

УДК 796.85

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЙ ИННОВАЦИОННОЙ САМОЗАЩИТЫ БЕЗ ОРУЖИЯ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Николай Николаевич Гончаров, кандидат педагогических наук, тренер по рукопашному бою, Фитнес-центр «Life Time», Тула

Аннотация

Статья посвящена одной из актуальных проблем самозащиты без оружия – дидактическим основам обучения ее основной технике движений в условиях дефицита учебного времени. В ней излагаются основные вопросы дидактики, являющиеся значимыми для обучения этому виду единоборств. Акцентируется внимание на отдельных особенностях, которые необходимо учитывать при формировании двигательных навыков самозащиты. Раскрываются основы обучения основной технике движений самозащиты. В работе существенное внимание уделено методике формирования двигательных навыков самозащиты для обороны при посягательстве с колюще-режущим предметом. Рассмотрены не до конца разрешенные в теории и методике самозащиты вопросы, связанные с формированием двигательных навыков обезоруживания при посягательстве с колюще-режущим предметом. Автором предлагается пошаговая методика формирования двигательных навыков самозащиты для обороны при посягательстве с колюще-режущим предметом.

Ключевые слова: Самозащита без оружия, необходимая оборона, методика обучения технике движений самозащиты, посягательство с колюще-режущим предметом.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p107-111

DIDACTIC BASICS OF TEACHING THE TECHNIQUE OF MOVEMENTS OF INNOVATIVE SELF-DEFENSE WITHOUT WEAPONS IN CONDITIONS OF SHORTAGE OF STUDY TIME

Nikolay Nikolaevich Goncharov, candidate of pedagogical sciences, hand-to-hand combat coach, Fitness center "Life Time", Tula

Abstract

The article is devoted to one of the urgent problems of self-defense without weapons - the didactic basics of teaching its basic technique of movements in conditions of a shortage of study time. It outlines the main issues of didactics that are significant for teaching this type of martial arts. Attention is focused on certain features that must be taken into account when forming motor skills of self-defense. The basics of teaching the basic technique of self-defense movements are revealed. In the work, much attention is paid to the methodology of formation of motor skills of self-defense for defense in case of encroachment with a piercing-cutting object. The article considers the issues not fully resolved in the theory and methodology of self-defense related to the formation of motor skills of disarming when encroaching with a piercing-cutting object. The author proposes a step-by-step methodology for the formation of motor skills of self-defense for defense in case of encroachment with a piercing-cutting object.

Keywords: self-defense without weapons, necessary defense, methods of teaching self-defense movement techniques.

ВВЕДЕНИЕ

С точки зрения современной науки дидактика представляется как теория обучения, а объектом ее познания является процесс обучения. Кроме того, она определяет объём, структуру и содержание образовательных программ. Одной из основных проблемных задач дидактики является – «чему учить и как учить». Под этим понятием следует понимать систему теоретических знаний, практических умений и навыков, которыми необходимо овладеть в процессе обучения, например, самозащите без оружия (далее самозащита). В этом, по существу, и заключается одно из наиболее важных назначений дидактики как науки, призванной решать задачи образования. К тому же имеются доказательства того, что

мотивация к обучению во многом зависит от качества образовательного материала. Например, внутренняя мотивация для изучения самозащиты повысится, если обучаемые увидят в ней реальный шанс сохранить здоровье и жизнь при силовом единоборстве с посягающим. В ином случае это приведет к ее ослаблению или к полному исчезновению. В то же время в условиях дефицита учебного времени неизбежно возникает проблема со сроками формирования двигательных навыков самозащиты, которые во многом зависят от способности обучаемых к созданию двигательных алгоритмов. Вследствие этого остро встает вопрос: «чему учить и как учить». Д.Д. Донской и В.М. Зацiorsкий полагали, что «основой оптимальной методики обучения служит модель рациональной техники. Если в методике допускаются стойкие ошибки, то следы их останутся в системе движений. В экстремальных ситуациях эти следы могут «всплыть» и техника окажется неэффективной». Что касается инновационной самозащиты, то здесь следует добавить одно важное уточнение: главной парадигмой, формирующей ее основную технику для необходимой обороны (ч.2.1 ст.37 УК РФ) в условиях неожиданного посягательства должны быть только инстинктивные локомоторные защитные реакции человека и ударная техника, дающая стремительный нейтрализующий эффект. При несоблюдении этого условия, несмотря на совершенную методику обучения, самозащита из эффективного инструмента необходимой обороны (ч.2.1 ст.37 УК РФ) неизбежно превратится в дополнительную двигательную активность. На современном этапе развития самозащиты в экспертной среде существует немало споров относительно того, «чему учить и как учить». В связи с тем, что по этому поводу у специалистов нет согласия, проблема приобретает особую актуальность.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Ответ на важный вопрос дидактики «чему учить» подробно рассмотрен в предыдущих исследованиях автора [3], результаты которых позволили схематично представить структуру необходимой обороны (ч.2 и 2.1 ст. 37 УК РФ) в виде следующего рисунка.



