ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АМУРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «АмГПГУ»)

ИНСТИТУТ ЗАОЧНОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Маслакова Алена Сергеевна

СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО «ЭЛЕМЕНТАМ ЕДИНОБОРСТВ» У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Направление подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль
«Физическая культура»

Бакалаврская работа

Комсомольск-на-Амуре, 2021

Работа выполнена на кафедре теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет»

Научный руководитель: Карась Т.Ю., канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Защита бакалаврской работы состоится: «__»_____ 2021 г. в 8ч. 30 мин., в аудитории « » направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура»

К защите допускаю:

Научный руководитель _____ Карась Т. Ю.
(подпись)

Заведующий кафедрой ТиМФКиСД _____ Попова И. А.
(подпись)

Декан ИЗиДО _____ Зайцева Н. В.
(подпись)

Содержание

Введение.....4

Глава 1 Теоретическое обоснование исследуемого вопроса.....6

1.1 Анализ практики применения средств единоборств в школе.....6

1.2 Методические основы раздела "Элементы единоборств" в примерной рабочей программе учебного предмета "Физическая культура".....9

1.3 Возрастные особенности девушек старшего школьного возраста.....13

Глава 2 Использование специально-подготовительных упражнений у девушек 10-11 классов на уроках по элементам единоборств.....18

2.1 Методы и организация исследования.....18

2.2 Специфика обучения девушек приемам самозащиты на основе индивидуального подхода.....22

2.3 Содержание уроков по элементам единоборств для девушек старших классов

Заключение.....52

Библиографический список.....55

Введение

Занятия единоборствами в общеобразовательной школе выгодно отличаются от основного содержания уроков физической культуры. Борьба способствует формированию ряда физических и морально-волевых качеств личности [26]. Вместе с тем демократичность условий проведения ряда частей урока с элементами единоборств способствует привлечению внимания школьников к занятиям физической культурой [8, 10].

Анализ литературных источников показал отсутствие специальных изданий по вопросу проведения учебных занятий по разделу программы "Элементы единоборств" в общеобразовательной школе у девушек старших классов. Особого внимания в разделе «Элементы единоборств», включённого в школьную программу, требуют специально-подготовительные упражнения, которые должны быть подобраны с учетом возрастных особенностей старшеклассниц [27].

Актуальность нашей работы подтверждается и отсутствием современной методической литературы по теме, что и обусловило выбор вышеуказанной темы. Освещение данного вопроса позволит внести некоторую ясность в вопросы специфики проведения занятий в школе по элементам единоборств в условиях современной системы школьного образования.

Цель исследования: выявление и систематизация специально-подготовительных упражнений с элементами единоборств для девушек 10-11 классов на основе техники самообороны.

Объект исследования: физическое воспитание в старшем школьном возрасте.

Предмет исследования: специфика проведения уроков по "Элементам единоборств" у девушек старшего школьного возраста.

Гипотеза. Предполагается, что анализ содержания программы по физической культуры раздела "Элементы единоборств" и содержания

упражнений самообороны позволит интегрировать средства и методы в единые комплексы упражнений с учетом возрастных особенностей и мотивации на основе выявленных интересов девушек 10-11 классов.

В соответствии с целью, предметом исследования нами были определены следующие исследовательские задачи:

1. Проанализировать теоретические и практические материалы на основе учебно-методической литературы об использовании элементов единоборств в школьной программе.
2. Изучить возрастные особенности девушек старшего школьного возраста.
3. Определить методические основы процесса обучения девушек приемам самозащиты на основе индивидуального подхода.
4. Разработать содержание уроков по элементам единоборств для девушек старших классов.

Методами исследования в нашей работе явились: анализ учебно-методической литературы по теме работы, педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении материала использования средств единоборств в физическом воспитании учащихся.

Практическая значимость работы состоит в возможности использования материала исследования учителями физической культуры.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения и библиографического списка.

Глава 1 Теоретическое обоснование исследуемого вопроса

1.1 Анализ практики применения средств единоборств в школе

Практика использования различных видов единоборств на уроках физической культуры в общеобразовательных школах началась в 1975 году, когда в программу впервые был предложен раздел «Борьба классическая» [2, 13]. В России предлагаются программы различных видов спортивной борьбы (греко-римская, дзюдо, самбо), использующиеся в общеобразовательных школах. На их основе проводят экспериментальные занятия по использованию единоборств в учебном процессе школьников, такие как «Дзюдо - в школу» (первые занятия прошли в РСО-Алании и Кабардино-Балкарии); «Самбо - в школы» (занятия предлагаются в школах Москвы, Санкт-Петербурга, Южно-Сахалинска, Краснодарского края, Карелии). Свои программы с элементами борьбы предложили и наши знаменитые борцы, такие как А.А. Карелин, В.М. Игуменов и др. Единоборства включены в учебные программы многих общеобразовательных школ Болгарии, Венгрии, Франции, Финляндии, Турции, Ирана, Монголии, Японии, США, Мексики и других стран, что является поучительным примером для отечественных специалистов общеобразовательных школ[11]. В сегодняшней обстановке, когда учебная нагрузка предъявляет повышенные требования к подготовленности учащихся при дефиците времени, наличие у них большого количества интересов и их удовлетворение не способствует популярности и массовости занятий физической культурой среди учащейся молодежи, а тем более единоборствами. В подобной ситуации верным помощником решения сложившихся трудностей становится традиционный урок физической культуры общеобразовательной школы. Отметим, что урок физической культуры имеет ряд проблем, главная из которых связана с угасанием к нему интереса школьников. Исследования показывают, что это связано с наметившимся разрывом содержания и направленности физической

культуры как учебной дисциплины с изменяющимися условиями общественно-производственной практики жителя России. Физическая культура перестала пропагандироваться и идентифицироваться в качестве важного фактора или направления социализации личности. Так, отсутствие профессионально-прикладной направленности послужило тому, что школа перестала ориентироваться на мужской контингент и службу в армии. Ослабла былая мотивация занятий физической культурой. Разделы программы по физической культуре, прежде системно связанные единой целевой и ценностной ориентациями, воплощёнными в выполнении ВФСК ГТО, стали восприниматься как эклектическое, случайное собрание комплексов упражнений и двигательных заданий для ознакомления с различными видами спорта и начальной физкультурно-спортивной подготовкой.

С другой стороны, падение престижности труда учителей по физической культуре соответственно снижает их профессиональный уровень, что отражается на качестве уроков [3]. А.А. Оплетин отмечает, что единоборства носят глобальный и универсальный характер в мировом историческом процессе. Возникшие в ходе антропосоциогенеза как один из важнейших факторов социализации человеческих индивидов, они являются составным элементом религиозной, военной, праздничнодосуговой деятельности, влияющей на превращение их в целостную часть культурной традиции различных народов. Взаимозависимость единоборств и институтов спорта и образования связывают многовековые традиции с древних времен. Сегодня единоборства актуализируются в качестве системы обучения и воспитания, формирования и социализации личности, ориентированной на трудовую деятельность и службу в государственных и армейских институтах. В этом смысле современная образовательная система России также должна стремиться к учету названных общечеловеческих тенденций. При этом следует учесть, что отечественная национальная культура в своем развитии основывалась на различных традициях

единоборств, которые, в свою очередь, кроме развития физических качеств и морфофункциональных возможностей формируют мировоззрение, широту и глубину знаний в области физической культуры [28].

Вопросами разработки программ с использованием элементов единоборств занималось большое количество ученых, методистов, преподавателей. Но обзор данных работ показал, что при наличии программ, ориентированных на конкретные виды спортивной борьбы, отсутствуют методики комплексного использования базовых элементов единоборств как основы ведения противоборства и решения конфликтных ситуаций. Термин «единоборства» объединяет различные направления и стили так называемых боевых искусств. На сегодняшний день существует большое число видов единоборств, каждый из них - конкретная технико-тактическая система, комплексы приемов защиты и поражения, отличающиеся своей концепцией, правилами ведения поединка, технико-тактическими характеристиками. Но авторами программ для общеобразовательных школ предлагается содержание, направленное на освоение сложных технических действий, которые системно неполноценно связаны между элементами структуры поединка. Как правило, это завершающие атаку приемы (броски, сваливания, ударная техника ногами и руками). Помимо сложности самих элементов, большая трудность возникает в объединении их в целостные двигательные эпизоды, композиции. Без выделения композиций поединка как относительно самостоятельных составляющих схватки эффективное планирование не реально, что объясняется оторванностью отдельных элементов от общей системы поединка. В основе уроков с элементами единоборств лежит системный подход, позволяющий увидеть дифференцированное содержание поединка и тем самым продуктивно решать задачи урока посредством игр-заданий и специальных упражнений [27]. Указанные преимущества дополняются тем, что учащиеся приобретают прикладные умения и навыки для жизни, навыки самозащиты как средства формирования будущего гражданина России, защитника

Отечества, способного защитить свою семью, родных и близких. Развитие физической культуры и спорта, как важнейшего инструмента воспитания гармонично развитого поколения, является одной из приоритетных задач нынешнего этапа развития Российской Федерации. В.Ю. Зиамбетов научно и экспериментально доказал целесообразность применения средств единоборств для воспитания двигательных качеств школьников [53].

Таким образом, анализ литературы и источников предварительно показал, что результаты научных исследований и анализ педагогической практики свидетельствуют о тревожной тенденции снижения с возрастом интереса учащихся к урокам физической культуры. Одной из причин такого положения дел исследователи называют отсутствие в образовательных учреждениях систематической и комплексной работы по формированию положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре. Необходимость перехода от стихийного процесса развития мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями к целенаправленному формированию интереса к физической культуре с использованием большого арсенала средств единоборств.

