

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующей кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»  
НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПО САМООБОРОНЕ**

Руководитель \_\_\_\_\_

А.А. Близневский

Выпускник \_\_\_\_\_

А.П. Ниценко

Научный консультант \_\_\_\_\_

д. п. н, профессор А.Ю. Близневский

Нормоконтролер \_\_\_\_\_

М.А. Рульковская

Красноярск 2019

## **РЕФЕРАТ**

Выпускная квалификационная работа по теме «Оптимизация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства» на основе комплексов упражнений по самообороне» содержит 77 страниц текстового документа, 19 иллюстраций, 6 приложений, 58 использованных источников.

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА, САМООБОРОНА, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ, СПОРТИВНЫЕ ИНТЕРЕСЫ СТУДЕНТОВ,**

**Цель работы** – теоретическое и экспериментальное обоснование организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» посредством оптимизации двигательной активности на основе комплексов упражнений по самообороне.

### **Задачи:**

1. Охарактеризовать учебный процесс студентов в вузах по дисциплине «Физическая культура»; 2. Определить физкультурно-спортивные предпочтения студентов, содержание и формы организации занятий по физической культуре в рамках избранной специализации «Спортивные единоборства»; 3. Составить методические рекомендации по организации учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» специализации «Спортивные единоборства» с учетом потребностей студентов и опытным путем проверить эффективность их применения.

**Объект исследования** – физическое воспитание студентов.

**Предмет исследования** – условия организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства».

В результате проведенного исследования были установлены физкультурно-спортивные интересы студентов выбравших в качестве дисциплины «Физическая культура» занятия на специализации «Спортивные единоборства».

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1 Физическое воспитание в высшем учебном заведении.....	6
1.1 Значение и задачи физического воспитания студентов .....	6
1.2 Спортивно-видовой подход в организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» .....	11
1.3 Единоборства в системе физического воспитания студентов .....	14
2 Организация и методы исследования .....	19
2.1 Организация исследования .....	19
2.2 Методы исследования .....	20
3 Исследование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства».....	25
3.1 Анализ физкультурно-спортивных предпочтений студентов СФУ выбравших занятия на специализации «Спортивные единоборства».....	25
3.2 Анализ занятий на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства».....	37
3.3 Составление методических рекомендаций по организации учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства».....	41
3.4 Экспериментальное обоснование применения составленных методических рекомендаций по организации учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства».....	44
Заключение .....	55
Список использованных источников .....	58
Приложение А-Е .....	66

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность:** физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В современном российском обществе из-за существовавших длительное время проблем экономического, социального, нравственного характера специалистами отмечается устойчивая тенденция ухудшения здоровья учащейся молодёжи. Наблюдается низкий уровень грамотности молодёжи в вопросах здорового образа жизни и физической культуры. По мнению специалистов, педагогические возможности для формирования индивидуальной мотивации укрепления здоровья студентов средствами физического совершенствования в настоящее время реализуются не в полной мере. Требует пересмотра организация физкультурно-спортивной работы в вузах. Проведение внутривузовских и межвузовских спартакиад с обязательным набором традиционных видов спорта охватывает лишь небольшую часть студентов. Значительная часть студенческой молодежи не вовлечена в физкультурно-спортивную деятельность. Физическое воспитание в вузах должно способствовать высокому уровню физической активности, влияющему на работоспособность, общественную активность, активизацию процесса самосовершенствования [14].

Процесс совершенствования системы физического воспитания в вузах заключается в преодолении существующей недостаточной эффективности физического воспитания студентов на реализации принципов спортивизации, в частности, используя резервы спортивных единоборств, являющейся многогранной системой воспитания всесторонне развитой личности [26].

**Объект исследования** – физическое воспитание студентов.

**Предмет исследования** – условия организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства».

**Цель исследования** – теоретическое и экспериментальное обоснование организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» посредством оптимизации двигательной активности на основе комплексов упражнений по самообороне.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать учебный процесс студентов в вузах по дисциплине «Физическая культура»;
2. Определить физкультурно-спортивные предпочтения студентов, содержание и формы организации занятий по физической культуре в рамках избранной специализации «Спортивные единоборства»;
3. Составить методические рекомендации по организации учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства» с учетом потребностей студентов и опытным путем проверить эффективность их применения.

**Гипотеза исследования** – предполагается, что организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства», согласно составленным рекомендациям будет способствовать повышению двигательной подготовленности студентов за счет удовлетворения их физкультурно-спортивных потребностей и интересов.

# **1 Физическое воспитание в высшем учебном заведении**

## **1.1 Значение и задачи физического воспитания студентов**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. По мнению Ж.К. Холодова, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [53].

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [33; 34; 51; 53] рисунок 1. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущности сил и способностей студента [33; 51].

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности [2; 4].

Как утверждают А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкин, А.Ю. Близневский и др., для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач [4; 21; 33; 56; 47;]:

1. Формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2. Овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физического самосовершенствования, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;

5. Развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

6. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии;

7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быту, семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

Основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях являются учебные занятия по дисциплине «Физическая культура». Они включаются в учебные планы и расписание занятий по всем специальностям [21; 33]. Е.Г.Коваленко и Т.Н. Кочеткова утверждают, что урок по физическому воспитанию студентов вуза зачастую становится единственной возможностью восполнить недостаток двигательной активности обучающихся, привить им навыки, формирующие физическую культуру личности [47].

Программой предусмотрены следующие разделы [21; 33]:

1. Теоретический;
2. Практический;



Рисунок 1 – Физическое воспитание как педагогический процесс  
(А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, 2011)

Цель теоретического раздела сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний в области физической культуры [33].

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию специализаций в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности [33].

В.Ю. Лебединский считает, что физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции [51]:

1. Преобразовательно-созидающую, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;
2. Интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллектизы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
3. Проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, развитие индивидуальных способностей;
4. Проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, использовать знания о физкультурно-спортивной деятельности и соотносить её с профессиональными намерениями;
5. Ценностно-ориентационную, в процессе ее реализации формируются профессионально – и личностно-ценные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;
6. Коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;
7. Социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Е.С. Григорьевич, В.А. Переверзер и А.М. Трофименко отмечают, что студенты представляют собой особую социальную группу общества, основной деятельностью которых является учебный труд, процесс подготовки к которому стал видом сложной и напряженной умственной деятельности. Значит, процесс подготовки специалиста на протяжении обучения требует соразмерности режима дня: умение рационально использовать свободное от учебы время, поддерживать необходимый уровень физической подготовки, соблюдать правила личной гигиены. Кроме того, студент должен регулярно контролировать себя с тем, чтобы знать, как влияют занятия физическими упражнениями на организм, соответствуют ли они состоянию здоровья. Целенаправленное использование времени в период учебы определит высшую степень личной культуры студента, его творческие перспективы [8].

А.В. Деменко, Е.В. Егорычева и И.В. Чернышева придерживаются мнения, что умственное переутомление переносится тяжелее, чем физическое. Головная боль и общая слабость для людей, занимающихся умственным трудом, к которым, без сомнения, относятся студенты и преподаватели, это привычно, потому что они часто переутомляются. Для этого есть хорошее «лекарство» – физическая культура, ведь занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и организма, повышают работоспособность [12].

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами. Этой группе студентов в большей степени присуще

чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, им легче удается самоконтроль [35].

Таким образом, целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения этой цели предусматривается решение ряда воспитательных, образовательных развивающих и оздоровительных задач.

Основной формой физического воспитания студенческой молодежи являются учебные занятия. Они планируются по современным государственным стандартам (ФГОС) в учебных планах по всем специальностям. Программа обеспечивает решение основных задач физического воспитания студентов и включает в себя теоретический и практический разделы. Теоретический раздел программы предусматривает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Практический раздел – выполнение физических упражнений, предусмотренных программой. Практические занятия обеспечивают лучшее усвоение учебного материала, способствуют процессу физического совершенствования, и это один из основных путей формирования физической культуры студентов.

## **1.2 Спортивно-видовой подход в организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»**

Одной из важнейших задач физического воспитания студентов в вузе является формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Однако, В.А.Сальников, Е.М. Ревенко и С.Е. Бебинов утверждают, что предшествующая система физического воспитания не решала обозначенные задачи, так как в ее основе лежали

программно-нормативные правила, не учитывающие индивидуальные качества и интересы обучающихся. Сформировать положительную мотивацию регулярных спортивных занятий, сохранения хорошей физической формы и поддержания здорового образа жизни, таким образом, довольно сложно [44].

С.В. Радаева считает, что одной из причин недостаточной эффективности образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузах не физкультурного профиля является несовершенство традиционной системы организации физкультурно-спортивной деятельности [42]. Обзор публикаций показывает, что в учебных заведениях, соответствующих эталонным европейским критериям образования, физической культуре, как части общей культуры общества, уделяется должное внимание и постоянно ведется поиск путей повышения эффективности физического воспитания [3; 22; 26; 28].

По мнению С.А. Дорошенко, укрепление и поддержание здоровья студентов в вузе необходимо осуществлять на основе продуктивного совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию с учетом современных требований подготовки специалистов как носителей и пропагандистов спортивной культуры в будущей профессиональной деятельности и семейной жизни. Современная учебная деятельность носит интенсивный характер подготовки специалистов, что соответствует изменяющимся социально-экономическим требованиям общества и государства, в то же время необходимо обеспечить развитие личности с учетом её запросов, способностей, ценностной ориентации, в том числе и двигательных способностей как необходимого условия укрепления и поддержания здоровья, реализации интеллектуального и физического потенциала настоящей и будущей профессионально подготовленной молодежи [17].

Для решения задачи физического воспитания студенческой молодежи в системе высшего образования все чаще используется спортивно-видовой подход к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» [3; 9; 21; 23; 27; 32; 41].

Суть спортивно-видового подхода заключается, прежде всего, в том, что задачи физического воспитания студентов решаются с помощью средств избранного вида спорта или системы физических упражнений. По мнению специалистов, такой подход к физическому воспитанию студенческой молодежи наиболее прогрессивный, так как удовлетворяет физкультурные интересы и личностные потребности молодежи в процессе освоения ими ценностей физической культуры [5; 9; 21; 23; 27; 29; 34; 41; 48; 49]. Однако невозможно удовлетворить все пожелания студентов, так как на предлагаемый выбор вузом специализаций неизбежно влияет материально-техническая база и наличие квалифицированных кадров [23; 34].

Тем не менее, результаты опытно-экспериментальной работы проведенной С.А. Дорошенко показали высокую эффективность спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов, что позволяет рекомендовать данный подход как современную педагогическую технологию внедрения спортивной культуры в процесс подготовки компонентных специалистов [14; 57].

Ю.И. Евсеев отмечает, что вузами и кафедрами физического воспитания представлены широкие возможности для творческих инициатив, использования инноваций с учетом специфики, уровня притязаний учебного заведения, контингента студентов, преподавателей, климато-географических условий [17]. В связи с этим в практике физического воспитания студентов в последние годы наряду с традиционными, проверенными средствами физической культуры (спортивные и подвижные игры, легкая атлетика и т.д.) широко используются новые средства физической культуры (элементы восточных единоборств, шейпинг и т.д.), которые раньше не применялись [23; 54]. Так, по мнению О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиева и др., новые виды оздоровительной гимнастики (фитнес, аквааэробика, атлетическая гимнастика и восточные единоборства) и нетрадиционный вид спорта (бильярд) позволяют развивать координацию движений, повышать физическую работоспособность и физическое состояние, например, на практических занятиях студенты самостоятельно обеспечивают

себя серьезной мотивацией желанием целенаправленно укрепить основные мышечные группы, укрепить здоровье, получить удовольствие от занятий, переключить свое психическое состояние [28; 29].

Анализ диссертационных работ, проведенных П.В. Коляго, Л.К. Федякиной, Ю.А. Васильковской и Г.Р. Авсараговым свидетельствует о расширении числа средств, используемых в физическом воспитании студентов вуза [23; 54].

Таким образом, спортивно-видовой подход является наиболее эффективной системой организации учебного процесса в высшем учебном заведении по дисциплине «Физическая культура». Такой подход к организации учебных занятий по физической культуре позволяет в полной мере решать задачи физического воспитания, так как полностью удовлетворяет потребности занимающихся.

### **1.3 Единоборства в системе физического воспитания студентов**

Еще с древних времен человечество осознано пользу, приносимую занятиями единоборствами. В.П. Романов и Е.Н. Иванова отмечают, что еще в Древней Греции и Древнем Риме борьба входила в процесс подготовки воинов, а также являлась одним из первых видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр. В средние века борьбой увлекались рыцари, используя изученное в военных действиях и на турнирах. Многие споры или мелкие военные конфликты, разрешались посредством борцовских поединков [45].

Видов единоборств – множество, их типология достаточно комплексна. В общем виде можно говорить о дифференциации: выделяют спортивные, боевые и смешанные единоборства. Спортивные единоборства ориентированы на достижение максимального результата, при этом используются различного рода защитные приспособления (к примеру, в карате, боксе – капа). Обучение боевым искусствам аналогично обучению спортивным, однако их цель принципиально иная: нанесение сопернику максимального урона, приведение

его в состояние не боеспособности. Смешанные – как следует уже из самого данного термина – единоборства, обнаруживают в себе наличие элементов нескольких единоборств, они детерминированы использованием значимого арсенала технических средств. Для смешанных единоборств характерно наличие определенных правил, число которых, однако, минимально. В рамках физического воспитания и развития студентов использования единоборств выступает качественным эффективным инструментом. Современная материально-техническая база вузов, наличие профильных программ и квалифицированного преподавательского состава позволяет сделать занятия единоборствами в рамках физической подготовки в вузе максимально результативными [19].

А.Г. Попов, А.А. Губанищева и А.Г. Мастеров утверждают, что важную роль в формировании готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов играет профессионально-прикладная физическая подготовка, которая должна быть направлена на становление и формирование у студентов профессионально значимых и важных психофизических качеств, специализированных знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию этих показателей на должном уровне профессиональной надежности. С помощью средств профессионально-прикладной физической подготовки совершенствуются и развиваются различные профессионально значимые физические качества, умственные, организаторские и педагогические навыки, психические и волевые качества, приобретаются знания, умения и навыки в сфере производственной и физической культуры, достигается высокий уровень надежности функционирования всех основных систем и органов человеческого организма [10; 42].

По мнению А.А. Оплетиной Л.А. Титовойrost популярности единоборств, среди студенческой молодежи, делает актуальным вопрос создания методик использования этих систем в прикладной физической подготовке на занятиях физической культуры [36]. А.Н.Литвиненко отмечает

позитивный опыт использования дзюдо и карате-до в системе образования Японии [26].

Д.В. Баранов считает, что в спортивно ориентированном физическом воспитании студентов особое внимание следует обратить на представительность, динамику и уровень развития видов единоборств, так как они являются мощным средством физического развития, обучение навыкам самообороны, а также способности быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, обретения уверенности в себе. Именно поэтому они должны органично сочетаться с традиционными средствами физического воспитания будущих специалистов в деле формирования профессиональной физической культуры личности [3].

Исследования, проведенные Ш.Ю. Шихшабековым, О.М. Магомедовым, М.К. Пайзулаевым и Ш.Г. Арадаховым показали, целесообразно использование восточных единоборств и боевых искусств в физическом воспитании студентов высших учебных заведений в качестве учебного материала по предмету «Физическая культура» [54; 55].

По мнению Ц.Б. Гулгенова, специализированные занятия по спортивной борьбе являются эффективной формой направленного использования физической культуры в вузе, способствующей улучшению всестороннего гармонического развития студентов, повышению их физической подготовленности, обеспечения грамотности студенческой молодежи не физкультурного профиля и формированию основ физической культуры личности и здорового образа жизни [11].

А.Д. Паутов, А.А. Великодная, Д.А. Осокин и С.И. Кимяева отмечают, что самбо – это не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию физических, морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности [38; 40].