Рисунок – Структура необходимой обороны

Формирование двигательного мастерства самозащиты в большей степени связано с высшим уровнем построения движений, где вырабатываются точные двигательные навыки, от которых зависит результат необходимой обороны. Таким образом, для успешного его формирования обучение с самого начала следует проводить при правильной двигательной координации [1,7]. Для этого у обучаемых необходимо развить пять физических качеств: силу; быстроту; выносливость; гибкость; ловкость.

Методы обучения самозащите. И.П. Павлов рассматривал навык как сложный комплекс последовательно осуществляющихся двигательных условных рефлексов. Он полагал, что на процесс его формирования и дальнейшее совершенствование большое влияние оказывает вторая сигнальная система при постоянном взаимодействии с первой и их взаимосвязанная деятельность автоматизируется. Поэтому роль слова при разучивании техники движений самозащиты имеет большое практическое значение, с его помощью преподаватель передает необходимые знания обучаемым и управляет процессом обучения. Методы использования слова достаточно разнообразны. К ним относится: объяснительный

рассказ, оценочные суждения выполнения двигательного задания с пояснением ошибок и т.п. При таком методе важно, чтобы использовалась специальная терминология, принятая в этом сегменте единоборств. Разучивая основную и вспомогательную технику самозащиты, следует максимально применять такие проверенные временем методы как «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Что касается методов развития двигательного-координационных способностей, то их достаточно много. Одним из них является многократное повторение движений в стандартных условиях. Для оперативной оценки качества подготовки к необходимой обороне хорошо себя зарекомендовал соревновательный метод. Однако слишком часто его использовать нецелесообразно, так как это может привести к потере интереса к соревновательному процессу.

Содержание обучения. Оно должно максимально способствовать достижению главной цели обучения – формированию двигательных навыков самозащиты – 1 и 2 для эффективного силового единоборства с посягающим при необходимой обороне. При обучении особое внимание уделяется разучиванию: передвижений в боевой стойке; техники защиты; техники ударов руками и ногами; передвижений в боевой стойке с техникой защиты и ударами; техники болевого контроля. Кроме того, необходимая оборона (ч.2 ст.37 УК РФ) предусматривает обучение: освобождению от захватов за предплечья и одежду на груди; защиты от ударов руками и ударов ногами; обезоруживанию при посягательстве с колюще-режущим предметом; обезоруживанию при угрозе огнестрельным оружием. Отдельно следует остановиться на обучении обезоруживанию при необходимой обороне (ч.2.1 ст.37 УК РФ) в условиях неожиданного посягательства. По этому поводу можно сказать следующее: в условиях спортивного зала организовать такой полноценный педагогический процесс не представляется возможным. Это обусловлено тем, что, согласно современным представлениям, рефлексы у человека располагаются внутри жесткой иерархической структуры, в которой рефлексы «высших уровней» головного мозга способны подавлять рефлексы «нижних уровней» головного и спинного мозга. На практике (несколько упрощая) это выглядит следующим образом: рефлекс «бей или беги», возникший без испуга, не способен запустить в полной мере процесс необходимой обороны в условиях неожиданного посягательства, так как в этом случае обучаемый способен подавить его волевым усилием.

