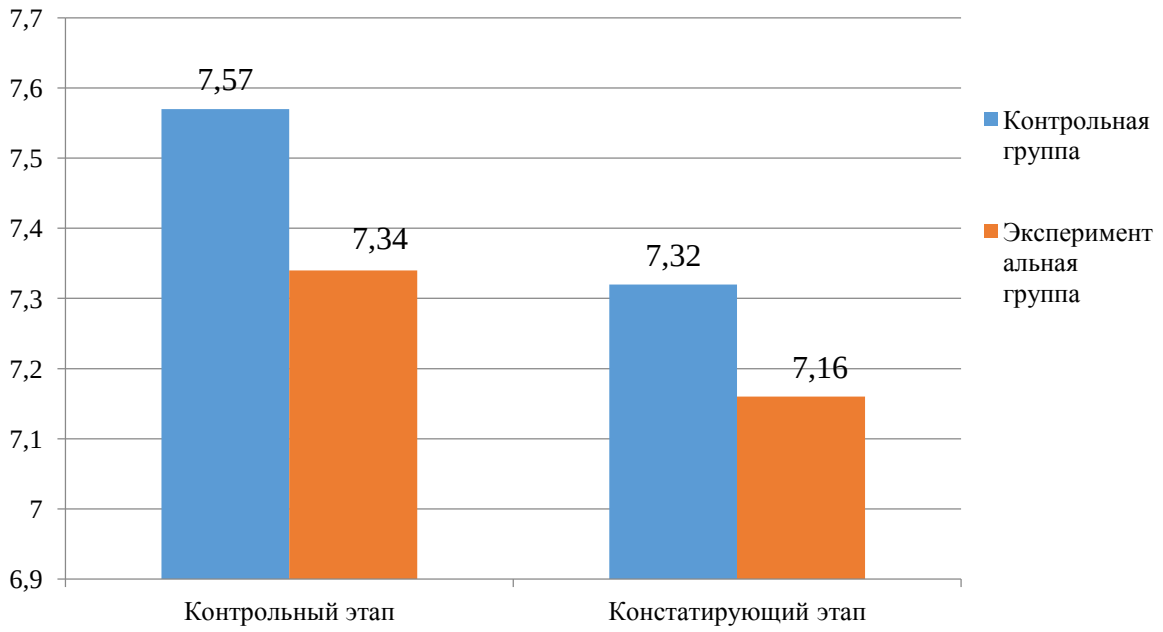

Рисунок 12. Сравнение показателей участников эксперимента на контрольном и констатирующем этапе эксперимента по упражнению «Челночный бег 3х7», сек