По мнению О.В. Долганова, внедрение спортивных единоборств в учебный процесс физического воспитания студентов вузов будет успешным за счет [13]:

- использования доступных средств и методов, применяемых в обучении технико-тактическим действиям, способствующих формированию мотивационного, творческого, инициативного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;
- последовательного обучения технико-тактическим действиям и навыкам борьбы;
- осуществления физической подготовки на основе упражнений, применяемых в тренировке борцов, сходных по структуре с соревновательными упражнениями;
- активизации нравственного воспитания в соответствии с морально-этическими и философскими принципами спортивных единоборств (уважать старших, говорить правду, прислушиваться к мнению окружающих, трудиться с полной отдачей сил, владеть инициативой в любом начинании, действовать решительно и др.);
- применения рейтингового контроля уровня физической активности студентов с целью корректировки учебного процесса, формирования навыков самоконтроля и самооценки в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

С.С. Прокопчук утверждает, чтобы максимально эффективно использовать время, отведенное на проведение занятий по физической культуре и внедрению в учебный процесс наиболее эффективных приемов и действий из цикла единоборств для приобретения навыков самообороны, требуется разработать содержательную методику и организационно-управленческие аспекты использования занятий по физической культуре; обосновать подходы к подбору соответствующих средств и методов обучения простейших, доступных и эффективных видов единоборств; уточнить особенности формирования навыков и умений рукопашного боя и других видов единоборств в условиях массового обучения; интегрировать особенности формирования перечисленных навыков и умений из арсенала различных единоборств. Определен ряд факторов, влияющих на успешное обучение студентов приемам самообороны:

подбор наиболее эффективных из ранее освоенных средств спортивных единоборств, согласованность обучения на начальном этапе работы и учебных занятий, концентрированность обучения приемам самообороны путем рационального сочетания и использования форм физического воспитания [43].

Высокая образовательная, оздоровительная и воспитательная значимость единоборств привела к включению в комплекс ГТО теста «Самозащита без оружия», а это в свою очередь, должно послужить основой для внедрения спортивной борьбы в учебный план и учебные программы практически всех учебных заведений [30; 56].

Таким образом, единоборства являются мощным средством физического развития, обучения навыкам самообороны, комплексного развития важнейших физических качеств: силы, ловкости, координации, быстроты, а также способности быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, обретения уверенности в себе. Именно поэтому они должны органично сочетаться с традиционными средствами физического воспитания будущих специалистов в деле формирования профессиональной физической культуры личности.

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

На **первом этапе** исследования были проведены анализ и обобщение литературных источников, содержание которых, так или иначе, отражало интересующие нас аспекты изучаемой проблемы. В результате этой работы были определены цель и задачи работы и установлены основные способы их решения.

На **втором этапе** нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняло участие 70 студентов (30 девушек и 40 юношей) 1-3 курсов Сибирского федерального университета, которые в качестве дисциплины «Физическая культура» выбрали занятие на специализации «Спортивные единоборства».

На **третьем этапе** исследования было организованно педагогическое наблюдение за учебной деятельностью студентов 1-3 курсов Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет» по дисциплине «Физическая культура» на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» территориального подразделения №1. Наблюдение было организовано методом регистрации упражнений выполняемых во время занятий, характера их выполнения и временных затрат на выполнение каждого упражнения.

На **четвертом этапе** был проведен анализ учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства». Были составлены методические рекомендации по организации учебного процесса для занятий, проводимых со 2-ой по 14-ую неделю второго семестра обучения, направленные на освоение навыков самообороны.

На **пятом этапе** исследования был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие две группы студентов первого года обучения по 17 человек в каждой группе (по 9 девушек и 8 юношей в каждой группе), выбравшие в качестве дисциплины «Физическая культура» занятия на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства». В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности участников эксперимента, а также тестирование по выявлению навыков самообороны.

**Шестой этап** заключался в статистической обработке результатов полученных в результате проведенного исследования, формулировались выводы, проводилось техническое оформление выпускной квалификационной работы.

## **2.2 Методы исследования**

Основными методами проведенного нами исследования являются:

- 1.Анализ литературных источников;
- 2.Анкетирование;
- 3.Педагогическое наблюдение;
- 4.Контрольное тестирование;
- 5.Педагогический эксперимент;
- 6.Метод математической статистики.

**1. Анализ литературных источников** – был использован с целью сбора информации по интересующей теме исследований. Всего было проанализировано 58 литературных источников.

**2. Анкетирование** – это наиболее распространенный метод сбора информации, который предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую интерпретацию. Целью анкетирования являлось выявление мотивов побудивших студентов выбрать занятия на физкультурно-спортивной

специализации «Спортивные единоборства», а также установить их предпочтения относительно содержания и форм организации занятий.

**3. Педагогическое наблюдение** – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. Данный метод требует от исследователя точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа. Наблюдение проводилось с целью изучения фактического учебного материала, преподаваемого на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства».

**4. Контрольное тестирование** – данный метод исследования дает возможность с помощью специально подобранных контрольных испытаний оценить уровень различных сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня в ходе педагогического исследования. В качестве контрольного испытания нами были использованы следующие тесты:

*1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).* Данный тест выполняется из исходного положения (ИП) – упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение теста. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

*2. Подтягивания на высокой перекладине (юноши).* ИП – вис хватом сверху, кисти рук расположены на ширине плеч, ноги и туловище выпрямлены, ступни сведены вместе, ноги не касаются пола. Испытуемый должен выполнять упражнение таким образом, чтобы его подбородок поднимался каждый раз выше перекладины. Далее участник опускается вниз и фиксирует такое положение на 0,5 секунды, после чего продолжать выполнение упражнение. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

*3. Поднимание туловища лежа за 1 минуту.* ИП – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за

головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

*4. Прыжок в длину с места.* ИП – стойка, ноги на ширине плеч, ступни в параллельном положении, носки перед линией отталкивания. Испытуемый, отталкиваясь одновременно двумя ногами, выполняет прыжок вперед. Выполняется 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Длина прыжка измеряется по перпендикулярной линии от точки отталкивания до самой ближней точки касания к поверхности тела испытуемого.

*5. Челночный бег 3×10 м с оббеганием набивных мячей* [58]. По команде «на старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой линией с любой стороны от набивного мяча. По команде «марш!» пробегает первые 10 м, оббегает с удобной стороны набивной мяч, находящийся в полукруге. Возвращается назад, снова оббегает набивной мяч, находящийся во втором полукруге. Пробегает в третий раз 10 м и финиширует. Время преодоления челночной дистанции, определяется с точностью до 0,1 сек.

*6. Тест для оценки статическое равновесия* [4]. Участнику тестирования предлагают занять стойкое положение на одной ноге. Вторая нога согнута, а ее пятка затрагивает коленный сустав опорной ноги, руки на поясе, голова прямая. Необходимо удержать это положение по возможности дольше. Регистрация времени на секундомере начинается после обретения стойкого положения, а заканчивается в момент потери равновесия. Общие указания и замечания: 1. Выполнение теста может проводиться с закрытыми и открытыми глазами. 2. Небольшие качания туловища не считаются потерей равновесия. 3. Регистрация времени проводится с точностью 0,1 сек. 4. Удержание статической позы проводится на правой и левой ноге, лучший результат вносится в протокол.

*7. Тестирование навыков самообороны* [39; 56]. Испытуемые выполняют комплексы приемов теста «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем Уступени ВФСК «Готов к труду и обороне». Демонстрация приемов теста «Самозащита без оружия» выполняется на борцовском ковре (допускается использование гимнастических матов). При демонстрации приема участник

может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения. За выполнения приема насчитываются очки: 1 очко – насчитывается при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок; 2 очка – при наличии 1-й ошибки; 3 очка – при выполнении приема без ошибок. Результаты испытания фиксируются в специальном протоколе (приложение Г).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения указаны в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень приемов тестирования навыков самообороны и критерии оценки техники их выполнения

№п/п	Приемы тестирования	Возможные ошибки
1.	Самостраховка при падении на спину прыжком	1. Запрокидывание головы; 2. Одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина); 3. Неправильное положение рук
2.	Самостраховка при падении на бок кувырком	1. Одновременное касание при кувырке плечом и тазом; 2. Удар или касание головой поверхности; 3. Неправильное положение рук и ног
3.	Самостраховка при падении вперед на руки прыжком	1. Нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук; 2. Касание поверхности лицом; 3. Ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями)
4.	Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги	1. Не освободился от захвата; 2. Не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги); 3. Потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом)
5.	Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок, выполнить бросок задней подножкой	1. Не освободился от обхвата; 2. Не выполнил ответное действие (бросок задней подножкой); 3. Потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы)
6.	Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия: освободиться, оседая и разводя локти, выполнить бросок через бедро	1. Не освободился от обхвата; 2. Не выполнил ответное действие (бросок через бедро); 3. Потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы)

## Окончание таблицы 1

№п/п	Приемы тестирования	Возможные ошибки
7.	Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Зашитные действия: освободиться, оседая, захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину	1. Не освободился от обхвата; 2. Не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги); 3. Потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы)
8.	Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Зашитные действия: освободиться, оседая и разводя локти, выполнить бросок через спину	1. Не освободился от обхвата; 2. Не выполнил ответное действие (бросок через спину); 3. Потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы)
9.	Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади спереди. Зашитные действия: освободиться, нанеся удар локтем, выполнить бросок задней подножкой	1. Не освободился от захвата; 2. Не выполнил ответное действие (бросок задней подножкой); 3. Потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы)

**5. Педагогический эксперимент** – это своеобразно (соответственно задачам исследования) сконструированный и осуществленный педагогический процесс, включающий принципиально новые его элементы и поставлен таким образом, что дает возможность глубже, чем обычно, видеть связи между различными его сторонами и точно учитывать результаты внесенных изменений. Данный метод применялся для проверки выдвинутой гипотезы.

**6. Метод математической статистики** применялся с целью обработки информации полученной в ходе исследования. При выборе статистических методов мы руководствовались находившимся в нашем распоряжении пособиями. Достоверность различий экспериментальных данных выявлялась по t-критерию Стьюдента. Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

### **3 Исследование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства»**

#### **3.1 Анализ физкультурно-спортивных предпочтений студентов СФУ выбравших занятия на специализации «Спортивные единоборства»**

Изучение мотивов на отдельные аспекты деятельности человека, в частности, мотивов побудивших к выбору занятий на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» в качестве дисциплины «Физическая культура» дает возможность в дальнейшем контролировать процесс мотивации студентов. Подобное исследование может стать основанием для формирования условий, в которых можно было бы развивать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

С целью выявления мотивов побудивших студентов выбрать занятия на специализации «Спортивные единоборства» в качестве дисциплины «Физическая культура», а также установить их предпочтения относительно содержания и форм организации занятий, нами было проведено анкетирование студентов 1-3 курсов Сибирского федерального университета. В анкетировании приняло участие 70 человек: 30 девушек и 40 юношей.

Одной из задач физического воспитания студентов является формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Однако в результате анкетирования нами была выявлена тенденция к снижению числа людей, занимающихся спортом в свободное от учебы время. Так, количество девушек систематически занимающихся спортом вне учебного заведения после поступления в университет снизилось с 47% до 27% рисунок 3.

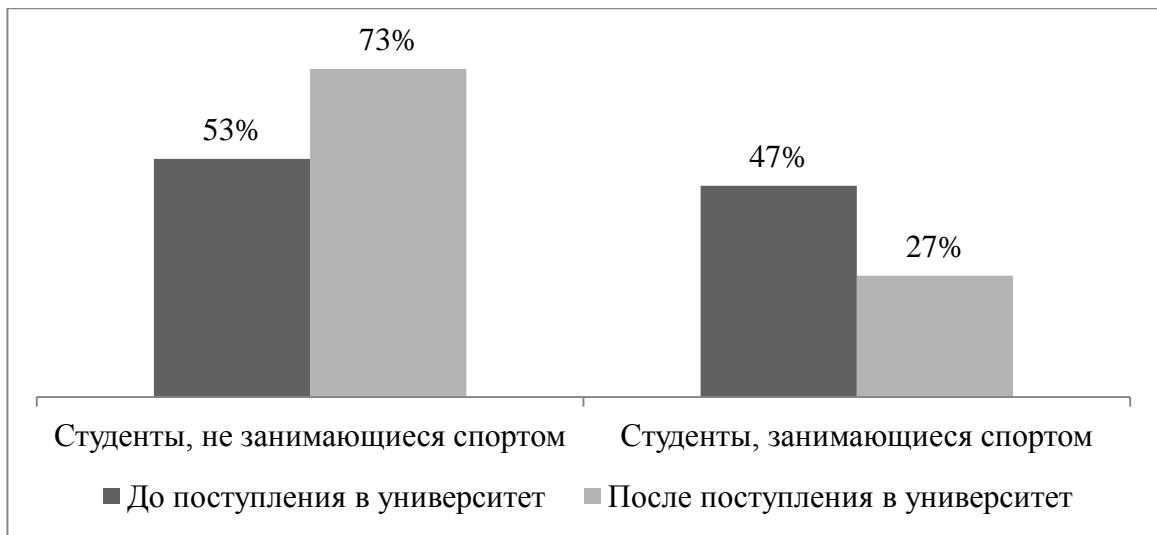


Рисунок 3 – Соотношения студентов, занимающихся и не занимающихся спортом до и после поступления в университет (девушки)

Количество регулярно занимающихся спортом юношей во время обучения в школе по сравнению с девушками было значительно выше и составляло 95%, однако после поступления в университет их число снизилось до 75% рисунок 4.

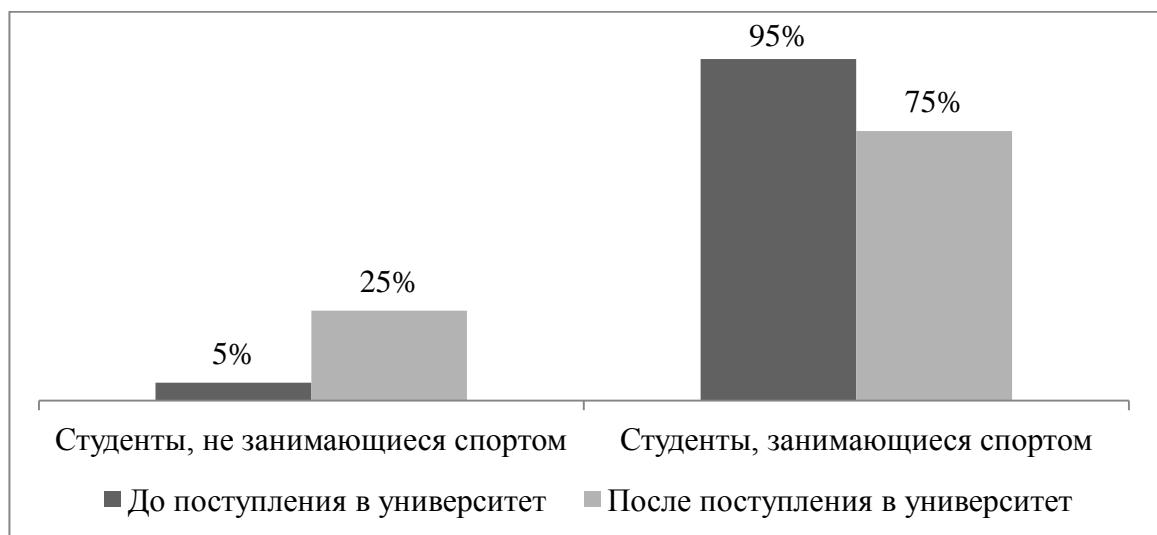


Рисунок 4 – Соотношения студентов, занимающихся и не занимающихся спортом до и после поступления в университет (юноши)

Из числа опрошенных студенток занимающихся спортом до поступления в университет 28% занимались различными видами единоборств (дзюдо, самбо, будокай, смешанные единоборства, каратэ, армрестлинг), по 8% опрошенных девушек занимались игровыми (волейбол, баскетбол), силовыми (тяжелая атлетика) и циклическими видами спорта (легкая атлетика). После поступления в университет интерес к единоборствам сохранили 20% студенток. Силовыми и циклическими видами спорта продолжили заниматься по 3,5% опрошенных девушек, а игровые виды спорта перестали вызывать интерес среди опрошенных студенток рисунок 5.