«Как учить». В процессе разучивания базовой техники самозащиты следует максимально использовать метод наглядности, совмещенный с грамотным объяснением. Лучшим методом, обеспечивающим наглядность в данном случае, является показ ее техники движений. Однако его использование неразрывно связано с повышенным требованием к техническому мастерству преподавателя. Оно должно быть на достаточно высоком профессиональном уровне. В противном случае, по мнению легендарного исследователя самозащиты В.А. Спиридонова, «приём, неудачно проведённый руководителем, во-первых, не убедит обучаемого в действительности его, во-вторых, вызовет сомнение в части остальных приёмов и, наконец, приведёт к падению авторитета руководителя». При разучивании техники движений самозащиты преподаватель демонстрирует ее в нескольких вариантах: по элементам, в целом, замедленном и в боевом темпе. Важно заметить, что основная и вспомогательная техника самозащиты при необходимой обороне, в отличие от рукопашного боя, выполняется в строго определенной последовательности, которая в процессе совершенствования доводится до жестких динамических стереотипов. Далее остановимся на некоторых конкретных вопросах дидактики. Способность видеть быстрые удары играет ключевую роль при необходимой обороне (ч.2 и 2.1 ст.37 УК РФ), так как она тесно связана с сенсомоторной реакцией на движущийся объект (РДО). Это понятие представляет собой разновидность сложной сенсомоторной реакции. Ее смысл заключается в том, что, кроме сенсорного и моторного компонентов, оно включает в себя и период обработки сенсорного сигнала центральной нервной системой [4, 5]. Сложность обороны при посягательстве с колюще-режущим предметом заключается в зрительной экстраполяции, в какой точке и в

какой момент он будет находиться. По некоторым оценкам, этот процесс занимает 80–85% времени реагирования на удары. Так как перцептивная экстраполяция относится к числу тренируемых качеств, то грамотным методическим процессом обучения с использованием муляжа колюще-режущего предмета можно сократить не только время реагирования на удары, но и время, затрачиваемое на весь цикл обороны. Например, разучивать обезоруживание при посягательстве с колюще-режущим предметом следует начинать с заранее обусловленного удара кулаком (без использования муляжа колюще-режущего предмета) с шагом, постепенно увеличивая скорость движений и сокращая дистанцию между «посягающим» и «обороняющимся». По мере усвоения учебного материала приступают к разучиванию обезоруживания на один из двух возможных ударов, потом трех и т. д., и только потом переходят к двигательным заданиям с использованием муляжа колюще-режущего предмета. Главное преимущество данного метода заключается в том, что он тренирует у обучаемых способность пространственно-временного предвидения и реагирования не на самого посягающего, а на предшествующие посягательству движения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Краткий анализ некоторых результатов педагогического эксперимента дает основание полагать, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой прирост результатов в тесте защита от удара рукой сбоку в голову оказался достоверно выше в экспериментальной группе. Положительная разность между средними значениями результатов составила 0,29 с ($p < 0,01$). В тесте защита от прямого удара рукой в голову результаты оказались достоверно выше в экспериментальной группе. Положительная разность между средними значениями результатов составила 0,4 с ($p < 0,001$). В тесте защита от прямого удара ногой в промежность результаты оказались достоверно выше в экспериментальной группе. Положительная разность между средними значениями результатов составила 0,67 с ($p < 0,001$).

ВЫВОДЫ

Таким образом, в полном соответствии с логикой дидактики у обучаемых в экспериментальной группе были сформированы основная и вспомогательная техника инновационной самозащиты близко к биомеханическому эталону. Кроме того, удалось, в некоторой степени, увеличить темп движений основной техники самозащиты и таким образом сократить время выполнения полного цикла обороны. В итоге такая методика обучения позволила без травматизма сформировать у обучаемых необходимые двигательные навыки, физические и психомоторные качества для необходимой обороны (ч.2 и 2.1 ст.37 УК РФ).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бычков В.М. Специфика обучения приемам самообороны без оружия / В.М. Бычков, К.П. Калашников, В.Б. Бычков // Педагогические науки. – 2019. – №4. – С. 39–381.
2. Валиев А.Н. Формы, методы и средства обучения боевым приемам борьбы в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России / А.Н. Валиев, Ш.Р. Ахметов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18043> (дата обращения: 01.10.2023).
3. Гончаров Н.Н. Структура и средства необходимой обороны / Н.Н. Гончаров // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2023. – Вып.4. – С. 17–23.
4. Глубокий В.А. Обоснование действий сотрудников полиции, связанных с защитой от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2018. – № 2 (31). – С. 85–89.
5. Герасимов И.В. Особенности защиты от правонарушителя, вооруженного опасными предметами / И.В. Герасимов // Наука 2020 : физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2020. – № 4 (29). – С. 48–52.
6. Ефремов М.А. Этапы обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России / М.А. Ефремов // Педагогические науки. – 2018. – №3. – С. 219–221.