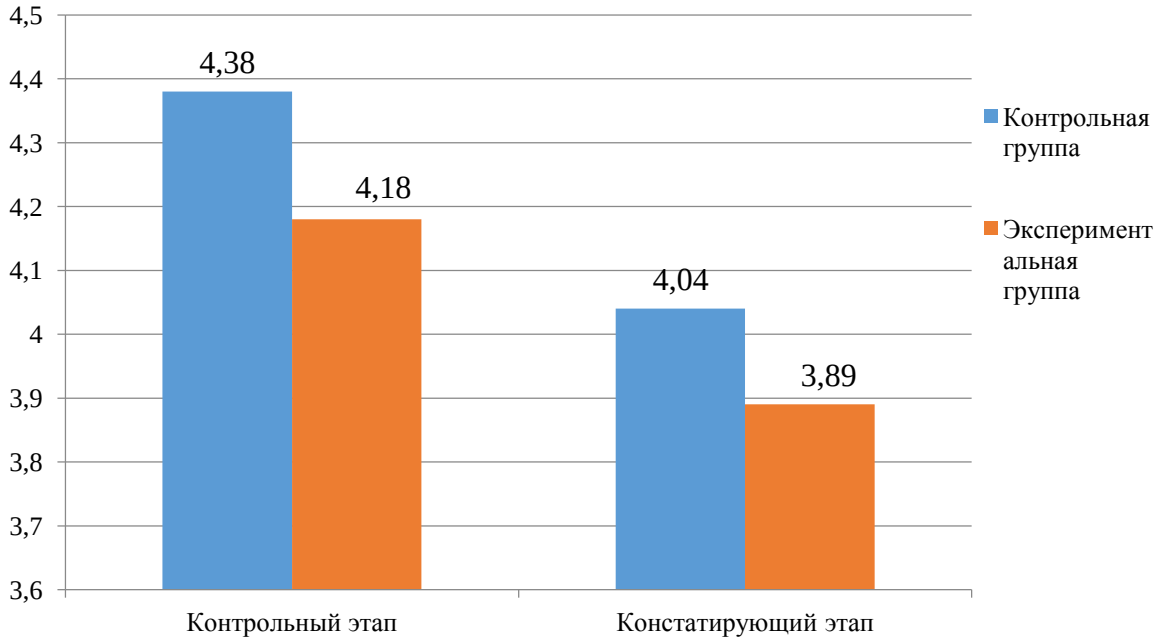

Рисунок 13. Сравнение показателей участников эксперимента на контрольном и констатирующем этапе эксперимента по упражнению «Отбрасывание ног из упора присев», сек

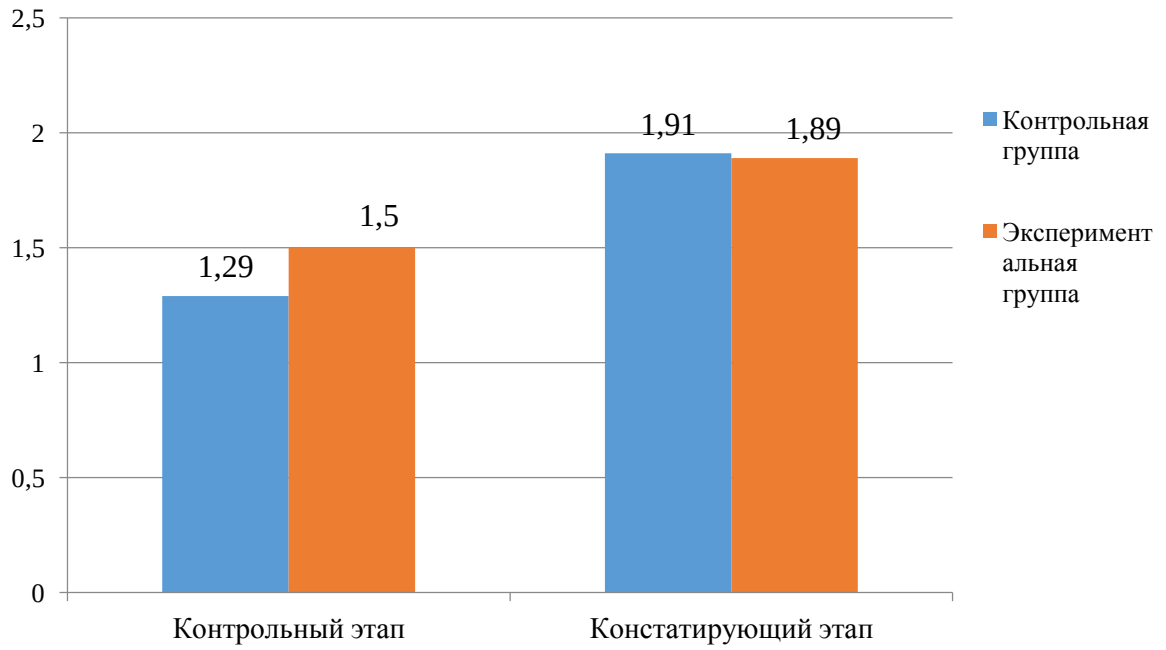

Рисунок 14. Сравнение показателей участников эксперимента на контрольном и констатирующем этапе эксперимента по упражнению «Положение Ласточка», мин

Данные, представленные на рис. 10-14, позволяют проследить динамику в полученных показателях на контрольном и констатирующем этапе эксперимента в контрольной и экспериментальных группах.

Полученные средние данные позволяют говорить о следующем:

1. Три кувырка вперед на время в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил - 3,69. В экспериментальной группе- 3,11. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил - 2,99, в экспериментальной группе - 2,72.