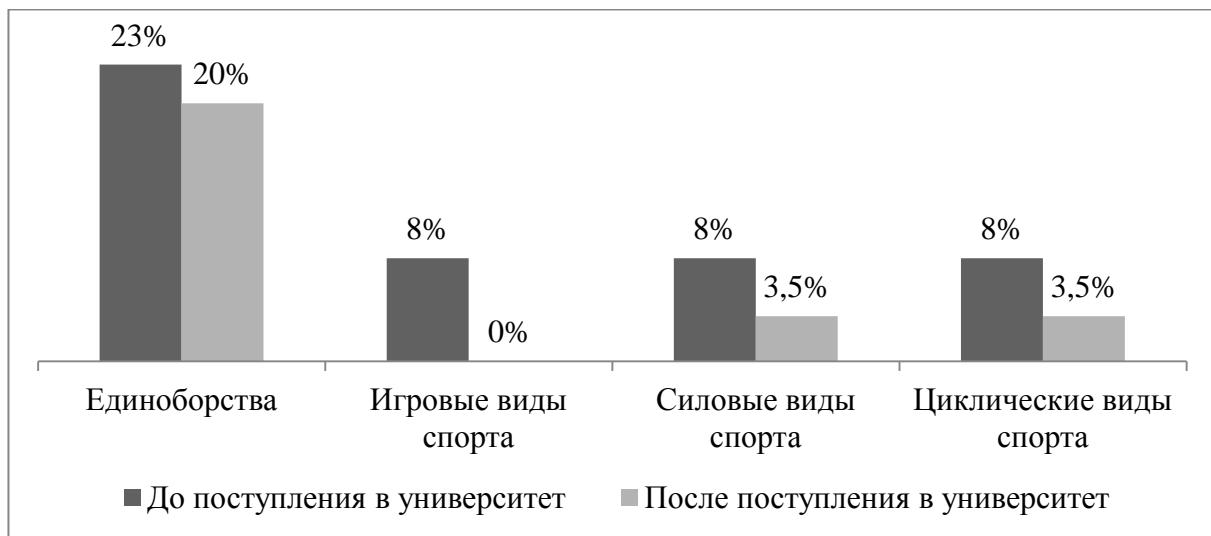


Рисунок 5 – Спортивные интересы респондентов до и после поступления в университет (девушки)

Большинство юношей (70%) из числа занимающихся спортом в школьные годы занимались единоборствами (смешанные единоборства, вольная борьба, каратэ, тхэквондо, кик-боксинг, бокс, дзюдо, самбо). Значительное меньшее число респондентов (10%) до поступления в университет занимались игровыми видами спорта (баскетбол, хоккей). Силовыми (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг) и циклическими видами спорта (плавание, легкая атлетика) занимались по 7,5% опрошенных юношей. Во

время обучения в университете количество юношей занимающихся различными видами единоборств снизилось до 20%, а занимающихся игровыми видами спорта до 5%. Количество юношей занимающихся силовыми и циклическими видами спорта не изменилось (рисунок 6).

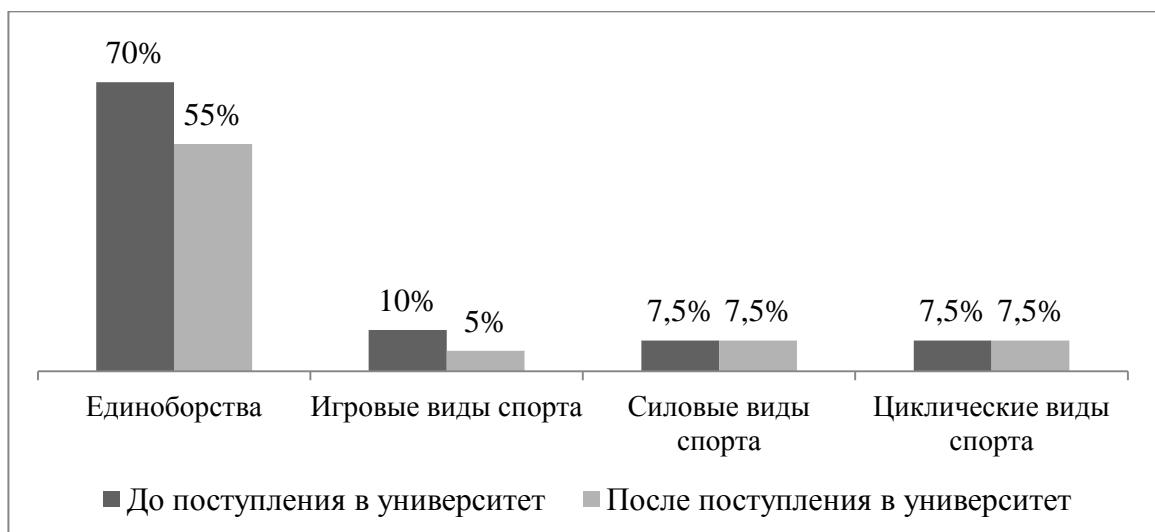


Рисунок 6 – Спортивные интересы респондентов до и после поступления в университет (юноши)

Мотив – это осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе выбора спортивной специализации [11]. Мотивы побудившие выбрать специализацию «Спортивные единоборства» девушек и юношей различаются несущественно, однако имеют отличия. Так, по мнению 30% опрошенных девушек занятия на специализации «Спортивные единоборства» наиболее гармонично влияют на развитие их физических качеств, поэтому они выбрали именно эту специализацию. Чуть меньшее количество студенток (27%) выбрали «Спортивные единоборства» так как считают, что данная специализация наиболее привлекательна в прикладном плане по сравнению с другими специализациями, предлагаемыми в университете. С целью освоения навыков самозащиты занятия единоборствами выбрали 20% девушек. По 6,5% студенток выбрали специализацию «Спортивные единоборства» в качестве дисциплины «Прикладная физическая

культура», так как: 1. Раньше занимался спортивными единоборствами, и хотят совершенствоваться в данной специализации; 2. Занятия проводятся в более комфортабельных условиях по сравнению с другими специализациями; 3. Занятия на этой специализации помогают отвлечься от умственных нагрузок. Всего 3,5% девушек посещают занятия на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» из-за удобного месторасположения спортивного зала рисунок 7.



Рисунок 7 – Мотивы респондентов побудившие выбрать специализацию «Спортивные единоборства»

Из рисунка 7 видно, что 30% опрошенных юношей выбрали специализацию «Спортивные единоборства» потому что считают, что занятия

единоборствами наиболее привлекательны в прикладном плане по сравнению с другими видами специализаций. Чуть меньшее количество студентов (27,5%) выбрали занятия на данной специализации, потому что раньше занимались спортивными единоборствами, и хотят совершенствовать ранее полученные навыки. Мотивом выбора специализации «Спортивные единоборства» для 15% юношей послужило желание получить в процессе занятий гармоничное развитие всех физических качеств, а для 12,5% опрошенных студентов основным мотивом стало, желание обучится приемам самозащиты. Из-за удобного месторасположения спортивного зала специализацию «Спортивные единоборства» предпочли 7,5% студентов, 5% выбрали «Спортивные единоборства» так как считают, что преподаватели данной специализации имеют высокий уровень педагогического мастерства, 2,5% – из-за комфортабельных условий по сравнению с другими специализациями.

В результате анкетирования было установлено, что большинство респондентов (93% девушек и 77,5% юношей) полностью удовлетворены качеством учебного материала преподаваемого на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства». Значительно меньшее количество опрошенных (7% девушек и 22,5% юношей) практически удовлетворены преподаваемым учебным материалом рисунок 8.



Рисунок 8 – Удовлетворенность респондентами качеством изучаемого материала в рамках специализации «Спортивные единоборства»

В ходе опроса установлено, что 10% девушек и 5% юношей рассматривают возможность смены специализации, если университет представит новую физкультурно-спортивную специализацию более близкую им. Однако большинство респондентов (90% девушек и 95% юношей) полностью уверены в своем выборе специализации рисунок 9.

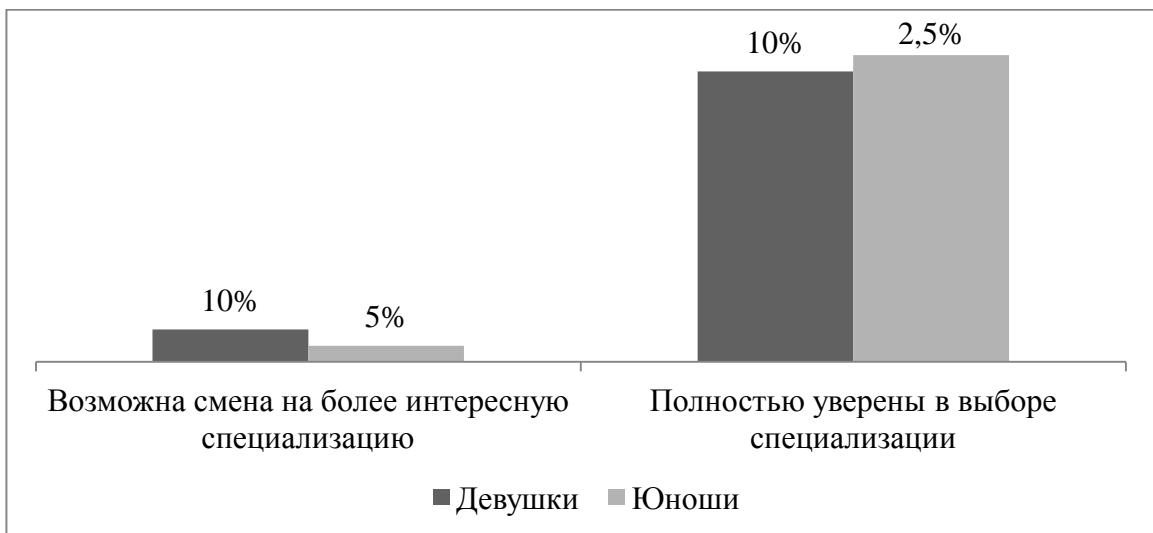


Рисунок 9 – Мнение респондентов о возможности смены физкультурно-спортивной специализации по дисциплине «Физическая культура»

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения [9]. Нами были установлены предпочтения респондентов о преимущественном использовании тех или иных упражнений в ходе проведения учебных занятий. Так 33% девушек предпочитают занятия с применением упражнений в игровой форме, 23% – занятия с применением упражнений направленных на совершенствование навыков выполнения приемов борьбы, 20% – занятия с применением акробатических упражнений. По 10% девушек отдают предпочтения занятиям с применением упражнений направленных на совершенствование физической подготовленности и с применением специальных борцовских упражнений. Наименьшему количеству студенток (4%) нравятся учебные занятия с применением упражнений на освоение навыков самозащиты рисунок 10.

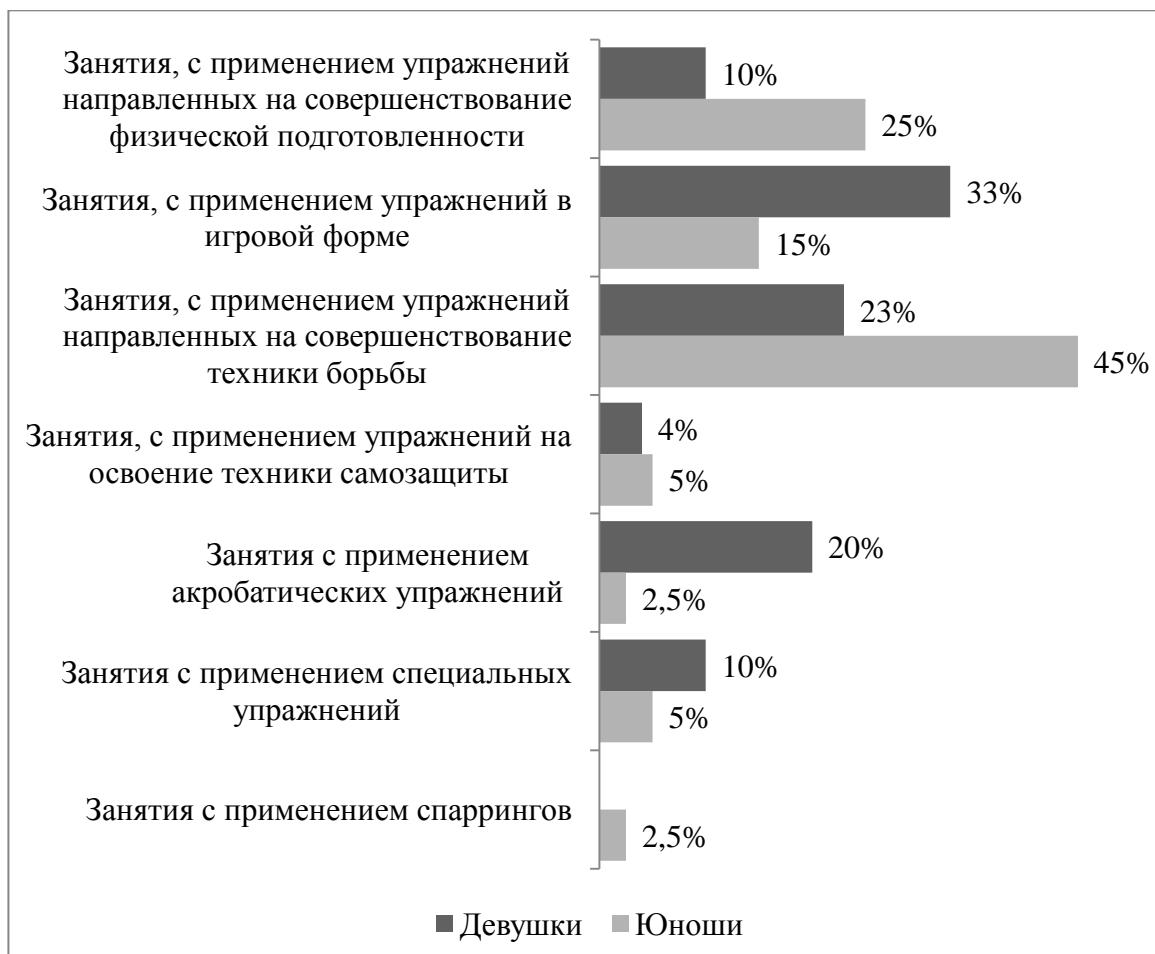


Рисунок 10 – Предпочтения респондентов о преимущественном использовании средств физического воспитания в учебном занятии

Из рисунка 10 видно, что по сравнению с девушками, 45% юношей в большей степени импонируют занятия, в которых преимущественно используют упражнения направленные на совершенствование техники борьбы, а 25% студентов предпочитают занятия с применением упражнений направленных на совершенствование физической подготовленности. Занятиям, проводимым преимущественно с упражнениями в игровой форме, отдают предпочтения 15% опрошенных юношей. По 5% студентов предпочитают занятия, проводимые с применением упражнений направленных на освоение навыков самозащиты и специальных упражнений борца, по 2,5% юношей отдают предпочтения занятиям с применением акробатических упражнений и спаррингов.

Особый интерес у нас вызывали мнения респондентов о том, какие изменения и дополнения можно внести в учебный материал, преподаваемый на специализации «Спортивные единоборства» рисунок 11 .