1.2 Методические основы раздела «Элементы единоборств» в примерной рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Одной из приоритетных задач Российской Федерации является воспитание подрастающего поколения, обладающего знаниями и умениями, которые отвечают современным требованиям, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей [29, 40]. Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «…Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России - зрелого,

ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом». В системе образования вопросам воспитания уделяется большое внимание, что находит отражение в принятых нормативных правовых актах «Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей». Проблема воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта, является одной из приоритетных задач образования. Педагогическая практика современной школы показывает массовое снижение физической активности обучающихся, что обусловлено, прежде всего, проживанием в окружении достижений научно-технического прогресса. Данное явление приводит к ухудшению состояния здоровья, к повышенному травматизму и как следствие к низкому уровню физической работоспособности обучающихся. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов к образовательному процессу при реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности с сохранением традиционных и культурных ценностей.

На сегодняшний день существует традиционная комплексная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее - Программа). Программа направлена на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Содержание Программы представлено разделами программы, которые создавались для наиболее благоприятных условий развития личности обучающихся. Одной из составляющей обучения

является введение модуля "Элементы единоборств". Следует отметить, что большинство средств данного раздела взяты из единоборства - самбо [27, 39].

На сегодняшний день школа САМБО «самозащита без оружия» является системой философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности, безопасности и жизнеспособности. Программный материал отражает все современные запросы общества: развитие и популяризация национального вида спорта - самбо, воспитание национально-культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)». Содержание раздела "Элементы единоборств" ориентированы на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Содержание раздела предусматривает не только физическое развитие и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, работать в команде. Сегодня физическая культура должна стать ядром современного образовательного процесса. Её значимость и необходимость как для здоровья и жизнедеятельности, так и для воспитания подрастающего поколения неоспорима.

Учебный предмет «Физическая культура» и дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности являются частью Физической культуры в целом, в соответствии с этим образовательные программы должны отражать приоритетные задачи Государства по повышению общего уровня здоровья и физической подготовленности; по формированию здорового и безопасного образа жизни, общекультурных

ценностей и традиций у обучающихся. Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и дополнительного образования, более того, инновационность, адресность и преемственность является одним из приоритетных направлений.

Следует отметить, что методически основы изучения элементов единоборств предполагают освоение навыков страховки и самостраховки. Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий борьбой, так и для профилактики бытового травматизма. Особенно важно освоение упражнений самостраховки на начальном этапе занятий борьбой, так как без прочного усвоения навыков падения нельзя приступать к изучению таких базовых разделов технических действий борьбы, как броски и сваливания. При обучении упражнениям страховки и самостраховки важно воспитывать у учащихся уважение к партнеру и соперникам во время учебных занятий. Учащиеся должны четко знать правила поведения на учебных занятиях и список запрещенных действий, которые могут нанести травму партнеру. Что же касается навыков падения на ковер, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений, то они приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности [1, 14, 35].

Таким образом, чтобы успешно выполнять поставленные в школьной программе задачи учитель, преподающий элементы единоборств на уроке физической культуры, должен иметь представление и применять на практике теоретические и практические материалы учебно-спортивной литературы об элементах единоборств в школьной программе, изучать новейшие методики обучения, принципы обучения специальным упражнениям единоборств. Опыт работы преподавателей и учителей, наш собственный опыт позволяет утверждать, что знания и сформированный двигательный навык специально-

подготовительных упражнений необходимы для безопасного освоения техники и тактики элементов единоборств, наиболее подходящей для занятий во внеурочной деятельности в условиях общеобразовательной школы.

1.3 Возрастные особенности девушек старшего школьного возраста

Возрастной период, связанный с обучением в старших классах общеобразовательной школы, принято называть старшим подростковым возрастом. Весьма часто этот возраст уже называют юностью или ранней юностью. Основной психологической характеристикой старшего школьного возраста можно считать направленность в будущее.Принято считать, что старший подростковый возраст и юность - это период стабилизации, вчерашний ребенок становится взрослым, для чего ему необходимо решить множество проблем и определиться со своим «Я», найти свое место в мире. Это касается различных сторон психической жизни. Старший школьник стоит на пороге социальной взрослости. У него появляются конкретные жизненные планы, соответствующие им мотивы. Возникает тенденция к обобщенному пониманию мира, к целостной оценке явлений, окружающих индивида.

Более реальным становятся представления о требованиях общества к личности. Для школьника становится более весомым мнение взрослых, в том числе и учителей, но растут и требования к личности, профессиональным знаниям и умениям учителя. Поведение старшего школьника все больше становится целенаправленно-организованным, сознательным, волевым. Все большую роль играют сознательно выработанные или усвоенные критерии, нормы и своего рода жизненные принципы. Появляются элементы мировоззрения, возникает устойчивая система ценностей. Рождается интерес к внутреннему миру - своему, других людей, появляется умение ставить себя на место другого человека и сопереживать ему.

С точки зрения протекания отдельных психологических процессов старший школьный возраст принципиально не отличается от периода взрослости. Существенная разница имеется лишь в эмоциональной жизни, более импульсивной, менее подчиненной другим мотивам и слабее регулируемой сознательно. Однако старший школьник может быть уже способен к глубоким «взрослым» переживаниям, серьезным и устойчивым чувствам.

В плане умственного развития этот возраст не показывает каких-либо качественных новообразований: здесь укрепляются и совершенствуются те процессы развития формального интеллекта, которые начались в подростковом возрасте. Однако определенная специфика здесь имеется и вызывается она своеобразием развития личности старшего школьника [19].

Мышление старшего школьника приобретает личностный, эмоциональный характер. Интеллектуальная деятельность здесь приобретает особую аффективную окраску, связанную с самоопределением старшего школьника и его стремлением к выработке своего мировоззрения. Именно это аффективное стремление создает своеобразие мышления в старшем школьном возрасте [19].

В возрасте 14-17 лет подростковый опыт уже недостаточен для взаимодействия с окружающим миром, а взрослый опыт ещё осознанно не освоен. В связи с этим выделяются основные особенности старших подростков: повышенная, по сравнению с другими возрастами, значимость тесных эмоциональных контактов и интенсивная социализация, сменяющая характерное для подростков противопоставление себя взрослому обществу. Подросток активно ищет друзей, единомышленников, посвящает много времени доверительному и эмоциональному общению, в котором склонен к крайностям и быстрой смене симпатий [58].

По данным различных авторов, насчитывается лишь 14-23% здоровых школьников, около 50% имеют функциональные отклонения, остальные - хронические заболевания. Результаты медицинских осмотров

свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья детей и подростков ухудшается в 4-5 раз. Каждый третий выпускник имеет близорукость, нарушение осанки; каждый четвертый - патологию сердечно-сосудистой системы.

По результатам исследований Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, за последнее десятилетие число школьников с дефицитом массы тела увеличилось в 1,5 раза. Установлено некоторое снижение функциональных возможностей современных школьников (по показателям динамометрии и оценке адаптационного потенциала растущего организма).

У подростков психические расстройства отмечаются в 1,5 раза чаще, чем у детей до 14 лет, что объясняется анатомо-физиологическими особенностями подросткового возраста (интенсивное физическое развитие, половое созревание, нейрогормональная перестройка), психосоциальными факторами и в определенной степени зависят от педагогической деятельности. По данным Д. Н. Исаева, среди причин ухудшения нервно-психического здоровья учащихся, связанных со школой, первое место занимает перегрузка учащихся, второе - отношение педагога, порой несправедливое, унижающее достоинство ученика, третье - неприятие детским коллективом, смена его и т. д. [53].

Одним из наиболее информативных критериев состояния здоровья подрастающего поколения являются показатели физического развития, под которым подразумевается процесс становления и изменения природных морфофункциональных свойств организма, обусловленных воздействием генетических и средовых факторов, совершенствующихся под влиянием физического воспитания и характеризующихся возрастной последовательностью развития отдельных компонентов. Поэтому как уровень физического развития, так и здоровье студентов в целом являются индикатором условий обучения, образа жизни и досуга молодежи [53].

Особенности физического развития.

Опорно-двигательный аппарат. Период характеризуется относительно спокойным и равномерным продолжением роста и развития организма. Завершается процесс полового созревания. Чётко проявляются половые различия как в строении тела, так и в функциях. Замедляется рост тела в длину. Увеличиваются размеры тела в ширину. При этом юноши выше девушек (на 10-12 см), тяжелее (на 5-8 кг). Мышцы развиваются равномерно и быстро, но отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц [58].

Центральная нервная система. Завершается развитие центральной нервной системы, но функционально кора больших полушарий продолжает развиваться. Резервные возможности мозга юношей и девушек велики.

Сердечно-сосудистая система. Увеличивается объем сердца, стабилизируется кровяное давление. Половые отличия: сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс юношей реже на 6-8 уд. / мин. по сравнению с девушками.

Дыхательная система. Возрастает сила дыхательных мышц, увеличивается жизненная ёмкость лёгких (далее - ЖЕЛ). Появляются существенные половые отличия: сила дыхательных мышц, объём потребления кислорода у девушек меньше в сравнении с юношами; девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; показатели ЖЕЛ у девушек ниже, чем у юношей. В силу указанных половых отличий функциональные

возможности девушек ниже юношей. Но в целом, развивающиеся системы организма создают условия для высокой работоспособности юношей и девушек [58].

В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом [58].

В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся раздельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек [6].

Глава 2 Использование специально-подготовительных упражнений у девушек 10-11 классов на уроках по элементам единоборств

2.1 Методы и организация исследования

В нашей работе применялись следующие методы:

1) анализ и обобщение данных научно-методической литературы;

2) педагогическое наблюдение.

3) беседа.

4) анкетирование.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

На первом этапе работы нами были проведены теоретические изыскания, изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован имеющийся опыт совершенствования методики проведения уроков и внеурочной работы по элементам единоборств. На основании анализа литературы были сформулированы цель и задачи настоящего исследования [15].

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение характеризуется как целенаправленное, планомерное и систематическое восприятие педагогического опыта с целью сбора фактического материала, позволяющего познать природу изучаемых явлений. Чтобы получить полноценный научный материал, мы проводили наблюдения в естественных условиях учебных занятий по элементам единоборств у старшеклассниц. Учитывалась реакция занимающихся на нагрузки, на специфику содержания средств. Определялось качество выполнения тренировочных упражнений [20].