2. Вставание из борцовской стойки на борцовский мост пять раз на время в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил - 12,28. В экспериментальной группе - 11,36. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил - 10,51, в экспериментальной группе - 10,11.

3. Положение Ласточка, продержаться 2 минуты с закрытыми глазами - в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил - 1,29. В экспериментальной группе - 1,5. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил - 1,91, в экспериментальной группе - 1,89.

4. Отбрасывание ног из упора присев в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил - 4,38. В экспериментальной группе- 4,18. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил- 4,04, в экспериментальной группе- 3,89.

5. По результатам средних данных тест челночный бег в начале эксперимента, в контрольной группе результат составил - 7,57, В экспериментальной группе - 7,34. В конце эксперимента результат в контрольной группе составил - 7,32, в экспериментальной группе - 7,16.

Получается, что полученные данные в рамках проведённого педагогического эксперимента на базе среднеобразовательной школы позволяют сделать следующие выводы:

В контрольной группе результаты тестов были выше, чем в экспериментальной до момента внедрения занятий по обучению самообороне обучающихся. Данные, полученные после внедрения предложенных занятий по самообороне, показывают положительную динамику у обучающихся, входящих в экспериментальную группу. При этом стоит обратить внимание на то, что набор в группы (экспериментальную и контрольную) был произведен произвольно.

Результаты, полученные в рамках проведенного педагогического эксперимента, указывают на то, что программа обучения и упражнения, выбранные для освоения обучающимися навыки самообороны, оказывает положительное воздействие на физические показатели обучающихся.

Упражнения, которые были подобраны в рамках проводимого исследования для обучения самообороны:

– оказывают положительное воздействие на развитие координационных способностей, что весьма важно в случае необходимости отражения ударов, обороны и т.д.;

– могут быть использованы на каждой проводимой тренировке по самообороне;

– позволяют закреплению полученных навыков по самообороне обучающихся.

Стоит учитывать то, что обучающиеся, которые проходили обучение по программе самообороне с учетом разработанного комплекса упражнений, показали более высокую динамику, чем обучающиеся, которые такое обучение во внеурочное время не проходили.

Сегодня весьма актуальным является привлечение обучающихся в спорт – это необходимо, в том числе, для того, что в чрезвычайных ситуациях у них была возможность оказать сопротивление. И для этого упражнения с элементами единоборств, самообороны являются наиболее подходящими. Важным моментом является и то, что обучение самообороне во внеурочной время позволяет сформировать у подрастающего поколения надлежащие представление о необходимости ведения здорового образа жизни и занятия спортом.

В процессе обучения элементам самообороны обучающихся, входящие в экспериментальную группу, овладели следующими навыками и умениями:

– техника прямых и боковых ударов руками;

– техника защиты от ударов руками;

– техника контратакующих действий;

– техника по использованию различных захватов, а также защиты от таких захватов.

Также стоит обратить внимание на то, что упражнения, предлагаемые в рамках внеурочной деятельности по обучению самообороны, могут быть использованы и в общеобразовательных школах.

Вывод по главе 3

В рамках нашего исследования были разработаны тематические занятия по самообороне для обучающихся. Такие занятия проводились внеурочно с обучающимися, входящими в экспериментальную группу.

Данные, полученные в рамках проведённого педагогического эксперимента на базе среднеобразовательной школы, позволяют сделать следующие выводы:

В контрольной группе результаты тестов были выше, чем в экспериментальной до момента внедрения занятий по обучению самообороне обучающихся. Данные, полученные после внедрения предложенных занятий по самообороне, показывают положительную динамику у обучающихся, входящих в экспериментальную группу. При этом стоит обратить внимание на то, что набор в группы (экспериментальную и контрольную) был произведен произвольно.

Результаты, полученные в рамках проведенного педагогического эксперимента, указывают на то, что программа обучения и упражнения, выбранные для освоения обучающимися навыков самообороны, оказывает положительное воздействие на физические показатели обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы и результаты опытно-практической работы позволили нам сделать следующие выводы:

В возрасте 16-17 лет юноши и девушке достигают физической зрелости и должного уровня физического развития. Помимо этого, стабилизируются и такие физические качества, как рост и вес. К возрасту 16-17 лет заметно нарастает мышечная масса и подход к завершению процесс окостенения. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся старших классов характеризуются наступлением физической и психической зрелости, имеют свои противоречия и трудности.