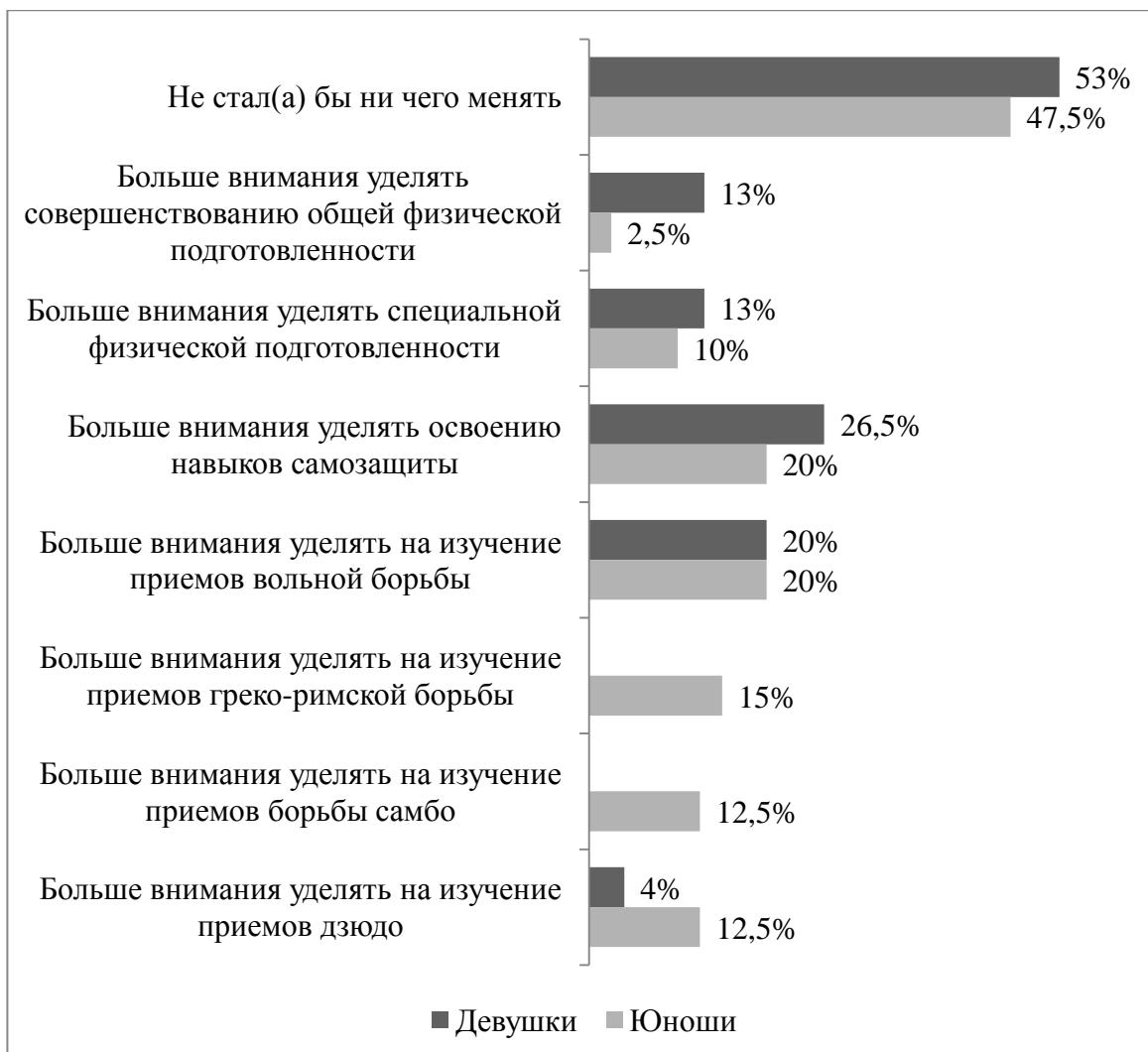


Рисунок 11 – Предложения респондентов о дополнениях и изменениях в изучаемый материал на занятиях специализации «Спортивные единоборства»

Из рисунка 11 видно, что, несмотря на то, что около половины респондентов (53% девушек и 47,5% юношей) не предложили никаких дополнений и изменений, самым популярным у 26,5% девушек стало предложение уделять больше внимания освоению навыков самозащиты, с ними согласны 20% опрошенных юношей. По 20% девушек и юношей считают, что в учебном материале на специализации «Спортивные единоборства» надо больше изучать приемы вольной борьбы. По мнению 13% девушек и 10% юношей больше внимания на занятиях нужно уделять совершенствованию специальной физической подготовленности. Увеличить время на

совершенствование общей физической подготовленности в процессе занятий предлагают 13% девушек и 2,5% юношей. Больше времени отводить изучению приемов дзюдо предлагают 12,5% юношей и 4% девушек. По мнению 15% юношей на занятиях особое внимание нужно уделять приемам греко-римской борьбы, а, по мнению 12,5% – приемам борьбы самбо.

Таким образом, в результате анкетирования нами было установлено, что 47% девушек до поступления в университет регулярно занимались спортом, из них единоборствами занимались 23% девушек. Количество регулярно занимающихся спортом юношей во время обучения в школе составляло 95%, из которых 70% занимались различными видами единоборств.

В основном девушки выбирают занятия на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» в качестве дисциплины «Физическая культура» с целью добиться гармоничного развития всех физических качеств (30%), из-за прикладной привлекательности по сравнению с другими специализациями, предлагаемыми в университете (27%) или с целью освоения навыков самозащиты (20%). Юноши как правила выбирают данную специализацию, так как считают, что занятия единоборствами наиболее привлекательны в прикладном плане (30%) или с целью совершенствования ранее приобретенных навыков в избранном виде спорта (27,5%). С целью обучится приемам самозащиты физкультурно-спортивную специализацию «Спортивные единоборства» выбрали 12,5% опрошенных юношей, мы предполагаем, что это студенты ранее не занимавшиеся единоборствами.

Большинство респондентов (93% девушек и 77,5% юношей) полностью удовлетворены качеством учебного материала преподаваемого на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства», однако 10% девушек и 5% юношей рассматривают возможность смены специализации, в случае, если университет представит новую физкультурно-спортивную специализацию более близкую им.

Было установлено, что среди респондентов наибольшей популярностью пользуются занятия с преимущественным применением упражнений в игровой

форме (у 33% девушек и у 15% юношей) и занятия с применением упражнений направленных на совершенствование техники выполнения приемов борьбы (у 23% девушек и у 45% юношей). Также опрошенные девушки предпочитают занятия с применением акробатических упражнений (20%), а юноши занятия с применением упражнений направленных на совершенствование физической подготовленности (25%).

Так же 26,5% опрошенных девушек предлагают в процессе занятий уделить больше внимания освоению навыков самозащиты, с ними согласны 20% опрошенных юношей. По 20% девушек и юношей считают, что в учебном материале на специализации «Спортивные единоборства» нужно больше изучать приемы вольной борьбы. По мнению 13% девушек и 10% юношей больше внимания на занятиях нужно уделять совершенствованию специальной физической подготовленности. Увеличить время на совершенствование общей физической подготовленности в процессе занятий предлагают 13% девушек и 2,5% юношей. Больше времени отводить изучению приемов дзюдо предлагают 12,5% юношей и 4% девушек. По мнению 15% юношей на занятиях особое внимание нужно уделять приемам греко-римской борьбы, а, по мнению 12,5% – приемам борьбы самбо.

### **3.2 Анализ занятий на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства»**

В современном образовании учебный материал – это специально отобранный и методически организованный материал, подлежащий презентации и усвоению в процессе обучения. С целью изучения фактического учебного материала, преподаваемого на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» нами было организовано педагогическое наблюдение. Наблюдение было проведено на базе территориального подразделения №1 Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет».

Наблюдение было организовано методом регистрации упражнений выполняемых во время занятий и временных затрат на выполнение каждого упражнения. Всего нами было проанализировано 24 занятия по дисциплине «Физическая культура» на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства».

Далее все зафиксированные упражнения, выполняемые на занятиях, были разбиты по преимущественной направленности и характеру выполнения, и подсчитывалось общее время их выполнения (приложение Б). После подсчета общего времени выполнения упражнений все полученные значения были переведены в процентное соотношение. Распределение времени на выполнение упражнений по направленности и характеру выполнения представлены на рисунке 12.



Рисунок 12 – Распределение времени на выполнение упражнений по направленности и характеру выполнения

Из рисунка 12 видно, что 25,01% времени на занятиях физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» отводится на выполнение общеразвивающих упражнений. К таким упражнениям относятся различные круговые движения, повороты, наклоны, выпады, выполняемые как стоя на месте, так и в шаге, а также различные беговые и прыжковые упражнения. Как правило, все эти упражнения проводятся в подготовительной

части занятия. Основной задачей общеразвивающих упражнений является подготовка организма занимающихся к основной нагрузке, снижение риска травматизма во время занятий.

На упражнения, проводимые в игровой форме, отводится 23,6% времени. К ним относятся: эстафеты, подвижные игры, игры-единоборства (в тиснения, в перетягивания, в касания, за захват, регби на коленях и т.д.). Игровые упражнения проводятся целью эмоциональной окраски занятий, повышения интереса к занятиям, а также с целью повышения общей и специальной подготовленности занимающихся.

Для решения задачи повышения уровня специальной физической подготовленности на специализации «Спортивные единоборства» как правило, используют различные гимнастические и акробатические упражнения (стойка на руках, стойка на голове, «колесо», кувырки, гимнастический мост и т.д.) передвижения в нестандартных положениях (бег на коленях и четвереньках, упором сзади и т.д.), а также специальные борцовские упражнения (самостраховка, борцовский мост, имитационные упражнения). Эти упражнения используются не только для совершенствования специальной подготовленности, но и как подводящие и подготовительные упражнения. На их выполнения отводится 15,01% учебного времени.

Для решения задачи развития общей физической подготовленности студентов на специализации «Спортивные единоборства» чаще всего применяют: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лежа на спине, подтягивания в висе, приседания. На их выполнение отводится 11,01% учебного времени и, как правило, их выполняют в конце основной части занятия.

На освоение и совершенствование техники приемов борьбы отводится 25,38% учебного времени. При этом большая ее часть (15,38%) отводится приемам вольной и греко-римской борьбы, значительно меньше времени (6%) уделяется приемам самбо, еще меньше времени (4%) приемам дзюдо. Такое преобладание приемов вольной и греко-римской борьбы объясняется тем, что

преподаватели специализации «Спортивные единоборства» являются представителями данных видов спортивной борьбы.

Таким образом, анализ результатов педагогического наблюдения показал, что учебный материал, преподаваемый на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» лишь частично удовлетворяет предпочтения и потребности занимающихся, так как в учебном процессе на данной специализации совсем не выделяется время на освоение и совершенствование приемов самообороны. Конечно большинство приемов традиционных видов борьбы (вольная и греко-римская, самбо, дзюдо) могут быть применены в случае необходимости защитить себя и своих близких, однако для этого нужна высокая степень освоения техники их выполнения и способности перестроить их под сложившуюся ситуацию, что практически невозможно во временных рамках дисциплины «Физическая культура». Необходимо уделять больше времени приемам борьбы, которые в большей степени отвечают потребностям занимающихся, а также моделированию ситуаций, в которой можно применить тот или иной прием борьбы в случае нападения со стороны агрессора.

Выявлено, что на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» прослеживается явное преобладание изучения приемов вольной и греко-римской борьбы. Это говорит о необходимости повышения квалификации преподавателей, с целью расширения арсенала изучаемых приемов во время учебных занятий и повышения качества преподаваемого учебного материала.

Необходимо актуализировать существующую учебную программу по дисциплине «Физическая культура» на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства», которая бы отвечала потребностям занимающихся.

### **3.3 Составление методических рекомендаций по организации учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства»**

Учебная программа – это созданный в рамках системы обучения документ, определяющий содержание и количество знаний, умений и навыков, предназначенных к обязательному усвоению по той или иной учебной дисциплине, распределение их по темам, разделам и периодам обучения. В ходе проведенного анкетирования и педагогического наблюдения нами было установлено, что учебный материал программы дисциплины «Физическая культура» на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» лишь частично удовлетворяет интересы и потребности занимающихся, что не позволяет в полной мере решать задачи физического воспитания студенческой молодежи.

Действующая программа по дисциплине «Физическая культура» на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» рассчитана на 408 академических часов, по 68 часов на каждый семестр обучения и включает в себя следующие разделы дисциплины (таблица 2):

1. Изучение основ техники безопасности на занятиях спортивными единоборствами;
2. Развитие общих физических качеств и двигательных способностей студентов;
3. Изучение комплексов базовых упражнений в спортивных единоборствах;
4. Тестирование физической подготовленности;
5. Выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

При этом каждый раздел дисциплины изучается в определенный период обучения. В таблице 3 представлено распределение учебного материала по неделям обучения на каждый семестр обучения.

Таблица 2 – Содержание и объем (час) учебного материала дисциплины «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства»

№ п/п	Разделы дисциплины	Объем учебного материала по семестрам обучения						Всего
		1	2	3	4	5	6	
1	Отбор студентов на специализацию	6	2	6	2	6	2	24
2	Основы техники безопасности на занятиях спортивными единоборствами	2	2	2	2	2	2	12
3	Развитие общих физических качеств и двигательных способностей студентов	10	10	10	10	10	10	60
4	Изучение комплексов базовых упражнений в спортивных единоборствах	46	50	42	46	46	50	280
5	Тестирование физической подготовленности	4	4	4	4	4	4	24
6	Выполнения нормативов ВФСК «ГТО»	0	0	4	4	0	0	8
Всего		68	68	68	68	68	68	408

Таблица 3 – Распределение учебного материала дисциплины «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства» по неделям обучения

№ п/п	Разделы дисциплины	Распределение учебного материала по неделям обучения					
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	Отбор студентов на специализацию	1-2	1	1-2	1	1-2	1
2	Основы техники безопасности на занятиях спортивными единоборствами	2	1	2	1	2	1
3	Развитие общих физических качеств и двигательных способностей студентов	3-4, 16	14-16	3-4, 16	14-16	3-4, 16	14-16
4	Изучение комплексов базовых упражнений в спортивных единоборствах	5-16	2-14	6-16	2-14	6-16	2-14
5	Тестирование физической подготовленности	17	17	17	17	17	17
6	Выполнения нормативов ВФСК ГТО			16	16		

Далее руководствуясь установленными нормами по содержанию и объему учебного материала, а также распределению разделов дисциплины по неделям обучения, нами был составлены методические рекомендации по организации занятий со 2-ой по 14-ую неделю 2-го семестра обучения. В основу составленных рекомендаций легли приемы самообороны из перечня ВФСК «Готов к труду и обороне» [39; 49] (приложение В).

Весь учебный материал, направленный на освоение навыков самообороны включенный в экспериментальную программу условно можно разделить на три группы:

1. Упражнения, направленные на освоения навыков безопасного падения (приложение Г):

- Падение на спину перекатом;
- Падение на спину прыжком;
- Падение на бок перекатом;
- Падение вперед на бок кувырком;
- Падение вперед на руки;
- Падение вперед на руки прыжком.

2. Базовые приемы борьбы, применяемые при самообороне:

- Задняя подножка;
- Задняя подножка с захватом ноги;
- Бросок захватом ног;
- Бросок через бедро;
- Бросок через спину.

3.Приемы по освобождению от захватов с последующим выполнением ранее изученных базовых приемов борьбы:

- Освобождение от захвата спереди за плечи, горло, одежду с последующим выполнением броска захватом ноги;
- Освобождение от обхвата туловища спереди с последующим выполнением броска задней подножкой;
- Освобождение от обхвата туловища и рук спереди с последующим выполнением броска через бедро;
- Освобождение от обхвата туловища и рук сзади с последующим выполнением броска через спину;
- Освобождение от захвата за шею плечом и предплечьем сзади с последующим выполнением броска задней подножкой.

Также в учебный материал были включены комплексы специально-подготовительных упражнений (акробатические, имитационные упражнения и упражнения на мосту) и специализированные игры-единоборства направленные на развитие специальной подготовленности занимающихся (приложение Д).

Таким образом, мы считаем, что составленные методические рекомендации по организации учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» для физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства», позволит повысить интерес студентов к занятиям физической культурой и спортивными единоборствами, что позволит более качественно решать задач физического воспитания студенческой молодежи.

### **3.4 Экспериментальное обоснование применения составленных методических рекомендаций по организации учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» на специализации «Спортивные единоборства»**

С целью опытным путем проверить эффективность составленных методических рекомендаций по организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» нами был организован педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие две группы студентов первого года обучения по 17 человек в каждой группе (по 9 девушек и 8 юношей в каждой группе), занимающихся на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» территориального подразделения №1 ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет». Эксперимент был организован в несколько этапов.

На первом этапе было проведено тестирование физической подготовленности участников педагогического эксперимента, а также тестирование по выявлению навыков самообороны. Результаты контрольных испытаний, проводимых у девушек по тестам «Сгибание-разгибание рук в

упоре лежа», «Прыжок в длину с места», «Поднимание туловища за 1 минуту», «Челночный бег» и теста для оценки статического равновесия представлены в таблице 4 и рисунке 13.