В ходе непосредственного педагогического наблюдения учебного процесса школьников на уроках физической культуры, были конкретизированы следующие вопросы:

1. Какие упражнения специально-подготовительного характера использует учитель?

2. Как осуществляется дозировка нагрузки?

3. Какие варианты выполнения упражнений предлагает учитель?

4. Как осуществляется индивидуальный подход при изучении упражнений самообороны?

5. Насколько посильными и доступными являются предлагаемые для изучения движения?

6. Вызывают ли интерес у девушек предложенные упражнения?

В процессе педагогического наблюдения определялись: задачи обучения и воспитания; средства физического воспитания, их место в занятиях; методы обучения и воспитания; поведение девушек и реакция (действия) педагога; характер и величина учебной нагрузки; некоторые элементы техники выполнения движений.

Беседа.

Беседа как метод педагогического исследования применялась нами как дополнительный метод в целях получения необходимой по выбранной теме информации, в частности разъяснений по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Как и наблюдение, мы проводили беседу по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению. Беседа велась в свободной форме, без записи ответов собеседника. Во избежание преднамеренного искажения ответов участники не должны догадываться об истинных целях исследования. Для беседы важно было создать атмосферу непринужденности и взаимного доверия, соблюдать при этом педагогический такт. Поэтому благоприятной обстановкой является привычная и естественная среда, а именно беседовали с девушками в спортивном зале после уроков [20]. Вопросы, которые были подготовлены для беседы:

1. Считаете ли занятия единоборствами только для юношей?

2. Для чего необходимо владеть элементами единоборств девушкам?

3. Какие движения из единоборств хотели бы освоить?

4. Считаете ли что занятия единоборствами способствуют улучшению самочувствия?

5. Влияют ли занятия единоборствами на развитие физических качеств, и, если "да", то на какие?

6. Есть ли спортивный опыт, в частности занятия единоборствами?

7. Хотели ли бы, чтобы занятия единоборствами преподавали в школе на уроках физкультуры больше/чаще?

8. Какие трудности испытываете при изучении технических действий в единоборствах?

9. Заметили ли изменения в собственном состоянии (физическом, психическом) благодаря урокам по элементам единоборств?

10. Хотели ли бы продолжить занятия единоборствами?

Анкетирование.

Наиболее распространенной формой опроса является анкетирование, проведение которого предусматривает получение информации от респондентов путем письменного ответа на систему стандартизированных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. Анкетирование как метод педагогического исследования использовался для определения уровня теоретических знаний на первом занятии и после прослушивания курса по темам: "Восточные единоборства", "Возникновение и развитие Российской системы самозащиты", "Правовые аспекты самообороны в РФ". В отличие от беседы в анкете существует жесткая логическая конструкция. Для проведения анкетирования не было личного контакта с ученицами. Анкеты были розданы на уроке и ученицы в течении 10 минут отвечали на вопросы. Необходимо, чтобы вопросы были понятными, однозначными, краткими, ясными и объективными. По содержанию вопросы анкеты были прямыми [20]. Вопросы анкеты:

1. Какие единоборства Вам известны?

2. Что такое САМБО?

3. Какие особенности правого регулирования использования элементов самообороны Вам известны?

4. Какие физические качества развиваются в процессе занятий единоборствами?

5. Что предусматривает закон о праве любого на необходимую оборону?

Организация исследования.

Исследование было выполнено на базе МБОУ СОШ № 6 г. Амурска. Наблюдение проводилось за учебным процессом девушек 10-го и 11-го классов. На первом этапе были проведены теоретические изыскания, изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован имеющийся опыт инновационной деятельности в области преподавания единоборств в школе. На втором этапе на основании имеющихся теоретических данных были изучены технологии и программы реализации единоборств в школу [42, 43, 44, 50, 55, 57]. Проанализированы программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ [18, 22, 41, 54]. Проведено педагогическое наблюдение за учебным процессом в общеобразовательной школе, где преподавались элементы единоборств. Процесс педагогического наблюдения и дальнейшая систематизация комплекса специально-подготовительных упражнений осуществлялась в рамках внеурочной работы. На третьем этапе выявлены особенности использования средств единоборств на уроках физической культуры. Составлялись конспекты уроков, в содержании которых основной акцент ставили на использовании элементов единоборств для формирования умений самообороны. В учебном процессе для школьниц был организован тщательный подбор средств и использование элементов упражнений единоборств с учетом их соответствия возрастным особенностям старшеклассниц и уровнем их физической подготовленности. Также сформулировано заключение и оформлен список использованных источников.

2.2 Специфика обучения девушек приемам самозащиты на основе индивидуального подхода

Как отмечают многие исследователи, основными средствами физического воспитания школьников являются физические упражнения, с помощью которых формируют жизненно важные умения и навыки, воспитывают физические качества, развивают физические способности, повышают адаптивные свойства организма. Среди всех средств физической культуры по статусу самозащищенности боевые искусства являются социально привлекательным видом физкультурно-спортивной деятельности, который состоит из ряда многопрофильных упражнений. Эти упражнения позволяют всем учащимся проявлять свои индивидуальные функциональные качества и реализовывать индивидуальные деятельностные предпочтения. Этика боевых искусств учит стремлению в первую очередь избежать конфликта, выступая действенным средством профилактики девиантного поведения среди молодежи [4, 12].

В работе М.С. Скляра высказано мнение, что обучение самообороне на основе технических действий восточных единоборств способно повысить привлекательность учебного процесса, а также способствовать обеспечению личной безопасности в экстремальных жизненных ситуациях, и представляется наиболее перспективным вариантом для применения в рамках практических занятий по физической культуре [45]. Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 6 г. Амурска. Участвовали 15 девушек 10 и 11 классов.

Особенностью физического воспитания в школе является разный уровень физической и технической, а также психической подготовленности учащихся. Это создает условия для осуществления дифференцированного и индивидуального подхода к школьникам, возможность дать детям больше, чем предусматривает учебная программа, позволяет точнее подбирать средства и методы с учетом психологических и физиологических

особенностей девушек. Также учитывались результаты бесед с девушками, в ходе которых было определено, что их интересует изучение элементов самообороны.

Эксперимент проводился в течение 3-х месяцев с использованием в неделю трех учебных занятий по элементам единоборств. На занятиях проводилось изучение теоретического материала в виде обзорно-методических занятий по темам: "Восточные единоборства", "Возникновение и развитие Российской системы самозащиты", "Правовые аспекты самообороны в РФ", "Основы безопасности жизнедеятельности" [9, 23, 31, 46]. Уровень теоретических знаний определялся при помощи анкетирования на первом занятии и после прослушивания курса.

Из всего курса элементы единоборств были выбраны изучение приемов самозащиты, учитывая пожелания девушек, выявленных в личных беседах.

Первоначально было проведено тестирование физических способностей старшеклассниц с целью получения первоначальных данных об их физической подготовленности.

Программа контрольных тестов была составлена из упражнений, с помощью которых определяется уровень физической подготовленности девушек учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы [25, 58]. В программу тестирования двигательных способностей вошли:

- Челночный бег.
- Прыжок в длину с места.
- Сгибание и разгибание рук в висе лежа.
- Наклоны вперед из положения сидя.
- Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.

Предварительное тестирование помогло:

- определить уровень физической подготовленности учащихся путем сравнения данных старшеклассниц с нормативными требованиями;
- уточнить направленность средств, предназначенных для изучения и общей нагрузки на уроках по элементам единоборств;

- уточнить дозирование физической нагрузки на уроках по элементам единоборств.

Врачебно-педагогический контроль осуществлялся с помощью пульсометрии. Она помогла выявить интенсивность физической нагрузки, и ее соответствие возрасту и функциональным возможностям девушек, а также рациональность ее распределения в течение учебного занятия. Частота сердечных сокращений (ЧЧС) определялась 5-6 раз за время занятия, регистрировалось количество ударов в одну минуту. Определение пульсовой стоимости заданий проводилось в режиме 15 сек после выполнения упражнения. Подсчет частоты сердечных сокращений осуществляли в течение 10 секунд и умножали на 6 [5, 16].

В ходе педагогического эксперимента решались 3 задачи:

1. Образовательная (формирование умений и навыков самозащиты).

2. Оздоровительная (установка на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам и развитие его функциональных возможностей).

3. Воспитательная (развитие в ходе эксперимента волевых черт характера) [52].

Каждое учебное занятие состояло из трех частей: подготовительной (вводной); основной; заключительной [30].

Цель подготовительной части: подготовка к выполнению технико-тактических действий, необходимых для ведения схватки и упражнений, развивающих необходимые качества. Содержанием данной части занятия служила игра с элементами баскетбола по упрощенным правилам или/и комплекс общеразвивающих упражнений с отягощением собственного тела.

Основная часть занятия имела комплексный характер. В ее содержании решались несколько задач и основана на последовательном применении двух самостоятельных блоков физической нагрузки (таблица 1).

Таблица 1 - Структура учебного занятия по элементам единоборств

Вид деятельности	Длительность(Объем)	
	Мин.	%
1.Подготовительная часть	11 мин	24,5 %
Построение, перекличка Ходьба /бег с заданиями	2 4	2,5 11
Общеразвивающие упражнения	5	11
11. Основная часть	30 мин.	72%
1.Комплекс упражнений физической подготовки 2.Технико-тактическая подготовка: Совершенствование базовой техники Разучивание и закрепление новых технических действий	8 10 12	11 28 33
III. Заключительная часть		
Упражнения на развитие гибкости и дыхательные упражнения	3	3,5

Первый блок решает частные задачи разучивания и совершенствования техники выполнения и тактики применения приемов самозащиты. Второй – задачи развития и воспитания спортивно-важных качеств, которые определяют индивидуальную технико-тактическую подготовку учащихся к ведению схватки [17].

Основная задача заключительной части – обеспечение переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной работы во время основной части занятия к отдыху предупреждает развитие всевозможных функциональных нарушений у девушек при резком прекращении учебного занятия.

Заключительная часть состояла из упражнений невысокой интенсивности: дыхательные и на гибкость.