Занятия по изучению элементов единоборств складываются из обучения и тренировки. Обучение заключается в целенаправленной и последовательной передаче преподавателем и усвоении обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для технически правильного выполнения приемов борьбы. Тренировка заключается в систематическом, многократном повторении разученных приемов с постепенным усложнением условий их выполнения и нарастанием физической нагрузки.

Процессы обучения и тренировки на уроке неразрывно связаны между собой и составляют единый комплекс технической, физической и морально-волевой подготовки обучающихся.

При обучении преподаватель должен добиваться от занимающихся сознательного усвоения учебного материала и понимания ими сущности и значения элементов борьбы для практической деятельности. Осмысленное восприятие программного материала повышает эффективность занятий, содействует прочности усвоения знаний, навыков и умений.

Занятия по самообороне позволяют не только улучшить отношение обучающихся к занятиям физической культуры в школе, но и поднять на качественно более высокий уровень их физическую подготовку. Приемы самозащиты дополняют этот вид борьбы наиболее эффективными спортивными

приемами, применяемыми в сложной обстановке. Элементы борьбы легко дозируемы. Их можно давать дифференцированно в зависимости от индивидуальных способностей обучающихся.

Уроки самообороны имеют важное значение в подготовке обучающихся к службе в армии. Обучение основам самообороны представляет собой целенаправленный педагогический процесс по формированию комплекса знаний, умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных действий в отношении законопослушного гражданина, которые могут угрожать его здоровью и жизни.

В методике обучения физическим упражнениям различают собственно-соревновательные упражнения, выполняемые в условиях состязаний, и их тренировочные формы, отличающиеся от первых по форме действий, характеру усилий и выполняющиеся в условиях тренировки. Общеподготовительные упражнения обеспечивают эффективность прироста результатов и профилактику травматизма на занятиях. Специально-подготовительные упражнения включают элементы технических действий единоборств и движения, близкие им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Подводящие упражнения преимущественно направлены на совершенствование координации в ходе освоения ударных и защитных действий.

Построение тренировки по основам самообороны, как эффективное средство физического воспитания обучающихся 16-17 лет, должно обеспечить развитие физических навыков обучающихся, а также сформировать у них должное представление о важности владения элементам самообороны вне зависимости от половой принадлежности.

При обучении элементам самообороны стоит во внимание принимать уровень физического развития обучающихся 16-17 лет, а также специфику их психологического состояния, так как именно в указанном возрасте происходят серьезные изменения. В случае если обучающиеся будут посещать внеурочные занятия по самообороне, то, с одной стороны, это позволит улучшить их физические качества, а с другой стороны, они будут готовы обороняться в случае

реальной угрозы. Все это еще раз подчеркивает важность владения техникой элементарной самообороны – это позволяет сформировать баланс физического и нравственного развития личности.

В целях повышения уровня подготовки по самообороне обучающихся 16-17 лет необходимо использовать следующие средства:

Имитационные и игровые упражнения – такие упражнения могут выполняться, как с предметами, так и без них. Помимо этого, возможно задействовать и элементы акробатики.

Подвижные игры – при помощи таких игр представляется возможным воссоздать реальные условия борьбы.

Учебные и свободные поединки – при помощи них можно научиться основным навыкам ведения боя в совершенно различных ситуациях. Также обучающиеся будут учиться выстраивать тактику, стратегию, умению оценивать свои сила и силы соперника.

Дыхательные и другие упражнения оздоровительного характера - позволяют обеспечить восстановление сил обучающихся.

В рамках нашего исследования были подобраны методы исследования, выбрана база исследования, а также прописаны организационные этапы исследования.

В рамках нашего исследования были разработаны тематические занятия по самообороне для обучающихся. Такие занятия проводились внеурочно с обучающимися, входящими в экспериментальную группу.

В контрольной группе результаты тестов были выше, чем в экспериментальной до момента внедрения занятий по обучению самообороне обучающихся. Данные, полученные после внедрения предложенных занятий по самообороне, показывают положительную динамику у обучающихся, входящих в экспериментальную группу. При этом стоит обратить внимание на то, что набор в группы (экспериментальную и контрольную) был произведен произвольно.