Таблица 4 – Результаты контрольных испытаний у девушек контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

№ п/п	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, количество раз		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища лежа за 1 минуту, количество раз		Челночный бег, сек		Статическое равновесие, сек	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	15	10	150	120	50	49	8,83	8,75	5,66	5,92
2.	14	13	134	130	45	40	8,77	8,84	7,00	5,67
3.	7	10	120	125	60	36	9,02	8,83	5,63	5,69
4.	9	8	105	150	48	44	8,98	8,76	5,84	6,41
5.	10	14	115	140	41	42	8,88	8,89	5,97	7,12
6.	11	12	110	105	39	34	9,05	8,73	5,62	6,55
7.	10	10	105	110	48	38	8,74	8,68	8,02	6,41
8.	8	7	115	105	42	45	8,86	8,95	5,44	5,32
9.	9	8	100	95	40	59	8,85	8,63	5,64	6,02
Xср	10,33	10,22	117,11	120,00	45,89	43,00	8,89	8,78	6,09	6,12
m	0,90	0,79	5,61	6,17	2,36	2,81	0,03	0,04	0,29	0,20
P	Недостоверно		Недостоверно		Недостоверно		Недостоверно		Недостоверно	

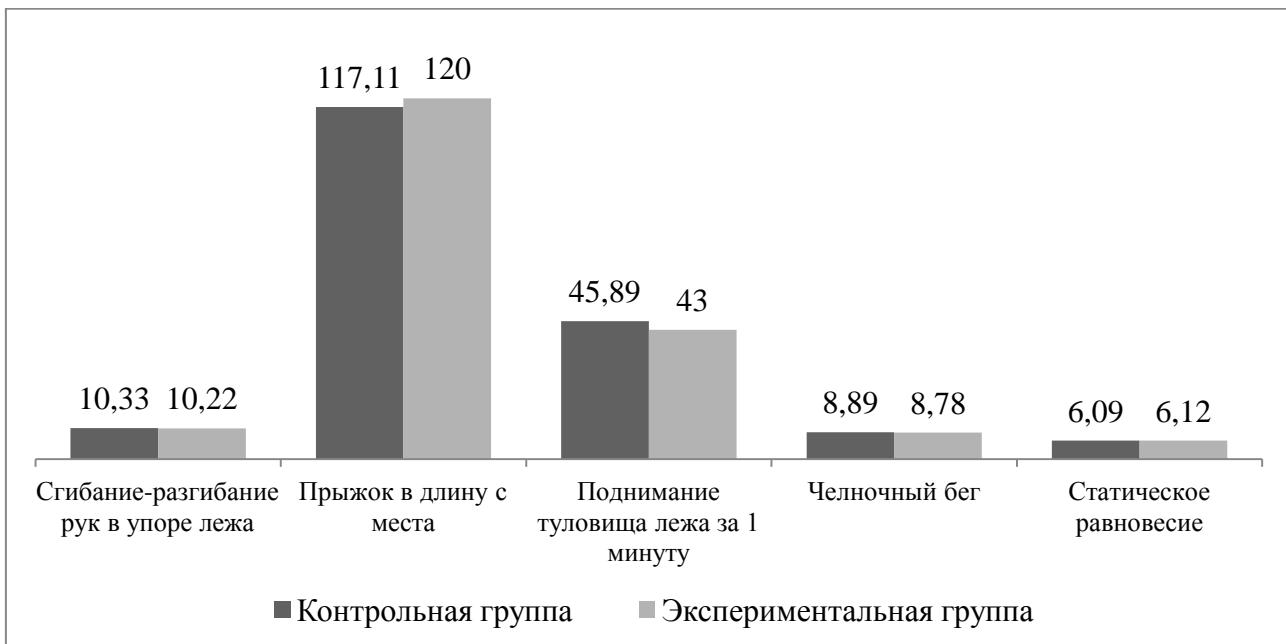


Рисунок 13 – Средние значения результатов контрольных испытаний у девушек контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Результаты испытаний, проводимых у юношей по тестам «Подтягивание на высокой перекладине», «Прыжок в длину с места», «Поднимание туловища за 1 минуту», «Челночный бег» и теста для оценки статического равновесия представлены в таблице 5 и рисунке 14.

Таблица 5 – Результаты контрольных испытаний у юношей контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

№ п/п	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища лежа за 1 минуту, количество раз		Челночный бег, сек		Статическое равновесие, сек	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	5	10	150	200	55	50	8,24	8,30	7,21	7,57
2.	6	11	140	205	50	55	8,31	8,20	7,89	7,66
3.	10	12	200	195	47	56	8,45	8,35	7,30	8,30
4.	15	5	185	230	50	50	8,10	7,85	7,45	8,40
5.	11	7	190	200	58	59	8,20	8,20	8,00	7,88
6.	7	8	205	220	55	57	7,95	8,30	7,33	7,54
7.	8	5	200	215	56	52	8,40	8,00	7,61	7,20
8.	5	6	220	210	53	55	8,35	8,50	7,00	7,50
Xср	7,78	7,89	186,25	209,38	52,78	53,78	8,25	8,21	7,47	7,76
m	1,24	0,87	9,92	4,34	1,36	1,12	0,06	0,08	0,12	0,15
P	Недостоверно		Недостоверно		Недостоверно		Недостоверно		Недостоверно	

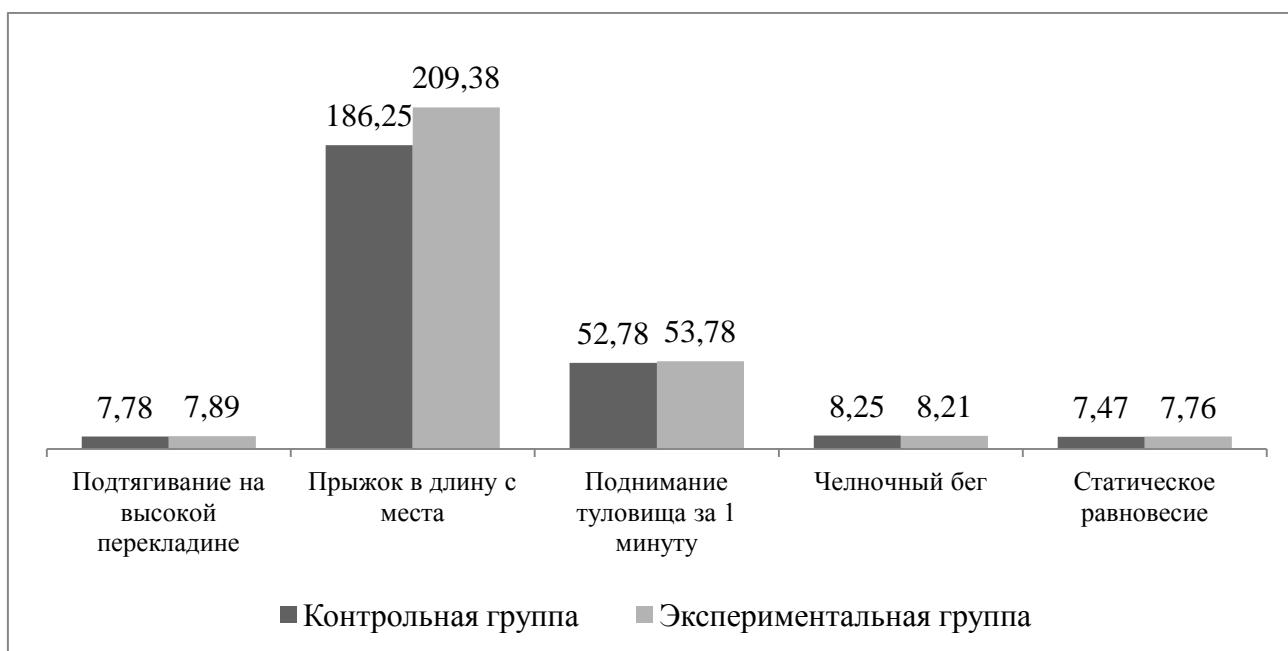


Рисунок 14 – Средние значения результатов контрольных испытаний у юношей контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Также у участников педагогического эксперимента в начале исследования был проведен тест, направленный на выявление навыков самообороны таблица 6, рисунок 15.

Таблица 6 – Результаты теста по оценки навыков самообороны в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента

№ п/п	Девушки		Юноши	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	7	6	16	15
2.	5	6	13	13
3.	8	8	11	10
4.	5	7	11	9
5.	6	5	12	11
6.	6	5	16	16
7.	5	4	11	12
8.	6	5	13	16
9.	5	5	–	–
Xср±m	5,89±0,34	5,67±0,45	11,88±0,62	12,75±0,87
P	Недостоверно		Недостоверно	

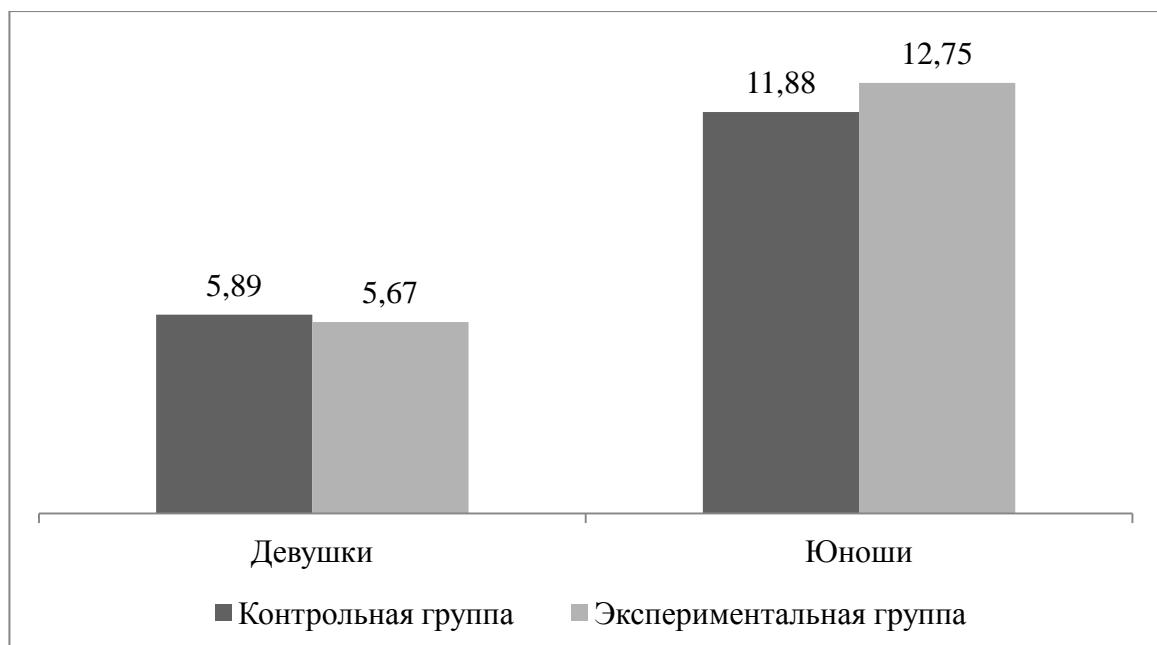


Рисунок 15 – Средние значения результата теста по оценки навыков самообороны в начале эксперимента

Результаты проведенного тестирования физической подготовленности и теста по выявлению навыков самообороны в начале педагогического эксперимента показали, что обе группы равны. Средние значения, как у девушек, так и у юношей контрольной и экспериментальной групп по всем тестам различаются недостоверно.

На втором этапе педагогического эксперимента учебный процесс экспериментальной группы осуществлялся по составленным нами методическим рекомендациям. Учебный процесс в контрольной группе остался без изменений. Обе группы занимались по два занятия в неделю, у одного преподавателя, продолжительность одного занятия составляло два академических часа.

На третьем этапе у участников педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности и навыков самообороны. Результаты контрольных испытаний, проводимых у девушек по тестам «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Прыжок в длину с места», «Поднимание туловища за 1 минуту», «Челночный бег» и теста для оценки статического равновесия представлены в таблице 8 и рисунке 17. Результаты испытаний, проводимых в конце педагогического эксперимента у юношей по тестам «Подтягивание на высокой перекладине», «Прыжок в длину с места», «Поднимание туловища за 1 минуту», «Челночный бег» и теста для оценки статического равновесия представлены в таблице 9 и рисунке 18.

Таблица 8 – Результаты контрольных испытаний у девушек контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

№ п/п	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища лежа за 1 минуту, количество раз		Челночный бег, сек		Статическое равновесие, сек	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	15	12	150	125	50	50	8,79	8,70	5,70	6,35
2.	14	13	135	130	47	45	8,75	8,80	7,00	7,54
3.	8	10	120	125	60	43	9,00	8,80	5,60	6,59
4.	10	10	115	150	48	47	8,80	8,70	6,00	6,79
5.	10	14	115	140	43	43	8,80	8,80	5,90	8,77
6.	11	12	110	115	40	39	9,00	8,50	5,60	7,15
7.	10	10	105	110	48	41	8,74	8,68	8,02	8,00
8.	9	9	115	105	42	47	8,84	8,90	5,50	6,00
9.	9	10	110	105	40	59	8,80	8,60	5,64	6,92
Xср	10,67	11,11	119,44	122,78	46,44	46,00	8,84	8,72	6,11	7,12
m	0,79	0,56	5,05	5,05	2,24	2,24	0,03	0,04	0,28	0,31
P	Недостоверно		Недостоверно		Недостоверно		<0,05		<0,05	

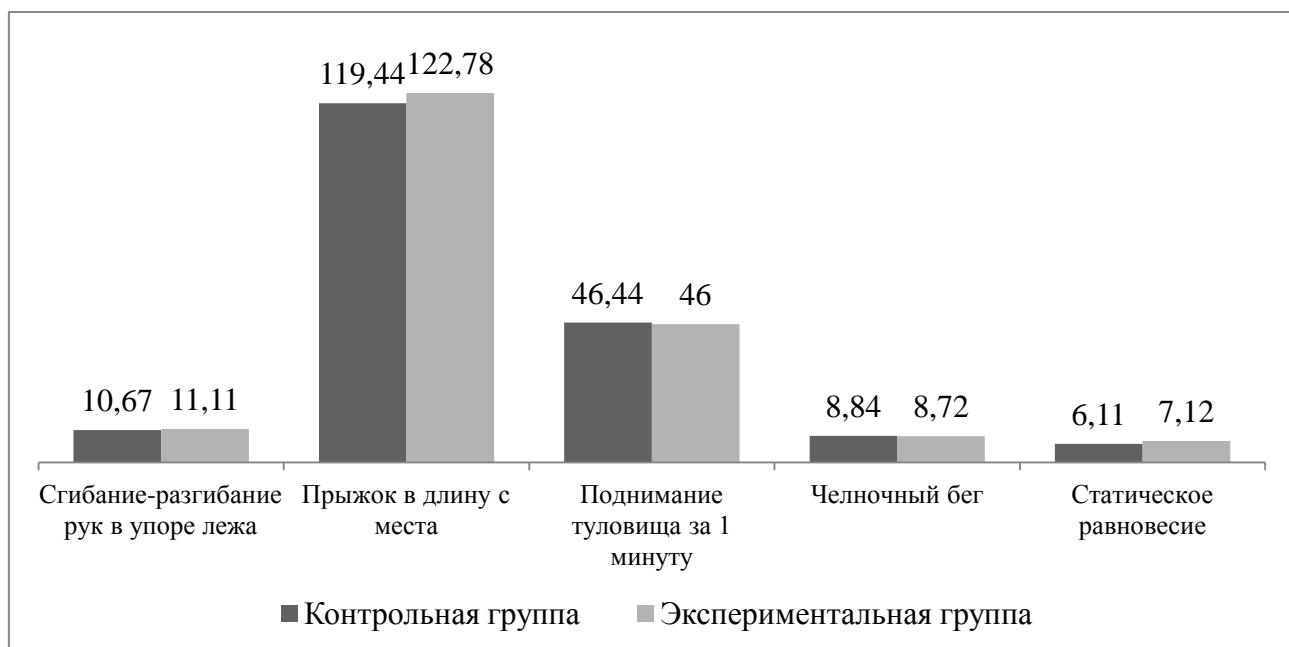


Рисунок 17 – Средние значения результатов контрольных испытаний у девушек контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Таблица 9 – Результаты контрольных испытаний у юношей контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

№ п/п	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз		Прыжок в длину с места, см		Поднимание туловища лежа за 1 минуту, количество раз		Челночный бег, сек		Статическое равновесие, сек	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	7	10	160	200	55	54	8,14	8,00	7,58	8,00
2.	7	11	145	205	53	56	8,20	7,80	7,89	8,50
3.	10	12	210	203	50	56	8,45	7,80	7,40	8,60
4.	15	8	185	230	52	50	7,90	7,40	7,45	8,40
5.	12	9	200	200	58	59	8,20	7,80	8,20	8,20
6.	7	8	205	230	55	57	7,95	8,00	7,40	8,90
7.	8	7	200	215	57	53	8,30	7,40	7,61	7,40
8.	6	7	220	215	55	55	8,35	8,50	7,40	7,50
Xср	8,88	9,00	190,63	212,25	54,38	55,00	8,19	7,84	7,62	8,19
m	1,12	0,62	9,30	3,72	0,99	1,12	0,07	0,14	0,10	0,19
P	Недостоверно		<0,05		Недостоверно		<0,05		<0,05	