Дополнительные самостоятельные занятия, продолжительностью 20-30 минут проводятся самостоятельно в домашних условиях. Цель – закрепление и совершенствование пройденных технико-тактических элементов рукопашного боя. Обязательное условие – использование зеркала, чтобы контролировать правильность выполнения своих действий.

Объем технико-тактических действий самообороны.

С учетом особенностей физической подготовленности девушек был выявлен объем приемов самообороны – объем приемов технико-тактических действий.

В ходе анализа научной литературы были отобраны технические действия восточных единоборств, которые соответствуют критериям рациональности действий. В основу нашего эксперимента мы отобрали приемы, предложенные в работах Даурцева К.В., Михеева С.И. и Барчукова И.С. [3,32].

При отборе мы учитывали такие характеристики технических действий:

- потенциал поражающего воздействия удара;

- упрощенная координация движения;

- возможность сохранения устойчивости при выполнении технического действия и возможность его выполнения в обычной городской одежде.

Весь процесс технико-тактической подготовки направлен на освоение эффективных действий самообороны на основе средств восточных единоборств:

- основные стойки (исходные положения);

- основные способы передвижений (шаги, выпады, повороты);

- ударные действия руками, ногами;

- защитные действия (блоки, уклоны, уходы с линии атаки);

- способы выведения противника из равновесия (подсечки, подножки);

- освобождение от захватов;

- способы страховки и самостраховки;

- основы тактики самообороны [21, 33].

Сущность обучения двигательным действиям подробно раскрыта в работах Л.П. Матвеева [30].

Ход обучения зависит от ряда предпосылок, наиболее важная из которых – готовность к освоению двигательного действия. Степень

готовности обучаемых характеризуют три составляющих:

- уровень развития требуемых физических качеств;

- имеющийся арсенал двигательных умений и навыков, способных выступить опорой для нового действия;

- психическая готовность, основой которой служат общая мотивация к обучению и личностная установка на выполнение его частных задач.

Л.П. Матвеев различает собственно соревновательные упражнения, которые выполняются в ходе соревнования и их тренировочные формы, которые отличаются по форме действий, характеру усилий и выполняются в условиях тренировки.

Общеподготовительные упражнения – обеспечивают эффективность прироста результатов и профилактику травматизма на занятиях [24].

На развитие силы мы использовали:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- приседание с партнером, спина к спине, сцепившись согнутыми руками

На развитие быстроты:

- выпрямление рук от груди вперед (3 подхода по 15 сек.);

- прямой удар ногой в приседе.

Специально-подготовительные упражнения – включают элементы технических действий единоборств и движения, близкие им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Решают задачи избирательного воздействия на организм школьника. В зависимости от направленности подразделяются на: подводящие, развивающие и сопряженные упражнения [56].

На развитие силы:

- удары кулаком с использованием эластичного жгута;

- удары ногой с использованием эластичного жгута.

На развитие быстроты:

- удары с шагом и выпадом и выпадом в боевой стойке;

- защита уходом в боевой и фронтальной стойках.

Подводящие упражнения для повышения эффективности освоения технико-тактических действий самообороны:

На развитие силы: выполнение ударов руками и ногами по неподвижной или движущейся мишени – боксерскому мешку.

На развитие быстроты: выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий с противником в перемещении и без.

Для повышения эффективности освоения технико-тактических действий самообороны мы воспользовались матрицей содержания моделей общеподготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений с направленностью на силу и быстроту представленной у С.И. Михеева (таблица 2).

Курс обучения приемам самообороны у С.И. Михеева состоит из 3 модулей (тематических разделов), использованных в виде последовательного курса: базовая техника – 20 занятий, комбинационная техника контратакующих действий – 20 занятий, техника освобождения от захватов и техника самообороны для женщин – 20 занятий [32].

Таблица 2 - Содержание общеподготовительных, специально-подготовительных и подводящих упражнений с направленностью на силу и быстроту

Цель упражнения	На силу	На быстроту
Повышения эффективности освоения технико-тактических действий		
Общеподготовительные упражнения	+	+
Специально-подготовительные упражнения	+	+
Подводящие упражнения	+	+

Освоение технико-тактических действий каждого из модулей формирует определенный уровень подготовленности, создавая предпосылки для овладения последующим материалом. Мы использовали для своего

эксперимента:

1. Модуль «Базовая техника» (таблица 3), который посвящен освоению основных стоек, передвижений, техники защитных и ударных действий руками и ногами с прямолинейной и криволинейной (круговой) траекторией. Его задача: формирование объема технико-тактических действий самообороны и навыков их правильного выполнения [36, 37].

Таблица 3 - Перечень упражнений базовой техники, предназначенных для изучения девушками 10-11 класса

Технические действия самообороны	Недели обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
стойки										
Фронтальная	НР	УР	З	З	З	З	З	З	З	З
Боевая	НР	УР	З	З	З	З	З	З	З	З
Передняя				З	З	З	З	З	З	З
Стойкавсадника									НР	УР
перемещения										
1.шаги	НР	УР	З	З	З	З	З	З	З	З
2.выпады		НР	УР	З	З	З	З	З	З	З
3. повороты						НР	УР	З	З	З
Ударные действия										
1.Прямые удары руками и ногами										
-прямой удар кулаком	НР	УР	З	З	З	З	З	З	З	З
-прямой удар кулаком разноименной руки		НР	УР	З	З	З	З	З	З	З
-прямой удар ногой в средний уровень	НР	УР	З	З	З	З	З	З	З	З
2.Круговые удары руками и ногами										
-боковой удар кулаком							НР	УР	З	З
-удары тыльной стороной кулака							НР	УР	З	З
-удары ребром ладони								НР	УР	З
-удары локтем									НР	УР
Защитные действия										
1.Сбивающие (жесткие) блоки										
-верхний блок предплечьем			НР	УР	З	З	З	З	З	З

-блок предплечьем внутрь			НР	УР	З	З	З	З	З	З
-нижний блок предплечьем				НР	УР	З	З	З	З	З
-давящий блок предплечьем				НР	УР	З	З	З	З	З
-блок скрещенными предплечьями					НР	УР	З	З	З	З
2.Сводящие (мягкие) блоки										
-блок кистью						НР	УР	З	З	З
-блок запястьем						НР	УР	З	З	З
Комбинационная техника										
1.Комбинации защитных и ударных действий			НР	УР	З	З	З	З	З	З
Повторение изученных действий (мин.)		20	20	20	20	20	20	20	20	20
Обучение новым действиям (мин.)	45	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Всего назанятии (мин.)	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Примечание - НР - начальное разучивание, УР - углубленное разучивание, З - закрепление.

Основная часть занятия технико-тактической подготовкой в каждом модуле заключалась в выполнении 2 блоков упражнений: а) совершенствование элементов базовой техники и комбинаций, изученных ранее, выполнение их в режиме боя – с максимальной быстротой и усилием; б) освоение новых движений, выполнение их в различных режимах.

Весь курс обучения в нашем исследовании направлен на формирование у старшеклассников необходимого объема навыков технико-тактических действий самообороны, чтобы в ситуации нападения противника можно было эффективно применить и противостоять нападению противника, даже имеющего превосходство силе и массе тела [34, 48].

Процесс овладения специализированными движениями на занятиях сочетался с развитием двигательных качеств. В начале педагогического исследования с помощью тестов был определен уровень развития физических качеств у девушек 10-11 классов, участвующих в эксперименте. Было выявлено, что наиболее низкие показатели при выполнении следующих тестов: прыжок в длину с места (взрывная сила ног); сгибание и разгибание

рук в висе лежа (силовая выносливость); подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (скоростно-силовые способности). В связи с этим в структуру уроков по элементам самообороны были включены упражнения на развитие данных физических качеств. Учитывая то, что у девушек разный индивидуальный уровень подготовленности, то нами были разработаны домашние задания для каждой девушки с учетом ее особенностей. Домашние задания представляли собой комплекс упражнений из трех частей [49].

Примерный комплекс упражнений домашнего задания:

Разминка (примерно 5 минут).

1. Ходьба на месте.

2. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

3. Ходьба на месте с захлестом голени.

4. Махи ногами попеременно.

5. Перекаты с пятки на носок.

6. Круговые движения в коленных суставах.

7. Круговые движения в тазобедренных суставах.

8. Повороты туловища.

9. Наклоны туловища в стороны.

10. Круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

11. Наклоны вниз.

Основная часть (примерно 10 минут).

1. Сгибания и разгибания рук о подоконник/стул/диван.

2. Приседания с подьемом на носки.

3. Подьем ног попеременно из положения лежа на спине (можно одновременно).

4. Разгибание туловища (руки по желанию: вдоль тела, на поясе; впереди).

5. Скрестные движения ногами из положения лежа на спине.

6. Перекаты в группировке.

7. Упор на предплечьях.

Заключительная часть.

Используются упражнения на растяжение, упражнения на равновесие, дыхательные и расслабляющие упражнения.

Таким образом, специфика обучения девушек приемам самозащиты на основе индивидуального подхода представлена программой учебных занятий по определенной структуре, в частности, состоящей из 3 модулей (тематических разделов), использованных в виде последовательного курса: базовая техника – 20 занятий, комбинационная техника контратакующих действий – 20 занятий, техника освобождения от захватов и техника самообороны для женщин – 20 занятий. Предварительный анализ уровня физической и технической подготовленности позволил определить перечень упражнений базовой техники, предназначенных для изучения девушками 10-11 класса. Разработано содержание теоретических занятий по темам, связанным с изучением элементов единоборств. Диагностика уровня развития физических качеств в начале эксперимента позволила определить упражнения для развития "отстающих" физических качеств.

2.3 Содержание уроков по элементам единоборств для девушек старших классов

Конспект практического урока.

Тема: Формирование двигательных навыков применения техники освобождения от захватов, как приема самозащиты.

Цель: Повышение уровня физической подготовленности для овладения техники защитными приемами и приемами самозащиты как средства самообороны.

Задачи:

1) Образовательная: способствовать овладению техники освобождения от захватов.