Результаты, полученные в рамках проведенного педагогического эксперимента, указывают на то, что программа обучения и упражнения, выбранные

для освоения обучающимися навыков самообороны, оказывает положительное воздействие на физические показатели обучающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абашин А.И. Методика построения технико-тактических комбинаций в соревновательном поединке по спортивному рукопашному бою // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2009. № 1. С.57-62.
2. Абрамова С. В. Самооборона: курс по выбору (факультатив) для студентов вузов: учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2011. 100 с.
3. Алхасов Д.С. Система обучения технике восточных единоборств на этапах начальной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. 2013. № 1. С.34-35.
4. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник. М.: КНОРУС, 2014. 297с.
5. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов. Ростов н/Д : Феникс, 2008. 381 с.
6. Викторов Д. В. Особенности адаптации к физическим нагрузкам у студентов при занятиях различными видами спорта // Актуальные вопросы воспитания и образования в области физической культуры и спорта: поиск, инновации, перспективы: материалы Всерос.науч.-практ. конф., окт. 2010 г. Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2010. С. 63-66.
7. Войтов В.В. О технологии краткосрочного обучения основам самообороны // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 9. С.52-54.
8. Волкова К.Р. Условия организации тренировочных занятий силового характера // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сборник Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга: Изд-во ЕИ К(П)ФУ в г. Елабуга, 2015. С. 53-56
9. Гаврилов С. А., Иванова Е. П. Основы самообороны для детей: Методические рекомендации. Екатеринбург: Урал-Пресс, 2021. 554 с.

10. Гаттарова Л.Х. Отношение родителей к введению единоборств в школьную программу // Гуманитарные научные исследования. 2018. № 12 [Электронный ресурс]. URL: https://human.snauka.ru/2018/12/25427 (дата обращения: 09.04.2025).

11. Головнин А. А., Савчук А. Н. Формирование физической культуры личности школьников восточными единоборствами (на примере кёкусинкай каратэ) // Человек. Спорт. Медицина. 2011. №39 (256). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-fizicheskoy-kultury-lichnosti-shkolnikov-vostochnymi-edinoborstvami-na-primere-kyokusinkay-karate (дата обращения: 09.04.2025).

12. Горбачева С.В. Понятие механизма осуществления самозащиты прав и его элементы // Социальные и гуманитарные исследования: традиции и реальности: Межвузовский сборник научных трудов. Вып. IV. Саранск, 2005. С. 50-52.

13. Давлетшин А.М. Физическое развитие и функциональные показатели детей, занимающихся национальной борьбой // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады 2013. В 3-х томах. 2018. С. 616-619.

14. Дорожкина М.А. Женская самооборона // Материалы докладов республиканской научно-технической конференции преподавателей и студентов. Витебск: Витебский государственный технологический университет, 2013. С. 61-63.

15. Еганов В.А. Методика организации тренировочных заданий связанных с проявлением координационных способностей направленных на повышение эффективности выполнения надежности, защитных действий в

прикладных видах единоборств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №7(77). С. 63-69.

16. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 272 с.

17. Жиляев Д. М. Обучение самозащите в рамках пятидневных учебных сборов, проводимых в образовательных учреждениях среднего профессионального образования // Молодой ученый. 2025. № 13 (564). С. 271-273.

18. Замогильнов, А. И. Теория и методика физической культуры: учебное пособие. Шуя: ФГБОУ ВО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2017. 289 с.

19. Земленухин И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом с помощью мобильного приложения MOTIVATOR // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3-х томах. 2018. С. 326-328.

20. Зиамбетов В.Ю. Основы самообороны как эффективное средство физического и гражданско-правового воспитания студентов //Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 395.

21. Зиамбетов В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика применения: методические рекомендации. Оренбург: ОГУ, 2014. 52 с.

22. Казанская В.Г., Подросток. Трудности взросления. Понятие о созревании и развитии, их влияние на формирование личности подростка. СПб.: Питер, 2008. 240 с.