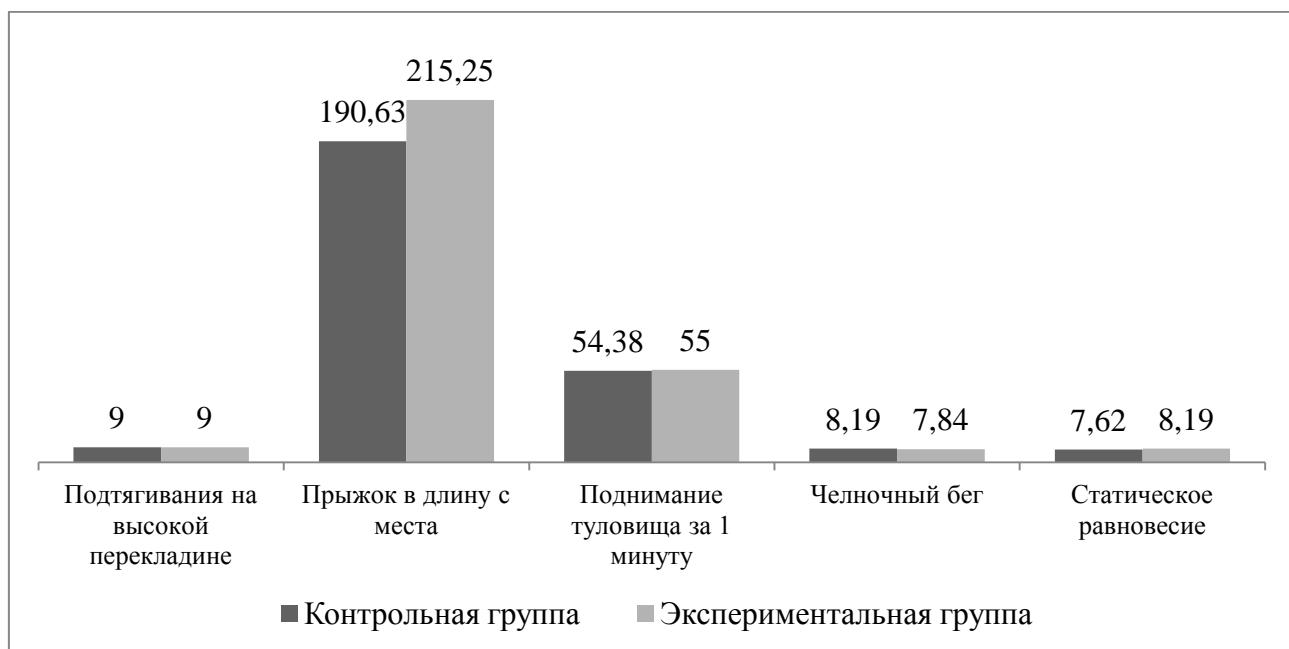


Рисунок 18 – Средние значения результатов контрольных испытаний у юношей контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Из таблицы 8, 9 и рисуночков 17, 18 видно, что в контрольной и экспериментальной группе, как у девушек, так и у юношей, наблюдается повышение показателей во всех контрольных испытаниях. Так у девушек контрольной группы средние значения показателя теста «Сгибание-разгибание

рук в упоре лежа» в конце эксперимента составило  $10,67(\pm0,79)$  раз, а у девушек экспериментальной группы –  $11,11(\pm0,56)$  раз. Среднее значения теста «Прыжок в длину с места» у девушек контрольной группы на конец эксперимента составило  $119,44(\pm5,05)$  см, а экспериментальной группы  $122,78(\pm5,05)$  см. Показатель теста «Поднимание туловища лежа за 1 минуту» у девушек контрольной группы в конце эксперимента в среднем равен  $46,44(\pm2,24)$  раз, а у экспериментальной группы –  $46(\pm2,24)$  раз. Однако прирост показателей в этих контрольных испытаниях у девушек-участниц эксперимента незначителен, различия недостоверны.

Тем не менее, у девушек экспериментальной группы в конце эксперимента отмечается значительный прирост показателей координационных способностей по сравнению с контрольной группой. Так у девушек входящих в контрольную группу среднее значение показателя теста «Челночный бег» на конец эксперимента составило  $8,84(\pm0,03)$  сек, а у девушек входящих в экспериментальную группу –  $8,72(\pm0,04)$  сек. Среднее значение показателя теста для оценки статического равновесия у девушек контрольной группы на конец эксперимента равно  $6,11(\pm0,28)$  сек, а у девушек экспериментальной группы –  $7,12(\pm0,31)$  сек. Результаты обоих тестов различаются достоверно ( $P<0,05$ ).

Результаты контрольных испытаний «Подтягивание на высокой перекладине» и «Поднимание туловища лежа за 1 минуту» проводимых у юношей участников исследования на конец эксперимента различаются недостоверно. Так среднее значение теста «Подтягивание на высокой перекладине» у юношей контрольной группы составило  $8,88(\pm1,12)$  раз, а экспериментальной –  $9(\pm0,62)$  раз. А среднее значение теста «Поднимание туловища лежа за 1 минуту» у юношей входящих в контрольную группу составило  $54,38(\pm0,99)$  сек, а экспериментальной –  $55(\pm1,12)$  сек.

В контрольных испытаниях «Прыжок в длину с места», «Челночный бег» и «Тест для оценки статического равновесия» у юношей экспериментальной группы повышение показателей на конец эксперимента значительно выше, чем

у юношей входящих в контрольную группу. Так среднее значение теста «Прыжок в длину с места» у юношей контрольной группы составило 190,63( $\pm 9,30$ ) см, а экспериментальной – 212,25( $\pm 3,72$ ) см. Показатель теста «Челночный бег» у юношей контрольной группы в среднем равен 8,19( $\pm 0,07$ ) сек, а экспериментальной – 7,84( $\pm 0,14$ ) сек. А средний показатель теста для оценки статического равновесия у контрольной группы – 7,62( $\pm 0,10$ ) сек, экспериментальной – 8,19( $\pm 0,19$ ) сек. Результаты всех трех испытаний различаются достоверно ( $P<0,05$ ).

Также в конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование по выявлению навыков самообороны у всех участников исследования таблица 10, рисунок 19.

Таблица 10 – Результаты теста по оценки навыков самообороны в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

№ п/п	Девушки		Юноши	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1.	11	20	16	19
2.	7	14	13	18
3.	8	11	11	17
4.	7	12	12	18
5.	9	14	12	14
6.	8	13	16	16
7.	7	12	12	15
8.	7	10	13	17
9.	5	10	–	–
Xср±m	7,67±0,67	12,89±1,12	13,13±0,62	16,75±0,62
P	< 0,01		< 0,01	

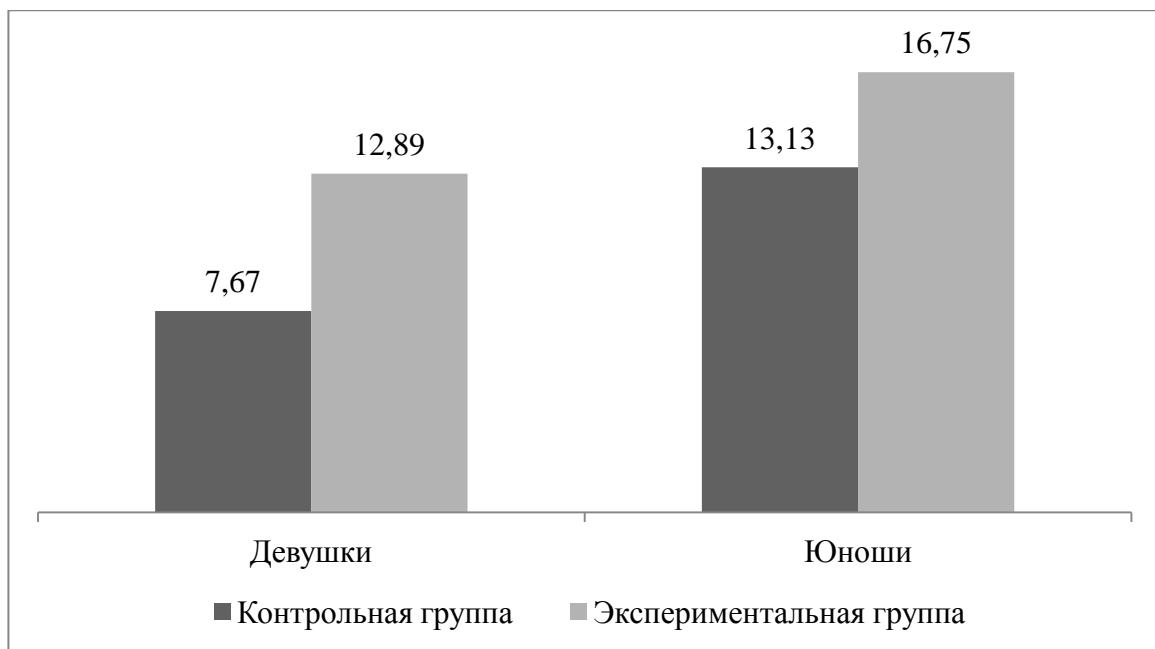


Рисунок 19 – Средние значения результатов теста по оценки навыков самообороны в конце эксперимента

Из таблицы 10 и рисунка 19 видно, что в обеих группах наблюдается повышение показателей в teste по выявлению навыков самообороны. Однако, повышение показателей контрольной группы произошел в большой степени за счет освоения навыков безопасного падения, которые также входили в тестирование, а в экспериментальной группе за счет непосредственного освоения учебного материала преподаваемого в рамках эксперимента. Так средний показатель teste по выявлению навыков самообороны в контрольной группе составил  $7,67(\pm 0,67)$  балла у девушек и  $13,13(\pm 1,12)$  балла у юношей, а средний показатель экспериментальной группы –  $12,89(\pm 0,62)$  балла у девушек и  $16,75(\pm 0,62)$  балла у юношей. Результаты значений показателей, как девушек, так и юношей различаются достоверно ( $P<0,01$ ).

Таким образом, опытным путем доказана эффективность применения составленных нами методической рекомендации по организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для специализации «Спортивные единоборства». Организация занятий согласно составленным нами методическим рекомендациям способствовала повышению уровню

двигательной подготовленности студентов, а также повышению навыков самообороны, о чем свидетельствуют результаты контрольных испытаний.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. В результате анализа литературных источников установлено, что целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения этой цели предусматривается решение ряда воспитательных, образовательных развивающих и оздоровительных задач. Основной формой физического воспитания студенческой молодежи являются учебные занятия. Они планируются по современным государственным стандартам (ФГОС) в учебных планах по всем специальностям. Наиболее эффективной системой организации учебного процесса в высшем учебном заведении по дисциплине «Физическая культура» является спортивно-видовой подход, так как он полностью удовлетворяет потребностям занимающихся и за счет этого в полной мере решает задачи физического воспитания студентов. При организации спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов особое внимание следует обратить на представительность, динамику и уровень развития видов единоборств, так как они являются мощным средством физического развития, обучению навыкам самообороны, а также способности быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, обретения уверенности в себе. Именно поэтому они должны органично сочетаться с традиционными средствами физического воспитания будущих специалистов в деле формирования профессиональной физической культуры личности.

2. В результате анкетного опроса студентов 1-3 курса Сибирского федерального университета были выявлены мотивы, побудившие студентов выбрать занятия на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» в качестве дисциплины «Физическая культура», а также установлены их предпочтения относительно содержания и форм организации занятий. Так установлено, что девушки выбирают занятия на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» с целью добиться гармоничного развития (30%), из-за ее прикладной привлекательности (27%) и

с целью освоения навыков самозащиты (20%). Юноши, как правило, выбирают данную специализацию, так как считают, что занятия единоборствами наиболее привлекательны в прикладном плане (30%) или с целью совершенствования ранее приобретенных навыков в избранном виде спорта (27,5%), а также с целью обучится приемам самозащиты (12,5%). При этом следует отметить, что 26,5% опрошенных девушек предлагают в процессе занятий уделить больше внимания освоению навыков самозащиты, с ними согласны 20% опрошенных юношей.

Посредством педагогического наблюдения установлено, что учебный материал, преподаваемый на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства» лишь частично удовлетворяет предпочтения и потребности занимающихся, так как в учебном процессе на данной специализации совсем не выделяется время на освоение и совершенствование приемов самообороны. Необходимо уделить больше времени приемам борьбы, которые в большей степени отвечают потребностям занимающихся, а также моделированию ситуаций, в которой можно применить тот или иной прием борьбы в случае нападения со стороны агрессора. Необходимо актуализировать существующую учебную программу по дисциплине «Физическая культура» на физкультурно-спортивной специализации «Спортивные единоборства», которая бы отвечала потребностям занимающихся.

3. Опытным путем доказана эффективность применения составленных нами методических рекомендации по организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для специализации «Спортивные единоборства» с учетом потребностей студентов. Организация занятий согласно составленным нами методическим рекомендациям способствовала повышению уровня двигательной подготовленности студентов, а также повышению навыков самообороны, о чем свидетельствуют результаты контрольных испытаний проводимых в конце педагогического эксперимента. Так у девушек входящих в контрольную группу среднее значение показателя теста «Челночный бег» на конец эксперимента составило  $8,84(\pm 0,03)$  сек, а у

девушек входящих в экспериментальную группу – 8,72( $\pm 0,04$ ) сек. Среднее значение показателя теста для оценки статического равновесия у девушек контрольной группы на конец эксперимента равно 6,11( $\pm 0,28$ ) сек, а у девушек экспериментальной группы – 7,12( $\pm 0,31$ ) сек. Результаты обоих тестов различаются достоверно ( $P < 0,05$ ). А среднее значение теста «Прыжок в длину с места» у юношей контрольной группы составило 190,63( $\pm 9,30$ ) см, а экспериментальной – 212,25( $\pm 3,72$ ) см. Показатель теста «Челночный бег» у юношей контрольной группы в среднем равен 8,19( $\pm 0,07$ ) сек, а экспериментальной – 7,84( $\pm 0,14$ ) сек. А средний показатель теста для оценки статического равновесия у контрольной группы – 7,62( $\pm 0,10$ ) сек, экспериментальной – 8,19( $\pm 0,19$ ) сек. Результаты всех трех испытаний различаются достоверно ( $P < 0,05$ ).

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Альжанов, Х.Х. Формирование основ ведения единоборств в физическом воспитании студентов в вузе: монография / Х.Х. Альжанов, А.Е. Курицына, Д.А. Иванов; под общ.ред. Г. М. Грузных; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2016. – 132 с.
2. Ашанин, В.С. Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов / В.С. Ащанин, А.Н. Литвиненко // Педагогіка, психологія, та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – №5. – С. 81-84.
3. Баранов, Д.В. Единоборства в системе физического воспитания студентов / Д.В. Баранов // Веснік МДПУ імя І.П. Шамякіна. – 2008. – №4 (21). – С.97-104.
4. Бибиков, С. В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности: дис.... канд. пед. наук / Бибиков С. В. – Волгоград, 2008. – 141 с.
5. Борисов, В.В. Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / В.В. Борисов, О.Н. Олейник, В.В. Тимошенко // Молодой ученый. – 2014. – №17. – С. 459-461.
6. Горбань, И.Г. Физическое воспитание в вузе на основе спортивно ориентированного подхода / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы всероссийской научно-методической конференции. Оренбург: Оренбург.гос. ун-т, 2014. – С. 3950-3954.
7. Горбенко, О.В. Мотивація іїроль розвитку особистості студентів, щозаймаються східними единоборствами / О.В. Горбенко. – Харків: ХДАФК, 2009. – Вип. 1. – С. 181-183.
8. Греко-римская борьба: учебник / под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.