2) Оздоровительная: содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и координации движения.

3) Воспитательная: формирование навыков дисциплинированного поведения, воспитание у девушек норм поведения при опасных ситуациях (самоконтроль).

Место проведения: спортивный зал.

Время: 45 минут.

Инвентарь: маты, свисток, чучело из мата, скотч (цветной), кубики, платки, резиновые кольца, шарики, мячи (резиновые).

Часть урока	Частные задачи	Содержание материала	Доз-ка	ОМУ
Вводная (10 минут)	Организовать класс. Подготовить организм к работе.	1. Общее построение. Объяснение основных задач урока. 2. Ходьба с переходом на бег вокруг зала. а) бег с изменением направления. б) бег левым боком, приставными шагами. в) бег правым боком, приставными шагами. г) бег спиной вперед. д) бег с резкими остановками. 3.ОРУ у шведской стенки. **1. и.п**. лицом к шведской стенке, упор лежа хват руками за 5 рейку. Руки прямые. Разминаем стопы. **2.и.п.** лицом к шведской стенке, хват руками за 6 рейку, руки прямые. Прыжки двумя ногами на первую, на вторую, на третью рейку (три подхода).	1 мин. 5 мин. 4 мин. 1 мин.	Проверить по списку учащихся. Обратить внимание на форму у учащихся, наличие инвентаря. В затылок, не обгоняя друг друга. Следить за дистанцией (2 шага). Упражнения выполняются по свистку. После каждого упражнения переход на ходьбу(пол круга) для восстановления дыхания. Следить за правильностью выполнения упражнений

		3.и.п. лицом к шведской стенке, хват руками за 6 рейку, руки прямые. Прыжки вверх прогнувшись на одной ноге, другая махом назад- вверх. (10 раз). Смена ног. **4.и.п**. правым боком к стенке, ноги вместе прямые. Правая рука хват за 4 рейку, левая хват за 7 рейку. Выпрямляя левую руку прогибаемся боком в левую сторону. (10 раз) затем в другую сторону. **5.и.п.** правым боком к стенке. Правая нога согнутая в коленном суставе на 4 рейке. Сцепив руки в замок, делаем поворот туловища в правую сторону (10 раз). Затем в другую сторону. Поворот головы в сторону стенки. **6 и.п.** в упоре стоя на расстоянии шага, сгибание и разгибание рук (с хлопком). Сгибая руки, коснуться стенки грудью. **7. и.п.** правым боком к стенке на расстоянии 1,5 шага. Имитация удара противника правой ногой в стопу (касание 1 рейки), в пах (3 рейка), в грудь (5 рейка). 3 подхода. Другим боком, другая нога. **8. и.п.** в средней стойке,		(задания выполняются по сигналу). Начинаем комплекс с низу в верх. Определить в парах, кто первый, а кто второй номер.

		лицом к стенке на расстоянии 1,5 шага. Имитация удара противника правой рукой в грудь (касание 5 рейки), в лицо (7 рейка). 3 подхода. Работает кулак, затем локтевой сустав. 4. Разделить учащихся по парам.		
Основная (30 минут)	Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. Обучение техники Освобождения от захватов. Содействовать дальнейшему развитию координационных способностей.	Проведение спец.разминки в парах: - сомкнуть кисти рук партнера, с силой сгибать и разгибать локтевой сустав. - спиной друг к другу (руки сцепить) выполняем приседания. - спиной друг к другу (руки сцепить) наклоны в одну и другую сторону. - сцепиться руками с партнером и осуществить вращение вокруг центра своей зоны (в одну и другую сторону). - сесть на пол лицом к партнеру (захват руками) выполняем наклоны вперед. Проведение подвижных игр в парах с элементами единоборства "Перетяни через черту".	20 мин. 10 мин.	Приседать в парах одновременно. Наклоны выполняем медленно, чтобы избежать травмы спины. Проследить за правильным захватом рук. Начинают наклон первые номера, затем вторые номера. 1 номера - атакующие, вторые номера - защищающиеся (затем меняются ролями). Каждое упражнение выполняется по три раза и только по сигналу. Проследить, чтобы учащиеся не

				заходили за линию своей зоны. Каждое состязание начинается у своей линии, с движениями к центру зоны.
Заключительная (5 мин)	Восстановить организм. Настроить учащихся на следующий урок.	1. Ходьба вокруг зала. Вдох – руки через стороны вверх. Выдох – руки вниз. 2. На месте: расслабить кисти, предплечье, плечи, ноги встряхнуть. 3. Общее построение. 4. Подведение итогов урока.	4 мин. 1 мин.	Учащиеся убирают инвентарь. Восстановление дыхания. Упражнения выполняем в медленном темпе. Проверить отсутствие травм. Объявить оценки. Похвалить лучшую пару. Дать домашнее задание, с указаниями на предстоящее занятие.

Проведение подвижных игр с элементами единоборств [59, 60].

1 задание: Первые и вторые номера встают напротив друг друга на правой ноге, заложив правую руку за спину, а левой рукой удерживая голень одноименной ноги. По сигналу, прыгая на одной ноге, пытаются вытолкнуть плечом соперника из своей зоны или заставить его, потеряв равновесие, встать на обе ноги. Победитель в каждой паре получает одно очко.

2 задание: Оба играющих, находясь на середине зоны, спиной друг к другу и заложив обе руки за спину, по сигналу учителя стремятся вытолкнуть спиной соперника из зоны. Вышедший из зоны участник

проигрывает.

3 задание: Оба играющих, находясь на середине зоны держась за руки противника (захват) по сигналу учителя стремятся перетянуть противника за свою линию. Игрок, перетянувший противника, получает одно очко.

4 задание: (платок закреплен на уровне стопы). Стоя лицом друг к другу, руки за спиной, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать платок противника к полу. Победитель в каждой паре получает одно очко.

5 задание: (платок закреплен на поясе игрока). Стоя лицом друг к другу по сигналу каждый игрок, используя обманные движения старается сорвать с пояса платок. Победитель в каждой паре получает одно очко.

6 задание: (платок закреплен на уровне предплечья). Стоя лицом друг к другу, рука с платком за спиной, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения свободной рукой, старается сорвать платок. Победитель в каждой паре получает одно очко.

7 задание: На середину каждой зоны площадки положить резиновое кольцо, за линии игроков положить по кубику. От середины зоны игроки ухватившись за кольцо одной рукой, пытаются уйти за свою линию и взять другой рукой кубик. Победитель получает одно очко.

8 задание: На середину каждой зоны площадки положить мяч, 2 номер уходит за свою линию, по сигналу 1 номер пытается забить гол противнику. Затем меняются местами. Одно очко получает игрок за каждый забитый гол (второй раз забить рукой).

Приемы самозащиты, которые включены в темы уроков для обучения девушками старших классов.

Техника освобождения от захватов, выбранных для изучения девушками на уроках по элементам единоборств [47, 51]:

1. При захвате противником двух рук необходимо рывком с вращением в сторону больших пальцев рук противника освободить руки и нанести удар коленом в пах или ударом ребром ладони по шее (ключице, основанию

черепа) провести контрприем.

2. При захвате противником одной руки за кисть потянуть противника в сторону захваченной руки, разворачиваясь к нему боком, нанести удар назад локтем в солнечное сплетение, по печени или тыльной частью кулака в пах. Завершить контрприем можно ударом снизу противоположной рукой. Освободиться от захвата одной из рук можно также натаскиванием противника на себя с нанесением бокового пробивного удара ногой в коленный сустав.

3. При захвате одноименной руки, натаскивая противника на себя, необходимо выпрямить руку противника и резким разворотом туловища ударить предплечьем свободной руки по локтевому суставу сзади или боковым пробивным ударом ногой в коленный сустав сбоку травмировать ногу противника.

4. При захвате противником туловища спереди (без захвата рук) ударить коленом снизу в пах и нажимая на глаза противника, освободиться от захвата с последующим выполнением контрприем.

5. При захвате туловища сзади (без захвата рук) нанести удар каблуком по голени или стопе (головой в лицо) и резко нажать на тыльную сторону кисти противника суставами фаланг кулака. Как только противник ослабит захват туловища, захватить двумя руками его левую кисть и, поднимая ее вверх, нырком под руку провести рычаг внутрь. Оказавшись сзади противника произвести толчок его вперед.

6. Защита от ударов ногой «крестообразный блок» - защита подставкой рук. Выполняется из боевой стойки. На маховый удар противника ногой в пах скрестить руки впереди себя и резко послать их вперед вниз; руки выпрямлены и напряжены. Верхнюю часть туловища чуть наклонить вперед, таз отвести назад, ноги слегка согнуть. Эта защита выполняется шагом вперед или назад, что дает возможность сзади стоящую ногу использовать для контр атаки.

7. Защита от ударов рукой (защита от боковых ударов кулаком в

голову) выполняется в основном блоком одного или обоих предплечий с последующими контрударами руками (ногами), или нырком под бьющую руку с ответным ударом (серией ударов).

8. Освобождение от захвата руки двумя руками сверху. Выполняется различными способами, например: Захватить сверху кулак своей захваченной руки и рывком вверх к себе (в сторону больших пальцев рук противника) освободиться от захвата.

9. При захвате шеи двумя руками спереди необходимо сбить захват разведенными в сторону локтями, резким ударом между его рук, снизу вверх. Обратным движением сверху вниз ударить противника в лицо.

Техника выполнения ударов, выбранных для изучения девушками на уроках по элементам единобортсв.

1. Прямой удар. Удар должен приходиться в челюсть, глаза, нос, причем более эффективным считается нанесение не кулаком, а открытой ладонью. Последний вариант является менее травмоопасным для самого бойца, при этом противнику будут нанесены более серьезные повреждения, с большей площадью поражения. Нужно понимать, что при нанесении удара кулаком неподготовленным человеком возможен разрыв суставной сумки пальцев и даже раздробление костяшек.

2. Апперкот. Это один из самых эффективных ударов, который применяется в боксе, кикбоксинге и ряде других спортивных дисциплин. Речь идет об ударе кулаком снизу вверх, прямо в челюсть противника.