7. Кочеткова О.В. Особенности формирования двигательных умений и навыков у сотрудников органов внутренних дел / О. В. Кочеткова // *Анатомия личности*. – 2020. – №3. – С. 113–117.
8. Макаров В.М. Обучение приемам самообороны на первоначальном этапе / В.М. Макаров // *Наука* 2020. – 2019. – № 10. – С. 14–16.

REFERENCES

1. Bychkov, V.M., Kalashnikov, K.P. and Bychkov, V.B. (2019), “Specifics of teaching self-defense techniques without weapons”, *Pedagogical Sciences*, No. 4, pp. 39–381.
2. Valiev, A.N. and Akhmetov, Sh.R. (2015), “Forms, methods and means of teaching combat techniques of wrestling in the process of physical training of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Modern problems of science and education*, No. 1-1, available at: U <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18043> (accessed 1 December 2023).
3. Goncharov, N.N. (2023), “Structure and means of necessary defense”, *Izvestiya TulsU. Physical Culture. Sport*, No. 4, pp. 17–23.
4. Glubokiy, V.A. (2018), “Justification of the actions of police officers related to protection from blows with hands, feet, piercing and cutting objects”, *Bulletin of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, Vol. 31, No. 2, pp. 85–89.
5. Gerasimov, I.V. (2020), “Features of protection from an offender armed with dangerous objects”, *Science 2020: physical culture, sports, tourism: problems and prospects*, Vol. 29, No. 4, pp. 48–52.
6. Efremov, M.A. (2018), “Stages of training in combat techniques of fighting cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Pedagogical Sciences*, No. 3, pp. 219–221.
7. Kochetkova, O.V. (2020), “Features of the formation of motor skills and abilities of employees of internal affairs bodies”, *The anatomy of personality*, No. 3, pp. 113–117.
8. Makarov, V.M. (2019), “Training in self-defense techniques at the initial stage”, *Science-2020*, No. 10, pp. 14–16.

Контактная информация: ngo.tula@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2023

УДК 796.422.14:591.175.7

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 1500 М И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕННЫХ: МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА, ПОРОГА АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА И ЭКОНОМИЧНОСТИ БЕГА

Дмитрий Владимирович Горяинов, соискатель, Ольга Владимировна Ильичёва, кандидат биологических наук, доцент, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка; Яна Вадимовна Сираковская, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Аннотация

В статье получены новые данные относительно роли ряда физиологических параметров, таких как, максимальное потреблением кислорода, анаэробный порог, интенсивность нагрузки от уровня порога анаэробного обмена и экономичность бега в обеспечении результата в беге на 1500 м у бегунов 20–22 лет, имеющих спортивную квалификацию кандидат в мастера спорта и 1 разряд. Установлено, что что скорость бега на дистанции 1500 м имеет статистически значимую связь со всеми показателями экономичности бега, измеренными при 4-х разных интенсивностях, определяемых в процентах от ПАНО, однако, наиболее сильная отрицательная связь была получена при интенсивности 110% от порога анаэробного обмена. Не выявлено достоверных взаимосвязи показателя скорости бега на 1500 м с параметром максимального потребления кислорода у данного контингента спортсменов.

Ключевые слова: экономичность бега, результат в беге на 1500 м, порог анаэробного обмена, максимальное потребление кислорода, интенсивность нагрузки (бега) от уровня порога анаэробного обмена.