9. Григорьевич, Е.С. Физическая культура в жизни студента: учебно-методическое пособие / Е.С. Григорьевич, В.А. Переверзев, А.М. Трофименко. – Минск: МГМИ, 2000. – 38 с.
10. Губанищева, А.А. Формирование готовности к профессиональной деятельности студентов – будущих менеджеров индустрии туризма в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / А.А. Губанищева, А.Г. Мастеров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014 – №1 (7) – С. 84-87.
11. Гулгенов, Ц.Б. Женская спортивная борьба в вузе: учебное пособие / Ц.Б. Гулгенов. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2017. – 76 с.
12. Деменко, А.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента/ А.В.Деменко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 205-205.
13. Долганов, О.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов в процессе занятий борьбой дзюдо: дис. ... канд. пед. наук / О.В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с.
14. Дорошенко, С.А. Организационно-педагогические условия спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов в вузе / С.А. Дорошенко // Омский научный вестник. – №5(81). – 2009. – С. 152-156.
15. Дорошенко, С.А. Особенности организации учебного процесса на кафедре физической культуры КГТУ / С.А. Дорошенко, А.Б. Муллер // Физическая культура в системе высшего образования: тезисы докладов. – Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 1998. – С. 4-5.
16. Дорошенко, С.А. Спортивно-видовой подход в физическом воспитании студентов в вузе: диссертация ... кандидата педагогических наук / С.А. Дорошенко. – Малаховка, 2011. – 168 с.
17. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебник, учебные пособия», издание третье / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.

18. Егоров, Д.Е. Единоборства в подготовке специалистов инженерного профиля / Д.Е. Егоров, И.В. Куликова, Н.Б. Кутергин// Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей VIII международной научной конференции. – Белгород, 2012. С. 59-62.
19. Елькин, А.Д.Единоборства в физическом воспитании студентов/ А.Д.Елькин// Инновационные научные исследования: теория, методология, практика: сборник статей XV Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 223-225.
20. Жданов, С.И. Теоретические основы физической культуры: учебно-методическое пособие / С.И. Жданов. – Орск: Издательство ОГТИ, 2010. – 147 с.
21. Казаковцева, Т.С. Физическое воспитание студентов в гуманитарном вузе на основе волейбола [Электронный ресурс] / Т.С. Казаковцева, С.Л. Михайлов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №4. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20765>.
22. Коваленко, Е.Г. Современные проблемы к совершенствованию здорового образа жизни студентов в ВУЗе / Е.Г.Коваленко, Т.Н. Кочеткова // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск: СТТ, 2016. – С. 304-306.
23. Коляго, П.В. Совершенствование состава средств академических занятий по физической культуре в вузе / П.В. Коляго // Вестник КРУ МВД России. – 2014. – №1 (23). – С.114-116.
24. Кошбахтиев, И.А. Интеграция спорта в систему физического воспитания студентов в процессе спортивно-ориентированного подхода / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов // Молодой ученый. – 2015. – №20. – С. 184-186.
25. Крамский, С.И. Проблемы разработки оздоровительных программ для студентов в условиях технического ВУЗа / С.И. Крамской, И.А.

Амельченко // Педагогіка, психологія, та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – №5. – С. 47-49.

26. Литвиненко, А.Н. Общая теория единоборств / А.Н. Литвиненко // Сб. Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. – Харьков: 2004. – С. 47-49.

27. Литвиненко, А.Н. Мотивация к занятиям восточными единоборствами в системе физического воспитания вуза/ Литвиненко А.Н.// Слобожанськийнауково-спортивнийвісник. – 2012. – №5 (1). – С. 141-144.

28. Мамонова О.В. Оценочные средства по бильярду в рамках физического воспитания студентов экономистов / О.В. Мамонова, Н.М. Нуцалов, Р.И. Заппаров // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. – Пермь: Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т., 2016. – С. 70–74.

29. Мамонова, О.В. Виды оздоровительной гимнастики и бильярда в физическом воспитании студентов-экономистов/О.В.Мамонова, Д.М.Гаджиев, Р.Р.Пихаев// Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016.№2(7). – С. 200-205.

30. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. приказом Минспорта России от 19.06.2017) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

31. Мудриевская, Е.В. Анализ физкультурно-спортивных интересов студентов первого курса высшего учебного заведения / Е.В. Мудриевская, О.Г. Ковальчук // ОНВ. – 2010. – №4 (89). – С. 143-146.

32. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, А.Ю. Близневский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с.

33. Муллер, А.Б. Физическая культура. Методико-практические занятия со студентами: учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.

Богащенко, С.К. Рябинина. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 216 с.

34. Наумова, Н.Л. Спортивно-ориентированный подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи (из опыта работы в ГБПОУ ИО «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства») / Н.Л. Наумова // CredeExperto: транспорт, общество, образование, язык. – 2016. – №1. – С. 256-265.

35. Оболонский, А.В. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи / А.В.Оболонский, Е.В.Егорычева, И.В.Чернышёва, М.В. Шлемова// Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (4). – С. 108-111.

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

37. Осипов, А.Ю. Спортивно-ориентированный подход к физическому воспитанию студенческой молодежи в вузах красноярского края (на примере спортивных специализаций «волейбол» и «футбол») / А.Ю. Осипов, М.Ю. Данькова, А.П. Тарабенко, С.М. Шнаркин // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2014. – №3 (29). – С. 88-91.

38. Осокин, Д.А. Самбо как универсальное спортивное единоборство, совершенствующее морально-волевые и физические способности курсантов СПСА – ФИЛИАЛА СПБУ ГПС МЧС России/ Д.А. Осокин, С.И.Кимяева // ScienceTime. – 2015. – №11 (23). – С. 418-424.

39. Панов, С.Ф. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО по тесту «Самозащита без оружия»: учебное пособие / С.Ф. Панов, И.П. Панова. – Липецк: ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 53 с.

40. Паутов, А.Д. Самбо как национальная идея патриотического воспитания / А.Д. Паутов, А.А. Великодная // Физкультурное образование Сибири. – 2017. – Т.38. – №2. – С. 77-80.
41. Платонов, В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – Москва: Советский спорт, 2010. – №2. – С. 814.
42. Попов, А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений на основе моделирования условий боевой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Попов. – Волгоград, 2009. – 22 с.
43. Прокопчук, С.С. Формирование навыков спортивных единоборств у студентов СПБГУ ИТМО на занятиях по физическому воспитанию и валеологии / С.С. Прокопчук // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. – 2007. - №36. – С. 71-75.
44. Радаева, С.В. Физическое воспитание студентов не физкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: диссертация ... кандидата педагогических наук / С.В. Радаева.– Томск, 2008. – 180 с.
45. Романов, В.П. Единоборства как исторически сложившееся средство физического воспитания / В.П.Романов, Е.Н.Иванова // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: материалы II международной научно-практической конференции. – 2015. С. 12-14.
46. Сальников, В.А. Индивидуальность личности в системе инновационного физического воспитания/ В.А.Сальников, Е.М.Ревенко, С.Е.Бебинов// Образование и наука. – 2012. – №8(97). – С. 153-164.
47. Средства физической культуры в регулировании работоспособности : методические разработки / сост. В.А. Гриднев, А.Н. Груздев. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2007. – 16 с.

48. Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины «Физическая культура» для студентов I–III курса / под ред. И.В. Переверзевой. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 184 с.

49. Технология подготовки студентов вуза к сдаче нормативов ГТО / сост. А.Г. Шаргаев. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2017. – 100 с.

50. Федякина, Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Л.К. Федякина, Ю.А. Васильковская, Г.Р. Авсарагов // Физическое воспитание студентов – №2. – 2010. – С.119-123.

51. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / под ред. В.Ю. Лебединского, Э.Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 296 с.

52. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

53. Хурамшин, И.Г. Проблема исследования спортивной культуры студентов в процессе личностно ориентированного физического воспитания в вузе / И.Г. Хурамшин, Н.Г. Шашкин, С.Г. Боровик // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №57-1. – С. 279-285.

54. Шихшабеков, Ш.Ю. Элементы восточных единоборств в системе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы/ Ш.Ю. Шихшабеков, О.М. Магомедов, М.К. Пайзулаев // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – №4 (59). – С. 144-146.

55. Шихшабеков, Ш.Ю. Элементы восточных единоборств как вариативная часть содержания образования по предмету «Физическая культура»/ Ш.Ю. Шихшабеков, О.М. Магомедов, Ш.Г. Арадахов // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – №6 (61). – С. 152-154.

56. Явашкаев, М.Д. Физическая культура: методические указания для студентов, занимающихся спортивной борьбой / Б.В. Хечеев, Д.Н. Сюкиев, М.Д. Явашкаев . – 2014 . – 16 с.

57. Doroshenko, S.A. The Sport-Specific Approach as a Way to Improve the Effectiveness of Physical Education at the University / S.A. Doroshenko // Journal of Siberian Federal University. Humanities&SocialSciences – 9 (2011 4) – P. 1334-1353.

58. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А**

### **Бланк анкеты**

Укажите институт, в котором Вы обучаетесь \_\_\_\_\_

Укажите курс обучения:  1 курс;  2 курс;  3 курс.

Укажите свой пол:  мужской;  женский.

1. Каким видом спорта Вы занимались до поступления в Университет?

Вольная борьба;  Греко-римская борьба;  Самбо;

Дзюдо;  Смешанные единоборства;

Не занимался (-ась) спортом;

Другой вид спорта \_\_\_\_\_

2. Каким видом спорта Вы занимаетесь сейчас во вне учебное время?

Вольная борьба;  Греко-римская борьба;  Самбо;

Дзюдо;  Смешанные единоборства;

Не занимался (-ась) спортом;

Другой вид спорта \_\_\_\_\_

3. Почему Вы выбрали специализацию «Спортивные единоборства»?

Не прошел (-а) отбор на другую специализацию;

Данная специализация наиболее привлекательна в прикладном плане по сравнению с другими специализациями предлагаемыми университетом;

Занятия на этой специализации помогают отвлечься от интеллектуальных нагрузок в университете;

Хочу научиться самозащите;

Спортивный зал расположен близко к месту учебы (проживания);

Занятия проводятся в более комфортабельных условиях по сравнению с другими специализациями;

Раньше занимался (-ась) спортивными единоборствами, хочу совершенствоватьсь в данной специализации;

Занятия на этой специализации наиболее гармонично влияют на развитие физических качеств человека (силу, ловкость, скорость и т.д.)

Занятия на данной специализации дают возможность более близко общаться с одногруппниками

Другое \_\_\_\_\_

4. Какие занятия, проводимые на специализации, Вам больше нравятся?

- Занятия, направленные на совершенствования физической подготовленности;
- Занятия, проводимые в игровой форме (подвижные и спортивные игры);
- Занятия, направленные на совершенствования техники выполнения приемов борьбы;
- Занятия, направленные на освоение техники самозащиты;
- Занятия с применением акробатических упражнений;
- Занятия с применением специальных упражнений (упражнения на борцовском мосту, самостраховка и группировка при падениях и т.д.);
- Другое \_\_\_\_\_

5. Довольны ли Вы изучаемым материалом, преподаваемым специализации?

- Да, доволен(-а);  Больше да, чем нет;
- Больше нет, чем да;  Нет, не доволен(-а).

6. Хотели бы Вы поменять специализацию?

- Да, но меня не возьмут на желаемую специализацию;
- Да, но если откроют специализацию более близкую мне;
- Нет.

7. Если бы Вам представилась возможность скорректировать изучаемый материал данной специализации, что бы Вы изменили?

- Не стал(-а) бы ни чего менять;
- Уделил(-а) бы больше внимания развитию общей физической подготовке студентов;
- Уделил(-а) бы больше внимания специальной физической подготовке студентов (больше специальных упражнений);
- Больше внимания отдал(-а) бы освоению навыкам самозащиты;
- Больше времени отдал(-а) на изучение приемов вольной борьбы;
- Больше времени отдал на изучение приемов греко-римской борьбы;
- Больше времени отдал(-а) на изучение приемов борьбы самбо;
- Больше времени отдал(-а) на изучение приемов дзюдо;
- Другое \_\_\_\_\_

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**  
**Результаты педагогического наблюдения**

№ занятия	Продолжительность занятия	Время, отведенное на выполнение общеразвивающих упражнений	Время, отведенное на выполнения упражнений, направленных на развитие общей физической подготовленности	Время, отведенное на выполнение упражнений, направленных на развития специальной физической подготовленности	Время, отведенное на подвижные игры и упражнения, проводимые в игровой форме	Время, отведенное на совершенствование техники выполнения приемов борьбы (мин)		
						Самбо	Дзюдо	
1.	1:05:44	0:16:07	0:06:53	0:09:23	0:33:21	0:00:00	0:00:00	0:00:00
2.	1:04:17	0:13:30	0:07:49	0:09:23	0:33:35	0:00:00	0:00:00	0:00:00
3.	1:02:57	0:15:01	0:07:36	0:09:11	0:31:09	0:00:00	0:00:00	0:00:00
4.	0:58:42	0:18:04	0:05:15	0:09:38	0:00:00	0:25:45	0:00:00	0:00:00
5.	1:13:11	0:13:43	0:07:00	0:10:01	0:42:27	0:00:00	0:00:00	0:00:00
6.	0:54:40	0:16:15	0:06:55	0:09:02	0:00:00	0:22:28	0:00:00	0:00:00
7.	1:06:17	0:15:20	0:07:42	0:08:18	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:34:57
8.	0:58:34	0:18:37	0:04:36	0:08:43	0:00:00	0:26:38	0:00:00	0:00:00
9.	1:07:07	0:15:39	0:07:00	0:09:28	0:35:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
10.	1:11:57	0:14:35	0:07:32	0:09:07	0:34:46	0:00:00	0:00:00	0:05:57
11.	0:51:34	0:18:20	0:07:16	0:08:32	0:00:00	0:17:26	0:00:00	0:00:00
12.	0:53:56	0:19:06	0:05:19	0:10:47	0:00:00	0:00:00	0:18:44	0:00:00
13.	0:53:14	0:13:40	0:07:47	0:09:58	0:34:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
14.	0:53:14	0:16:50	0:05:00	0:08:16	0:00:00	0:23:08	0:00:00	0:00:00
15.	1:02:12	0:18:20	0:06:25	0:11:18	0:00:00	0:00:00	0:26:09	0:00:00
16.	1:08:28	0:17:39	0:06:38	0:07:31	0:36:40	0:00:00	0:00:00	0:00:00
17.	0:59:43	0:14:30	0:05:50	0:13:34	0:00:00	0:00:00	0:25:49	0:00:00
18.	1:00:36	0:16:40	0:06:40	0:09:24	0:00:00	0:27:52	0:00:00	0:00:00
19.	0:56:41	0:16:46	0:07:05	0:10:42	0:00:00	0:22:08	0:00:00	0:00:00
20.	1:07:47	0:15:52	0:06:55	0:09:20	0:00:00	0:35:40	0:00:00	0:00:00
21.	1:12:47	0:12:33	0:08:07	0:09:07	0:35:59	0:00:00	0:00:00	0:07:01
22.	1:07:22	0:14:27	0:07:41	0:07:36	0:37:38	0:00:00	0:00:00	0:00:00
23.	0:58:33	0:12:40	0:08:07	0:07:44	0:00:00	0:30:02	0:00:00	0:00:00
24.	1:01:03	0:11:37	0:08:15	0:09:28	0:00:00	0:00:00	0:19:30	0:12:13
Всего	25:02:47	6:15:51	2:45:23	3:45:31	5:54:35	3:51:07	1:30:12	1:00:08
							6:21:27	

**ПРИЛОЖЕНИЕ В**  
**Тематический план на второй семестр обучения**

Неделя	Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов
2	3	Тестирование в рамках исследования	2
	4	Тестирование в рамках исследования	2
3	5	Совершенствование способов безопасного падения на бок. Комплекс специально-подготовительных упражнений. Разучивание техники выполнения броска задней подножкой.	2
	6	Совершенствование способов безопасного падения на бок. Закрепление техники выполнения броска задней подножкой. Специализированные подвижные игры-единоборства.	2
4	7	Совершенствование техники выполнения броска задней подножкой. Разучивание техники освобождения от обхвата туловища спереди с последующим выполнением броска задней подножкой. Комплекс специально-подготовительных упражнений.	2
	8	Совершенствование способов безопасного падения на бок. Закрепление техники освобождения от обхвата туловища спереди с последующим выполнением броска задней подножкой. Разучивание техники освобождения от захвата за шею плечом и предплечьем сзади с последующим выполнением броска «Задняя подножка».	2
5	9	Совершенствование способов безопасного падения на бок. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища спереди с последующим выполнением броска задней подножкой. Закрепление техники освобождения от захвата за шею плечом и предплечьем сзади с последующим выполнением броска задней подножкой.	2
	10	Совершенствование способов безопасного падения на спину. Совершенствование техники освобождения от захвата за шею плечом и предплечьем сзади с последующим выполнением броска задней подножкой. Разучивание техники выполнения броска захватом ног.	2
6	11	Совершенствование способов безопасного падения на спину. Закрепление техники выполнения броска захватом ног. Специализированные подвижные игры-единоборства.	2
	12	Совершенствование способов безопасного падения на спину. Совершенствование техники выполнения броска захватом ног. Разучивание техники освобождения от захвата спереди за плечи, горло, одежду с последующим выполнением броска захватом ног (ноги).	2
7	13	Совершенствование способов безопасного падения на спину. Закрепление техники освобождения от захвата спереди за плечи, горло, одежду с последующим выполнением броска захватом ног (ноги). Комплекс специально-подготовительных упражнений.	2
	14	Совершенствование способов безопасного падения на спину. Совершенствование техники освобождения от захвата спереди за плечи, горло, одежду с последующим выполнением броска захватом ног (ноги). Специализированные подвижные игры-единоборства.	2