3. Удар в область голени. Если вы ударите сбоку, то результат такого удара будет аналогичен подсечке, и преступник потеряет равновесие. При достаточной силе прямого удара возможен перелом голенной кости.

4. Удар в область солнечного сплетения. При правильном выполнении приема, у противника перехватывает дыхание и появляется сильная боль, в результате чего нападавший выходит из строя.

5. Удар носком в коленную чашечку. Этот прием очень эффективен в уличной драке. При правильном выполнении он является настолько

болезненным, что напрочь отбивает у соперника желание производить дальнейшие действия.

Обобщая вышеизложенное, можно констатировать, что занятия по изучению элементов единоборств складываются из обучения и тренировки. Обучение заключается в целенаправленной и последовательной передаче учителем и усвоении учащимися 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 учащихся. При обучении и тренировке 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. Личный интерес учащихся к занятиям, сознательное отношение к ним повышают активность занимающихся. Активность на занятиях достигается интересным проведением урока с использованием разнообразных средств и методов, оценкой и поощрением занимающихся, предоставлением им времени для самостоятельного выполнения приемов.

План-конспект теоретического урока: «Правовые основы самозащиты».

Цели:

1. Формирование у учащихся мотивации к соблюдению законов, норм поведения.

2. Ознакомить с нормами права, способами обеспечения безопасной жизнедеятельности на основе применения правовых норм.

3. Совершенствование практического опыта применения правовых

знаний для прогнозирования, профилактики, преодоления воздействия вредных для жизни факторов.

По окончанию урока учащиеся должны знать:

а) что такое необходимая оборона;

б) в каких ситуациях возникает право на необходимую оборону;

в) какие средства и способы самозащиты можно применять при нападении преступника;

г) в чем проявляется превышение пределов необходимой самообороны;

д) каковы признаки ситуации крайней необходимости.

План урока:

1. Изучение нового материала.

А) Постановка учителем целей и задач урока, его актуальность в современных условиях.

Б) Право человека на самозащиту.

В) Условия правомерности необходимой обороны.

Г) Оружие самообороны.

Д) Действия после нейтрализации нападавшего.

Е) Состояние крайней необходимости.

Ж) Правила поведения в конфликтной ситуации.

2. Закрепление изученного материала.

3. Домашнее задание.

Ход урока:

1. Изучение нового материала.

А) Вступительное слово учителя.

Экстремальные ситуации криминального характера, явление очень распространённые.

Факторы, способствующие росту преступных посягательств: нестабильность в обществе, экономический кризис, обнищание населения, падение нравов, наркомания, алкоголизм и так далее. Самооборона - естественная реакция человека. Осознанное поведение людей, знающих как

себя защитить, должно подкрепляться правовыми знаниями. Юридическая защита прав личности определяется конституцией и законами государства. Основной закон гарантирует гражданам неприкосновенность личности.

Конституция РФ. Статья 22: «Каждый имеет право на свободу и личную неприкосновенность…» Статья 23: «Каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени…».

Б) Право человека на самозащиту.

Каждый человек, ставший объектом неправомерного посягательства (нападения хулиганов, грабителей, насильников и т.д.), вправе рассчитывать на помощь правоохранительных органов. Но не всегда милиция оказывается рядом, когда она нам так нужна. Да и преступники стараются не нападать там, где может прийти помощь. Поэтому человек оказавшийся лицом к лицу с преступником всегда стоит перед выбором: подчиниться и выполнить требования бандита, попытаться убежать, позвать на помощь, оказать активное сопротивление. Если на вас нападает преступник, и он вооружён, пытается применить оружие, ударить вас или иным образом своими действиями угрожает вашей жизни, вы имеете право нанести ему любой вред, даже лишить его жизни.

Гражданин России имеет право на самозащиту лишь в тех ситуациях, явно угрожающих его жизни и жизни его близких. Во всех остальных случаях на мягкость закона он рассчитывать не может. Право на самозащиту вам предоставлено законом. Но вы должны оценить характер, степень опасности нападения, размер возможного материального ущерба. В ситуации, когда возможны лишь небольшие материальные потери, более целесообразно уступить. Нужно помнить, если вы не сможете достойно оказать сопротивление, то это сможет спровоцировать излишнюю жестокость со стороны преступника, и привести к опасным для вашей жизни и здоровью последствиям.

В) Условия правомерности необходимой обороны.

Если вы решились на оборону, то должны знать, что существует ряд условий правомерности необходимой обороны. Необходимо, чтобы посягательство было общественно опасным, наличным и действительным.

1. «Посягательство является общественно опасным, если гражданин сталкивается с деятельностью, угрожающей законным интересам личности, государства, общества.

Вопрос: Придумайте жизненную ситуацию, которая бы соответствовала этому условию правомерности применения необходимой обороны. После ответов учеников приводятся примеры таких ситуаций – хулиган пытается нанести удар прохожему, грабитель угрожает ножом, похититель надевает жертве наручники, преступник, засунув руку в карман пугает гранатой и т.д.

2. «Нападение должно быть наличным, т.е.ущерб уже причиняется либо существует возможность его причинения».

Девушки пытаются объяснить эту формулировку, приводя примеры жизненных ситуаций. Право на самооборону возникает уже тогда, когда посягающее лицо только готовиться причинить вам вред.

Примеры:

Нападающий лишь выхватил нож, пытается открыть складной нож, но он не открывается, пытается передёрнуть затвор огнестрельного оружия и так далее. Не нужно ждать, когда вам причинят реальный ущерб.

3. «Опасность должна быть действительной, а не воображаемой»

Девушки пытаются привести примеры, а учитель, если надо их поправляет.

Примеры:

а) встретив в безлюдном месте человека с топором в руках, прохожий, решив, что его жизни угрожает опасность, нанёс упреждающий удар. Правильно ли он поступил?

Выслушав ответы учениц, учитель объясняет ситуацию с правовой стороны. В этой ситуации права на необходимую оборону не было, так как не

было посягательства. Мужчина мог нести топор домой разрубить мясо и т.д. В данном случае была «мнимая оборона» от несуществующего посягательства, что несёт ответственность уголовную, административную. А если этот человек нёс топор ночью? Нёс, спрятав под курткой?

Если бы встреченный человек им угрожал, размахивал, пытался бросить? Заявил, что если не отдадите деньги, то получите по голове? В этих ситуациях применение необходимой обороны было бы оправданно.

4. Границы обороны во времени.

Выслушав догадки учениц, учитель приводит ситуации, объясняющие это условие.

Отсутствует право на необходимую оборону, если нападавший, столкнувшись с сопротивлением, бежит с места происшествия. Закон не даёт право защищавшемуся догнать нападавшего и нанести ему удар его же ножом. Это расправа над нападавшим.

А если не бить его же ножом, а ударить кулаком или палкой? Или бросить вслед камень?

Если нож из рук посягающего попал в ваши руки в ходе схватки, а нападающий продолжает на вас нападать? Вы можете защищаться этим ножом. В этом случае применение перехваченного ножа в целях самообороны вполне оправданно.

5. Защита должна быть направлена непосредственно против посягающего лица.

После обсуждения этого условия, если нужно приводятся подтверждающие примеры.

Средства самозащиты, которые вы использовали (оружие, палка, камень и т.д), не должны причинить вред случайным прохожим, лицам которые не участвовали в нападении и т.д.

6. Соотношение характера, степени защиты и посягательства.

Защита не должна превышать допустимых законом пределов.

«Превышение пределов необходимой обороны - это явное

несоответствие способов защиты и опасности посягательства».

Примеры:

а) удар в ответ на словесное оскорбление;

б) грабитель, после отказа дать деньги, достаёт пистолет, но в свете фонаря видно, что он игрушечный;

в) у пьяного в руках нож, но он теряет равновесие и падает.

А если бы оскорбивший вас одновременно пытался нанести удар или угрожал физической расправой? Здесь нет превышения необходимой обороны.

Помните, что с точки зрения закона нападающая сторона будет признана виновной , даже если пострадает больше потерпевшей. Но только тогда, когда нападает. А если только угрожает, а вы отвечаете на брань и демонстрацию кулаков калечащим ударом, то тогда УК РФ защищает уже не вас, а вашу жертву. И вы из потерпевшего превращаетесь в преступника. Эта та грань законодательства, о которой надо знать, чтобы не оказаться вдруг на тюремных нарах.

Закон даёт защищающемуся право причинить посягающему не только равный, но и больший вред, чем тот, который мог быть причинён. При реальной угрозе жизни вы вправе убить преступника. Если в руках преступника нож, кусок трубы, арматура, пистолет или другие орудия, которыми вас могут убить, то оправданы любые средства и способы самозащиты.

Г) Оружие самообороны.

Часто не надеясь на свои физические возможности, некоторые граждане незаконно приобретают, хранят и носят с собой огнестрельное оружие. Такими действиями гражданин ставит себя в очень сложное положение, так как незаконное владение оружием становится преступлением и карается очень сурово. Так стоит ли рисковать?

В нашей стране в настоящее время запрещено ношение и хранение огнестрельного оружия: мера уголовного наказания до 5 лет лишения

свободы. Мы единственная страна в мире, которая не производит предметов самообороны для своих граждан (ни газовых пистолетов, ни газовых баллончиков, ни бронежилетов, ни спец.дубинок и т.д.).