23. Кобелева С. Я. Учёт возрастных психологических особенностей старшеклассников // Вестник Адыгейского государственного университета. 2006. С. 180-181.

24. Косинова А. Г. Изучение юридических основ самообороны в школе // В сборнике: НАУКА XXI ВЕКА сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции. 2016. С. 52- 55.

25. Крупник Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты. М.: Наука, 2012. 82с.

26. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие для вузов и др. М.: Советский спорт, 2011. 346 с.

27. Лялько В. Трактат о женской самообороне: практич. пособие. Минск: Харвест, 2001. 432 с.

28. Лях В. И., Зданевич, А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М.: Издательство «Просвещение», 2004-2005. 169 с.

29. Макарова Л. П., Корчагина, Г. А. Особенности состояния здоровья современных школьников // Universum: Вестник Герценовского университета. 2007. С. 47-48.

30. Масалова О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2016. 183с.

31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. 543 с.

32. Миленин В.Е. Самозащита без оружия для населения. СПб., 1992. 304 с.

33. Мошкин В. Н. Подготовка к безопасному поведению // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. 2001. № 1. С. 13-16.

34. Мошкин В.Н. Воспитание культуры безопасности школьников: монография. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. 315 с.

35. Нишияма Х., Браун Р. Каратэ, или Искусство борьбы «пустой рукой». Харьков: Рубикон, 1994. 240 с.

36. Оплетин А.А. Использование модуля российской отечественной системы самообороны в учебно-воспитательном процессе вуза для саморазвития личности студента // Наука-2020. 2015. № 2 (6). С. 28-33.

37. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник. М.: Академия, 2015. 270 с.

38. Потехин И.А. Женская самооборона: особенности и проблемы обучения // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 2. С. 60-65.

39. Рудман Д. Л., Азбука спорта. Самбо - М.: «Физкультура и спорт», 1979 г. 255 с.

40. Скляр М. С. Методические аспекты организации внеклассных занятий карате со старшеклассниками в общеобразовательных школах // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет». 2016. С. 64-70.

41. Степанов И. О. Разработка и обоснование средств и методов развития безопасного поведения старшеклассников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. 2007. № 3 (25). С. 79-82.

42. Стегний В. Н. Студенческая молодежь в большом городе: поведение в экстремальной ситуации // Высшее образование в России. 2011. № 12. С.105-110.

43. Степанов И.О. Методика обучения школьников и студентов самозащите в процессе физического воспитания // Начальная школа плюс До и После. 2011. № 3. С.92-95.

44. Степанов И. О. Теория и практика единоборств: учебное пособие для студентов специальности «Безопасность жизнедеятельности». Псков: ПГПУ, 2006. 365 с.

45. Тарас А. Боевая машина: Руководство по самозащите. Минск: Харвест, 1997. 592 с.

46. Федоров П.С. Методика двигательно-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых

ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 732-735.

47. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография. М: «ИСАН», 2000. 332 с.

48. Фурсов И.Б. Стимулирование совместной физкультурно-спортивной активности учащихся средних классов средствами многопрофильных боевых искусств: Автореф. канд. пед. наук 13.00.04 Краснодар, 2011. 26 с.

49. Шаповаленко В. С. Экстремальная ситуация как обучающая система // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2002. № 7. С. 14-19.

50. Шувалов Ю.Н., Безгин Н.А. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельностью // Профессионально-личностное развитие учащихся в образовательном пространстве физической культуры: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Рязань: Изд-во РГУ им. С.А. Есенина, 2006. С.149-151.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Рисунок 1. Защитное действие: «Уклоны от прямых ударов»

Рисунок 2. Защитное действие: «Накладки» от прямых ударов

Рисунок 3. Атакующее действие: «Правый прямой удар».

Рисунок 4. Техническое действие: «Стойка бойца»

Рисунок 5. Контр-атакующее действие: «Правый прямой удар»

Рисунок 6. Защитное действие: «Нырки от боковых ударов»

Рисунок 7. Защитное действие: «Срыв захвата за плечо».

Рисунок 8. Атакующее действие: «Боковые удары»

Рисунок 9. Атакующее действие: «Левый прямой удар»

Рисунок 10. Защитное действие: «Подставка предплечья от боковых ударов»