8	15	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Разучивание техники выполнения броска через бедро. Комплекс специально-подготовительных упражнений.	2
8	16	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Закрепление техники выполнения броска через бедро. Специализированные подвижные игры-единоборства.	2
9	17	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Совершенствование техники выполнения броска через бедро. Разучивание техники освобождения от обхвата туловища и рук спереди с последующим выполнением броска через бедро.	2
	18	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Закрепление техники освобождения от обхвата туловища и рук спереди с последующим выполнением броска через бедро. Комплекс специально-подготовительных упражнений.	2
10	19	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища и рук спереди с последующим выполнением броска через бедро. Регби на коленях.	2
	20	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Разучивание техники выполнения броска через спину. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором направленные на освоение техники броска через спину.	2
11	21	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Закрепление техники выполнения броска через спину. Разучивание техники освобождения от обхвата туловища и рук сзади с последующим выполнением броска через спину.	2
	22	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Совершенствование техники выполнения броска через спину. Закрепление техники освобождения от обхвата туловища и рук сзади с последующим выполнением броска через спину.	2
12	23	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Совершенствование техники освобождения от обхвата туловища и рук сзади с последующим выполнением броска через спину. Комплекс специально-подготовительных упражнений.	2
	24	Совершенствование способов безопасного падения. Комплекс специально-подготовительных упражнений. Специализированные подвижные игры-единоборства.	2
13	25	Совершенствование способов безопасного падения на спину и бок. Совершенствование техники освобождения от захватов с последующим выполнением броска задней подножкой и броска захватом ног (ноги).	2
	26	Совершенствование способов безопасного падения вперед на бок кувырком. Совершенствование техники освобождения от захватов с последующим выполнением броска бедро и спину.	2
14	27	Тестирование в рамках исследования	2
	28	Тестирование в рамках исследования	2

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Примерный комплекс упражнений для совершенствования способов безопасного падения

**Упр. №1.** Падение на спину (перекатом) из различных положений с кувырком назад. И.П. Сидя, присед, полуприсед, стоя. Действие: Выполнить самостраховку при падении на спину перекатом. После отбива сразу же выполнить кувырок назад (рисунок Г.1).

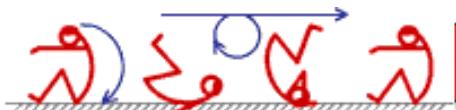


Рисунок Г.1 – Падение на спину (перекатом) из различных положений с кувырком назад

**Упр. №2.** Падение на спину прыжком. И.П. Присед, полуприсед, стоя. Действие: прижать подбородок, выполнить прыжок назад-вверх, подкинув ноги вверх, в момент касания с ковром сделать самостраховку (рисунок Г.2). Руки должны первыми коснуться ковра, вслед за ними — лопатки. Вариант: то же, но с кувырком назад. Повторить 10-12 раз.

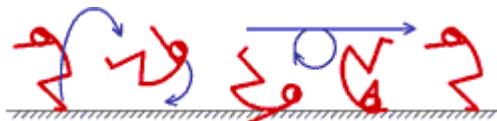


Рисунок Г.2 – Падение на спину прыжком

**Упр. №3.** Падение на спину (плашмя) прыжком из положения «упор лежа». И.П. Упор лежа, руки согнуты (рисунок Г.3). Действие: с силой оттолкнуться руками от ковра, одновременно с этим вынести ноги вперед перед собой (не коснувшись ими ковра), в промежуточной фазе полета необходимо разгибанием туловища выполнить падение на спину. Повторить 10-12 раз.

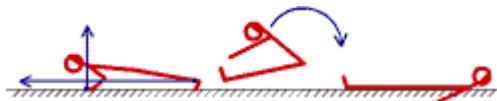


Рисунок Г.3 – Падение на спину (плашмя) прыжком из положения «упор лежа»

**Упр. №4.** Падение на спину кувырком вперед И.П. Присед, полуприсед, стоя. Действие: выполнить кувырок вперед, в момент переката по спине выполнить отбив, принять и.п. Вариант: то же, но кувырок выполняется без касания ковра руками (рисунки Г.4 и Г5). На рисунке Г.5 конечное положение при падении на спину отличается от ранее изученных вариантов. Законченное таким образом падение полностью предотвращает удар крестцом о ковер. Повторить 8-10 раз. О.М.У. Кувырок можно выполнять как с места, так и с разбега.

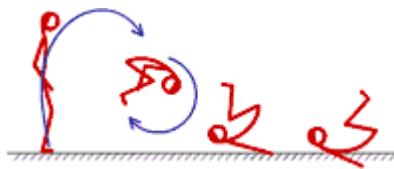


Рисунок Г.4 – Падение на спину кувырком вперед (вариант 1)



Рисунок Г.5 – Падение на спину кувырком вперед (вариант 2)

**Упр. №5.** Падение на спину с гимнастической скамейки (рисунок Г.6). И.П. Сидя на краю скамейки; на краю скамейки в положении приседа, полуприседа, стоя. Действие: теряя равновесие, выполнить падение назад. Вариант: падение выполняется прыжком. В конечной фазе можно выполнить кувырок назад. Повторить 8-10 раз.

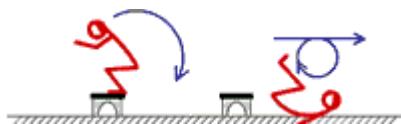


Рисунок Г.6 – Падение на спину с гимнастической скамейки

**Упр. №6.** Падение на спину через шест, лежащий на стульях. Поставить два стула друг против друга на расстоянии 2 м, положить на сиденья шест. И.П. Стоя спиной к шесту (рисунок Г.7). Действие: слегка подпрыгнув назад-вверх, выполнить падение на спину через шест. Повторить 8-10 раз.

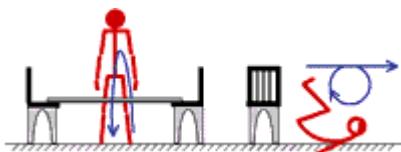


Рисунок Г.7 – Падение на спину через шест, лежащий на стульях

**Упр. №7.** Падение на спину через партнера стоящего на четвереньках. И.П. Синий опускается в положение на четвереньки (в положении среднего партнера, высокого партнера). Красный становится спиной к партнеру. Действие: Присесть и выполнить падение через спину партнера, проведя самостраховку (рисунок Г.8). Повторить 10-12 раз.



Рисунок Г.8 – Падение на спину через партнера стоящего на четвереньках

**Упр. № 8.** Падение на спину после толчка в ладони (рисунок Г.9). И.П. партнеры находятся друг против друга в положении приседа, руки перед грудью ладони направлены к партнеру. Действие: Выполняя прыжки на месте, борцы стараются толчком в ладони вывести друг друга из равновесия, тот, кто теряет равновесие выполняет самостраховку при падении на спину. О.М.У. Руки нельзя разводить в стороны, а также разворачивать ладонь к себе. Данное упр. можно проводить как игру. Побеждает борец, который вывел противника из равновесия большее число раз, за определенное время.



Рисунок Г.9 – Падение на спину после толчка в ладони

**Упр. №9.** Падение на спину прыжком через обруч. И.П. Синий находится в положении стоя на коленях, в руках держит гимнастический обруч, лежащий перед ним на ковре. Красный находится в положении приседа (полуприседа, стойки) в обруче (рисунок Г.10). Действия: Синий, одновременно с подачей голосового сигнала, выполняет рывок обруча на себя, стараясь зацепить стопы красного. Красный, выполняя прыжок назад, проводит падение на спину, тем самым избегает зацепа. Повторить 8-10 раз, потом поменяться ролями. Вариант: 1) то же, но обруч поднимается на уровень голени, подколенного сгиба; 2) то же, но синий не подает сигнал голосом; 3) то же, но красный с закрытыми глазами, ориентируется на голос. О.М.У. 1) Нельзя поднимать обруч выше заранее оговоренного уровня. 2) Выполнять рывок обруча необходимо по началу медленно, а по мере освоения упражнения увеличивать скорость рывка. 3) Выполнив падение, красный снова становится в обруч.



Рисунок Г.10 – Падение на спину прыжком через обруч

По аналогии выполняются упражнения в совершенствовании самостраховки при падении на бок, на живот (грудь). Кроме обруча можно использовать борцовский пояс, скакалку, деревянный шест.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

### Специализированные игры-единоборства

№ п/п	Краткое содержание и правила игры	Преимущественная направленность		
		Физические качества	Навыки единоборства	Элементы технических действий
1	Борьба на одной ноге. Стоя друг перед другом на одной ноге, игроки используя, зацепы, подсечки и толчки, рывки руками стремятся вывести соперника из равновесия.	Скоростно-силовые	Умение сохранять устойчивость.	Подсечки, зацепы
2	Стоя одноименным боком друг к другу, соперники ближние руки соединяют под локоть, а ближние ноги обхватывают снаружи под колено. Кто кого выведет из равновесия.	Силовые	Умение выводить из равновесия и сохранять устойчивость.	Подножка
3	Те же условия, только ближними ногами соперники обхватывают ногу изнутри.	Силовые	Умение выводить из равновесия и сохранять устойчивость.	Подножка
4	Те же условия, только соперники ближней рукой обхватывают за тулowiще спереди, а ногой – снаружи под колено.	Силовые	Умение выводить из равновесия и сохранять устойчивость.	Подножка
5	Те же условия, только обхват ближней ногой делается изнутри.	Силовые	Умение выводить из равновесия и сохранять устойчивость.	Подножка
6	Стоя на одной ноге друг перед другом, игроки обе руки кладут на плечи партнера. Взаимодействуя руками, кто кого выведет из равновесия.	Скоростно-силовые	Умение выводить из равновесия и сохранять устойчивость.	
7	Те же условия, только свободной ногой разрешается делать подсечки, подцепы и т.п.	Скоростно-силовые	Умение выводить из равновесия и сохранять устойчивость.	Подсечки, зацепы
8	Стоя разноименным боком друг к другу, игроки обхватывают ближней рукой за плечи, а ноги перекрещиваются в голени. По сигналу не сходя с места, кто кого выведет из равновесия.	Силовые		Подсечка
9	Стоя лицом друг к другу, один из игроков двумя руками обхватывает за ноги на уровне бедер другого. За время т одному – сбить партнера, а другому – устоять.	Силовые		Сваливание, броски захватом ног

10	Стоя лицом друг к другу, соперники захватывают за руку с головой («Петля»). Кто кого вытолкнет из круга.	Силовые	Умение вести борьбу за территорию	Броски подворотом
11	Один из партнеров захватывает другого двумя руками за туловище спереди. За время т необходимо одному вытолкнуть соперника из круга, а другому – устоять.	Силовые	Умение вести борьбу за территорию	Броски подворотом
12	Условия те же, только один из партнеров захватывает другого за туловище сзади.	Силовые	Умение вести борьбу за территорию	Переводы в партер

**ПРИЛОЖЕНИЕ Е**  
**Результаты теста по оценки навыков самообороны**

Девушки в начале эксперимента

Номер приема	Группа	Номер участника и его оценка									Сумма баллов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	К	3	2	1	1	0	0	0	0	0	7
	Э	3	1	1	1	0	0	0	0	0	6
2	К	2	2	1	0	0	0	0	0	0	5
	Э	2	2	2	0	0	0	0	0	0	6
3	К	3	3	2	0	0	0	0	0	0	8
	Э	3	3	1	1	0	0	0	0	0	8
4	К	2	2	1	0	0	0	0	0	0	5
	Э	3	3	1	0	0	0	0	0	0	7
5	К	3	2	1	0	0	0	0	0	0	6
	Э	2	2	1	0	0	0	0	0	0	5
6	К	2	2	2	0	0	0	0	0	0	6
	Э	2	1	2	0	0	0	0	0	0	5
7	К	2	1	1	1	0	0	0	0	0	5
	Э	2	1	1	0	0	0	0	0	0	4
8	К	3	2	1	0	0	0	0	0	0	6
	Э	3	1	1	0	0	0	0	0	0	5
9	К	2	1	2	0	0	0	0	0	0	5
	Э	2	1	1	1	0	0	0	0	0	5

Девушки в конце эксперимента

Номер приема	Группа	Номер участника и его оценка									Сумма баллов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	К	3	3	3	1	1	0	0	0	0	11
	Э	3	3	3	3	2	2	3	0	1	20
2	К	2	2	2	0	0	0	1	0	0	7
	Э	3	3	3	1	1	1	1	0	0	14
3	К	3	3	2	0	0	0	0	0	0	8
	Э	3	3	3	1	0	0	1	0	0	11
4	К	3	2	2	0	0	0	0	0	0	7
	Э	3	3	3	1	1	0	1	0	0	12
5	К	3	3	2	0	0	0	1	0	0	9
	Э	3	3	3	2	1	1	1	0	0	14
6	К	3	2	2	1	0	0	0	0	0	8
	Э	3	3	3	1	1	0	2	0	0	13
7	К	2	2	2	1	0	0	0	0	0	7
	Э	3	3	3	1	1	0	0	1	0	12
8	К	3	2	2	0	0	0	0	0	0	7
	Э	3	3	2	1	0	0	0	1	0	10
9	К	2	1	2	0	0	0	0	0	0	5
	Э	3	3	3	0	0	0	0	1	0	10

### Юноши в начале эксперимента

Номер приема	Группа	Номер участника и его оценка								Сумма баллов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	К	3	3	3	3	1	1	1	1	16
	Э	3	3	3	2	1	1	1	1	15
2	К	3	3	2	1	1	1	1	1	13
	Э	3	3	3	1	1	1	1	0	13
3	К	2	2	2	1	1	1	1	1	11
	Э	3	3	3	1	0	0	0	0	10
4	К	3	3	2	1	1	0	1	0	11
	Э	3	2	2	1	1	0	0	0	9
5	К	3	2	2	1	1	1	1	1	12
	Э	3	3	3	1	1	0	0	0	11
6	К	3	3	3	3	1	1	1	1	16
	Э	3	3	3	3	1	1	1	1	16
7	К	2	2	2	1	1	1	1	1	11
	Э	3	2	2	1	1	1	1	1	12
8	К	3	3	2	1	1	1	1	1	13
	Э	3	3	3	2	1	1	2	1	16

### Юноши в конце эксперимента

Номер приема	Группа	Номер участника и его оценка								Сумма баллов
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	К	3	3	3	3	1	1	1	1	16
	Э	3	3	3	2	2	2	2	2	19
2	К	3	3	2	1	1	1	1	1	13
	Э	3	3	3	2	2	2	2	1	18
3	К	2	2	2	1	1	1	1	1	11
	Э	3	3	3	2	2	1	2	1	17
4	К	3	3	3	1	1	0	1	0	12
	Э	3	3	3	2	2	2	2	1	18
5	К	3	2	2	1	1	1	1	1	12
	Э	3	3	3	1	1	1	1	1	14
6	К	3	3	3	3	1	1	1	1	16
	Э	3	3	3	3	1	1	1	1	16
7	К	3	2	2	1	1	1	1	1	12
	Э	3	3	3	1	1	1	2	1	15
8	К	3	3	2	1	1	1	1	1	13
	Э	3	3	3	3	1	1	2	1	17

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующей кафедрой

А.Ю. Близневский  
«21» июня 2019г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

### ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА» НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПО САМООБОРОНЕ

Руководитель

А.А. Близневский

Выпускник

А.П. Ниценко

Научный консультант

д.л.н., профессор А.Ю. Близневский

Нормоконтролер

М.А. Рульковская

Красноярск 2019