В США пистолет, автомат, винтовку может приобрести любой гражданин, достигший 18-летнего возраста, психически здоровый, не судимый ранее за нападение с применением оружия. Газовое оружие – пистолеты, баллоны – продаются без ограничения. На руках в США 200 млн. единиц огнестрельного оружия. Законопослушная Швейцария. Население – 6,5 млн. человек. На руках у швейцарцев находится до 4 млн. единиц нарезного оружия. В том числе 340 тыс. пистолетов, 600 тыс. штурмовых винтовок – и всё с разрешения государства. За последние 10 лет количество преступлений с применением оружия сократилось на 30% (с 600 до 400!!!). Если где-то в Москве во дворе убивают женщину, то в лучшем случае москвич позвонит в милицию. Когда приедет милиция, человек будет, скорее всего, убит. В Швейцарии, видя такую сцену, швейцарец достаёт винтовку и стреляет по преступникам, ранит или убивает их, а после звонит в полицию. Нашей стране до этого ещё далеко. Можно долго спорить: разрешать ли в России свободное владение огнестрельным оружием или нет? Но то, что россияне отличаются от европейцев своим отношением к исполнению законов бесспорно. Согласно действующему законодательству, каждый гражданин имеет право на «первый выстрел». «Каждый гражданин имеет право на самозащиту. Это право принадлежит лицу, независимо от возможности избежать посягательства либо обратиться за помощью к другим лицам или органам власти». Главное - применять оружие самообороны только для защиты и соразмерно угрожающей опасности и не бояться этого. Лучше отвечать на вопросы следователя по поводу правомерности применения оружия, чем оказаться инвалидом, лишённым имущества или расстаться с жизнью или потерять своих близких. К разряду разрешённых, в России относятся только охотничьи ружья. Они эффективны при защите от нападения на дом, квартиру. Применять их надо по обстановке: сначала

предупредив и выстрелив, а уж потом – на поражение. Сам вид ружья уже действует внушительно, а выстрел вверх очень эффективен, так что, если есть возможность не стрелять в человека, - не стреляйте, но, если преступник озверел, убивает свою жертву, вооружён ножом, пистолетом, гранатой, уже совершил тяжкое преступление или пытается скрыться, - применяйте оружие на поражение.

Статья из газеты «Советская молодёжь» за 2013 год, статья «Черемховский боевик»:

«Пенсионер отбил две атаки преступников, пытавшихся штурмом взять его дом. В результате два человека убиты, один ранен и один сбежал с поля боя.

В 11 часов 22 января здесь разгорелся настоящий бой. Притоптанный снег был обильно полит кровью. Тяжелораненого мужчину и девушку «Скорая помощь» увезла в реанимационное отделение городской больницы, ещё одну женщину отправили прямо в морг.

Итак, в субботу в одном из частных домов гуляли родственники: две женщины и двое мужчин. Основательно выпив, собутыльники решили «бомбануть» частную усадьбу на соседней улице Есенина. Черемховцы знали, что дом продали и там сейчас живут новые хозяева-пенсионеры. Возможно, преступники делали ставку на то, что пожилые люди даже в свою усадьбу побояться ночью выходить. Первым делом пьяные грабители обчистили летнюю кухню: они вывезли оттуда несколько мешков комбикорма, муки, стиральную машинку, кухонную утварь. Пенсионер слышал весь этот шум, вышел на крыльцо и попросил убраться со двора, однако через некоторое время налётчики уже обступили веранду и стали ломать двери. Пожилой защитник зарядил двуствольное охотничье ружьё, принадлежавшее бывшей хозяйке дома, вышел в тёплые сени, и предупредил, что будет стрелять. Осаждавшие обещали ответить тем же – огнём.

Два выстрела не подействовали отрезвляюще, и преступники взломав

дверь на веранду, принялись долбиться уже в сени. Старик пальнул вверх ещё один раз, но это, казалось только подзадорило нападавших. Когда засовы отвалились, защитник открыл огонь на поражение, заряд дроби попал в мужчину. Он рухнул на пол, а сообщники бросились бежать, однако через несколько минут предприняли вторую попытку штурма. Пенсионер уже вышел на крыльцо и в четвёртый раз предупредил, что откроет огонь. Разбойники уже ничего не понимали и пёрли напролом:- Стреляй! Выстрел – и дробовой заряд накрыл шедших впереди двух женщин: мать скончалась на месте, а дочь тяжёлое ранение. Мужчина, прикрывавший тыл бросился бежать. Гулявшая на улице молодёжь вызвала милицию…..».

Задание: Всё ли в действиях пенсионера сделано в соответствии с законодательством? (Оружие принадлежало бывшей хозяйке дома, т.е. незаконно). Оружие не спасает от всех бед. Нередко оно становится источником опасности для самого владельца:

1. Из-за неосторожного и неумелого обращения с оружием могут погибнуть люди. (Чаще всего это дети имеющие доступ к оружию, а так же сам владелец).

2. Владелец становится объектом охоты - преступники нападают на него, чтобы завладеть оружием.

3. Иногда нападающие захватывают оружие и убивают владельца.

4. Приходится объясняться с работниками милиции, по поводу незаконного владения оружия.

Иногда граждане в целях самообороны носят с собой нож. Нужно помнить, что отдельные виды ножей, могут быть признаны холодным оружием, и владелец должен понести суровое наказание. Но даже если нож, применённый при отражении нападения, не будет признан холодным оружием, при рассмотрении вопроса о правомерности применения необходимой обороны такое средство самозащиты может произвести не очень благожелательное впечатление на следователей, судей, прокуратуру.

Ношение ножа определённо характеризует человека.

Чтобы при решении о правомерности применения необходимой обороны не возникало проблем, лучше всего, если при отражении нападения вы будете применять предметы, случайно оказавшиеся на месте происшествия, или вещи, вполне оправданно оказавшейся в вашей сумочке, дипломате или в кармане. Во все других случаях на гуманность закона рассчитывать не приходится. Равно как в случаях, когда в качестве возмездия были использованы не случайные кирпичи, колья, перочинные и кухонные ножи, а запрещённое законом огнестрельное и холодное оружие.

Д) Действия после нейтрализации нападавшего.

Для признания ваших действий правомерными, крайне важно правильно поступит после того, как вы отбили нападение преступника и покалечили его. Рекомендации здесь следующие:

а) позвонить в полицию и сообщить, что произошло (сообщение должно быть кратким, чётким, полным, с указанием характера и места происшествия. Например: «На меня напали два грабителя и пытались использовать ножи. Это произошло в таком то месте.

Я оказал сопротивление и ранил одного нападавшего. Меня зовут…»).

б) самому позвонить в «Скорую помощь», сообщить о случившемся, обратиться к очевидцам происшедшего с просьбой засвидетельствовать в случае необходимости факт нападения на вас;

в) при прибытии на место происшествия работников полиции не вступать с ними в конфликт;

г) очень важно ваше поведение у следователя, следите за точностью ваших показаний. (Например в протоколе записывается: «Они подошли к нам и потребовали деньги». Вроде бы так и было, но не совсем. В действительности они сказали: «Гони деньги! Или об этом долго будешь жалеть». Точность показаний крайне важна, так как преступники может потом сказать: « Мы просили деньги взаймы на несколько дней»).

Е) Состояние крайней необходимости.

Крайняя необходимость - это состояние, когда человек имеет право на

осуществление действий необходимых для устранения опасности, угрожающей интересам личности, обществу, государству. Источник опасности - действия людей, стихийные бедствия, чрезвычайные ситуации техногенного характера и т.д.

Приведите примеры из СМИ, кинофильмов о таких ситуациях.

После ответов учащихся приводиться показательный пример о такой ситуации: «Преступники ворвались с целью грабежа в магазин. Случайный прохожий, увидев это, кидает в окно кирпич. Через, несколько минут приезжают сотрудники вневедомственной охраны, которые задерживают налётчиков». В ходе беседы, выясняются признаки крайней необходимости в данной ситуации:

а) право на защиту от вооружённого нападения зафиксировано законом;

б) ущерб мог быть причинён владельцам магазина;

в) прохожий не имел возможности быстро и другим способом вызвать милицию;

г) действия прохожего предотвратили огромный ущерб: все остались живы, злоумышленники задержаны.

Ж) Правила поведения в конфликтной ситуации.

При наличии соответствующего опыта конфликты могут быть предотвращены или разрешены и даже использованы для улучшения отношений с другими людьми. Задача состоит не в том, чтобы уйти от конфликта, который потенциально возможен во всех общественных ситуациях, а в распознании конфликта и контроля над ним с целью получения наилучшего опыта. Ведь большинство людей мечтают о том, чтобы их отношения с окружающими складывались на основе мира и взаимопонимания, без столкновения и конфликтов.

2. Закрепление изученного материала.

Преподаватель называет ситуации, а учащиеся должны определить, в каких случаях возникает право на необходимую оборону, а в каких нет:

- из кармана прохожего видна рукоятка ножа;

- девушку насильно хватают и заталкивают в машину;

- на пустыре подростки окружают выпившего мужчину, и начинаю его бить;

- хулиган нецензурно оскорбляет человека;

- хулиган размахивает рукой, пытаясь ударить;

- пьяный едва стоящий на ногах, заплетающимся языком требует деньги на водку;

- пьяный вынимает бритву и угрожает;

- в руках у пьяного нож, но он теряет равновесие, падает, потом снова встаёт;

- преступники ворвались в квартиру с криками: «Всех перережем!!!».

3. Домашнее задание: найти в СМИ примеры о применении необходимой обороны, придумать ситуацию о применении необходимой обороны с ошибками и с правильными действиями, повторить материал, изученный на уроке и подготовиться к тестированию по изученной теме.

Таким образом, занятия единоборствами открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику. Систематические занятия единоборствами способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность учащихся. Обсуждая эффективность разных вариантов организации учебного процесса, можно утверждать, что единоборства в системе физического воспитания повышают заинтересованность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни. С этих позиций единоборства в системе физического воспитания формируют у детей школьного возраста не только физические, но и нравственно этические качества.

Заключение

1. Проанализированы теоретические и практические материалы на основе учебно-методической литературы об использовании элементов единоборств в школьной программе. Всё более актуальной в отечественной образовательной практике в настоящее время становится проблема разработки новых эффективных подходов к воспитанию подрастающего поколения. Значение физической культуры и спорта, особую роль занятий единоборствами в решении задач укрепления здоровья, разностороннего физического развития и воспитания детей и подростков невозможно переоценить. Результаты анализа показали, что в общеобразовательных школах недостаточное внимание уделяется использованию данного раздела программы. Это связано с определенными факторами, в частности, материально-техническое обеспечение школы, квалификацией учителя, наличия адаптированной программы и т.д. В программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов авторов В.И. Ляха и А.А. Зданевича отсутствует дифференциация средств и методов у юношей и девушек. В то же время занятия единоборствами позволяет не только формировать жизненно необходимые умения и навыки, но и развивать физические качества при параллельном воздействии на волевые и нравственные качества молодежи.

2. Изучены возрастные особенности девушек старшего школьного возраста в контексте анатомо-физиологических и психолого-педагогических характеристик. Учащиеся старшего школьного возраста приобретают черты социальной взрослости. У девушек появляются конкретные жизненные планы, соответствующие им мотивы. В связи с этим, при выборе содержания занятий по физической культуре, в частности элементов единоборств, необходимо ориентироваться на потребности, интересы старшеклассниц. В связи с тем, что поведение девушек старших классов все больше становится целенаправленно-организованным, сознательным, волевым, целесообразно

применять специально-подготовительные упражнения из единоборств. Анатомо-физиологические особенности позволяют интенсифицировать нагрузку на уроках, но с учетом полового развития девушек. Следует отметить, что содержание уроков для девушек должно отличаться от юношей, в связи с различиями в анатомо-физиологических характеристиках.

3. Определены методические основы процесса обучения девушек приемам самозащиты на основе индивидуального подхода. Результаты бесед с девушками старших классов и анализ опыта работы педагогов по реализации содержания раздела программы "Элементы единоборств" показали, что обучение самообороне на основе технических действий самообороны способно повысить привлекательность учебного процесса, а также способствовать обеспечению личной безопасности в экстремальных жизненных ситуациях, и представляется наиболее перспективным вариантом для применения в рамках практических занятий по физической культуре у девушек старших классов. Выделены основные базовые элементы самообороны (освобождения от захватов и удары), которые необходимо изучить девушкам. Определен перечень упражнений базовой техники, предназначенных для изучения девушками 10-11 класса и систематизирован по модулям.

4. Составлены содержание уроков по элементам единоборств для девушек старших классов.

В нашей работе на основе литературных источников, обобщении передового практического опыта и своего личного мы раскрываем особенности обучения старшеклассниц программному материалу по элементам единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых

параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности. Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности. Разработано содержание двух уроков по элементам единоборств для девушек 10-11 класса: теоретическое занятие "Правовые основы самозащиты", практическое занятие "Формирование двигательных навыков применения техники освобождения от захватов, как приема самозащиты".

Библиографический список

1. Абашин, А.И. Методика построения технико-тактических комбинаций в соревновательном поединке по спортивному рукопашному бою / А.И. Абашин, В.А. Конаков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2009. – № 1. – С.57-62.

2. Алхасов, Д.С. Система обучения технике восточных единоборств на этапах начальной подготовки / Д.С. Алхасов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. – 2013. – № 1. – С.34-35.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура : методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2014. – 297с.

4. Безопасность девушек и основы самозащиты [Электронный ресурс]. URL: https://infourok.ru/material.html?mid=20015 (дата обращения: 23.09.2020).

5. Васильков, А. А.Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов / А. А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 381 с.

6. Викторов, Д. В. Особенности адаптации к физическим нагрузкам у студентов при занятиях различными видами спорта / Д. В. Викторов, Н. Я.

7. Платунова // Актуальные вопросы воспитания и образования в области физической культуры и спорта: поиск, инновации, перспективы: материалыВсерос.науч.-практ. конф., окт. 2010 г. – Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2010. - С. 63-66.

8. Войтов, В.В. О технологии краткосрочного обучения основам самообороны / В.В. Войтов // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 9. – С.52-54.

9. Волокитин, А.А., Грачев, Н.Н., Жильцов, В.А. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Военно-профессиональная ориентация учащихся 10–11-х классов. /А.А. Волокитин, Н.Н. Грачев, В.А. Жильцов. — М.: Дрофа, 2007. - 214 с.

10. Голуб, Т.Ф. Дополнительная образовательная программа "Самооборона

для девочек" [Электронный ресурс]. URL: https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/03/04/progr (дата обращения: 13.12.2020).

11. Горанов, Б. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования :автореф. дис. … канд. пед. наук / Б. Горанов. – СПб., 2012. – 25с.

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. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю. А. Шулика и др.; под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 795 с.

14. Еганов, В.А. Методика организации тренировочных заданий связанных с проявлением координационных способностей направленных на повышение эффективности выполнения надежности, защитных действий в прикладных видах единоборств / В.А. Еганов, А.О. Миронов, С.В. Олин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. -№7(77). – С. 63-69

15. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 272 с.

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

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

18. Каганова, В. Ш. Примерная программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования / В. Ш. Каганова, С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина. // Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». - М., 2016. - 129 с.

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

20. Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие / Л.В.Капилевич – Томск: Томск, 2012. – 144 с.

21. Камалов, Р.З. О закономерностях развития системы тактики спортивной борьбы / Р.З. Камалов // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2012. - №9. – С.93-98

22. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008. –124с.

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

24. Крючек, Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с. – (Сер. Бакалавриат).

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

26. Логинов, С.В. Педагогическая технология формирования нравственно-волевой активности подростков в процессе занятий греко-римской борьбой /

С.В. Логинов // Вестник спортивной науки. – 2007. -№1. – С.19-23

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

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

29. Масалова, О. Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие / О. Ю. Масалова; под ред. М. Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2016. – 183с.

30. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

31. Мелехин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник / А. В. Мелехин. – М.: Юрайт, 2014. – 478 с.

32. Михеев, С. И. Формирование навыков выполнения технико-тактических действий самообороны у студентов вузов на занятиях по физической культуре: Дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Михеев Сергей Иванович. – М., 2015. – 157с.

33. Мусаханов, А.К. Сравнительная оценка эффективности игрового метода при совершенствовании техники борьбы за захват юных дзюдоистов/ А.К. Мусаханов, З.А. Мусаханов // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания в спорте. -2012. - №11. - С.63-66

34. Неробеев, Н.Ю. Факторная структура функциональной и физической подготовленности женщин-борцов вольного стиля / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. – 2012. - №7(89). – С.99-103

35. Обвинцев, А.А. Становление рукопашного боя в России как раздела подготовки военнослужащих / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, В.Л.Пашута

//Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – №2. – С.67-75.

36. Онлайн-курсы по самообороне [Электронный ресурс]. URL: https://howtolearn.ru/online-kursy/samooborona.html (дата обращения: 26.11.2020).

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

38. Осипов, А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: специальность 13.00.04 / Осипов Александр Юрьевич; [Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева]. - Красноярск: 2008. - 23 с.

39. Педагогическая технология обучения учащихся элементам единоборств на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: https://infourok.ru/obuchenie-uchaschihsya-elementam-edinoborstv-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-403044.html (дата обращения: 16.10.2020).

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

41. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры: метод. рекомендации / Под общ. ред. Н. И. Назаркиной, И. М.Николаичевой. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 239 с.

42. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учеб. пособие для вузов / Г. А. Колодницкий и др. – Новосибирск ; М. : Арта , 2011. – 302 с.

43. Рабочая программа по кружку «Самооборона» физкультурно-спортивное направление внеурочной деятельности (учебный предмет) [Электронный ресурс]. URL: http://schoolplehan.ucoz.ru/rp_samooborona.pdf (дата обращения:

23.09.2020).
44. Самооборона для девушек: видеоуроки простых и эффективных приемов [Электронный ресурс]. URL: https://samsebevoin.ru/samooborona/dlya-devushek-prostye-priemy.html (дата обращения: 18.10.2020).
45. Скляр, М. С. Методические аспекты организации внеклассных занятий карате со старшеклассниками в общеобразовательных школах / М. С.Скляр //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.
46. Стегний, В. Н. Студенческая молодежь в большом городе: поведение в экстремальной ситуации / В. Н. Стегний, Л. Н. Курбатова // Высшее образование в России. – 2011. – № 12. – С.105-110.
47. Степанов, И.О. Методика обучения школьников и студентов самозащите в процессе физического воспитания /И.О. Степанов // Начальная школа плюс До и После. – 2011. – № 3. – С.92-95.
48. Султанахмедов, Г.С. Индивидуализация технической подготовленности борцов вольного стиля высокой квалификации / Г.С. Султанахмедов // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №1 (34) – С.56-59.
49. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" /[Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - [4-е изд., стер.]. - Москва : Советский спорт, 2010. - 463 с.
50. Труфанов, Ю.Н. Дифференцированный подход к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры: дис.…канд. пед. наук 13.00.04 / Труфанов Юрий Николаевич. – СПб., 2012. – 144с.

51. Уроки эффективной самообороны на улице. Самозащита для девушек. [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/playlist (дата обращения: 22.12.2020).
52. ФГОС - Федеральные государственные образовательные стандарты (официальный сайт) [Электронный ресурс]. URL: http://fgos.ru (дата обращения: 13.12.2020).
53. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" [Электронный ресурс]. URL: http://festival.1september.ru/ http://открытыйурок.рф/ (дата обращения: 05.10.2020, 19.11.2020, 22.12.2020).
54. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 237 с.:ил.
55. Филиппова, Е.А. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности "САМООБОРОНА" [Электронный ресурс]. URL: http://www.dopcenter-altai.ru/doc/progr16-17/025.pdf (дата обращения: 11.11.2020).
56. Фурсов, И.Б. Стимулирование совместной физкультурно-спортивной активности учащихся средних классов средствами многопрофильных боевых искусств: Автореф. канд. пед. наук 13.00.04 / Фурсов И.Б. – Краснодар, 2011. - 26с.
57. Хайремдинов, М.А. Программа элективного курса "Основы самообороны" [Электронный ресурс]. URL: https://gigabaza.ru/doc/98347.html (дата обращения: 23.10.2020).
58. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Academia, 2014. – 479 с.: табл.
59. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. - [2-е изд., доп.]. - Махачкала : Эпоха, 2011. - 367 с.

60. Элипханов, С.Б. Силовая подготовка в женском дзюдо / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №10. – С. 68-72