

Стрюкова Светлана Вячеславовна,

преподаватель физического воспитания;

Бритвин Виктор Васильевич,

преподаватель физического воспитания,

ГАПОУ АО Архангельский медицинский колледж,

г. Архангельск, Россия

ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Методическая разработка предназначена для оптимизации уроков физического воспитания с обучающимися в медицинском колледже. Содержит рекомендации по правилам освобождения от захватов и информацию о болевых точках человека, с целью спортивного воспитания и развития физических качеств.

Ключевые слова: самооборона без оружия, болевые точки, техника освобождения от захватов.

В связи с введением норм ГТО, в которых имеется раздел самообороны от противника без оружия, остро стоит вопрос об обучении приёмам самозащиты обучающихся. Далее, говоря об актуальности вопроса, обращаем внимание на специфику нашего медицинского колледжа, многие выпускники которого идут работать на «Скорую помощь», где на службе зачастую сталкиваются один на один с психически неуравновешенными пациентами. На улицах города также подстерегает много опасностей не только девушек, но и юношей. По нашему мнению, в различных экстремальных ситуациях человек должен уметь постоять за себя.

Необходимо знать основные правила и отработать на практике различные приёмы освобождения от захватов, чтобы при возникновении опасности не растеряться и защитить себя [1, с. 12].

Конечно, стоит помнить, что рукоприкладство не является единственным способом решения конфликта – в некоторых случаях лучше обратиться в бегство, забыв про гордость, даже если вы знаете приёмы самообороны. Но

случаются и такие ситуации, когда единственным способом защитить свою жизнь становится именно самооборона. В основном, драку на улицы затевает человек физически сильный, порой нападающих может быть даже несколько. В таких случаях самыми эффективными станут запрещенные приёмы самообороны [2, с. 9]. Техника эта довольно проста, но при этом её приемы очень травмоопасны. Особенность запрещённых приёмов заключается в нанесении ударов по наиболее уязвимым местам противника. И при этом нет необходимости прикладывать большую силу, чтобы травмировать слабое место. Поэтому такие приёмы подходят людям любого пола, возраста и комплекции. Чтобы запрещённые приёмы самообороны были эффективными, нужно наносить удары быстро и спонтанно. В самообороне важна не только техника, но и хитрость [1, с. 43]. То есть если на вас неожиданно напали, не нужно сразу становиться в боевую позу – лучше притвориться испуганным, а потом нанести противнику сильный удар.

Из всего многообразия приёмов самозащиты мы остановимся на освобождениях от захватов, речь идёт о таких случаях, когда вас уже схватил противник, и вы не имеете сомнений о его намерениях. Приёмов освобождения от захватов существует множество, но мы рассмотрим только те, которые не требуют большой физической силы.

Освоив несколько базовых движений, можно их успешно применять в подавляющем большинстве случаев. Главное в технике освобождения от захватов – это:

- быстрота выполнения приёмов;
- согласованность движений рук, ног и корпуса;
- ставка на болевое, а не на силовое воздействие.

После освобождения от захвата нужно нанести удар по болевым точкам и быстро убежать [1, с. 32].

Болевые точки человеческого тела: ключицы, область височной кости, ушная раковина, нос, глаза, сонные артерии, солнечное сплетение, пах, передняя поверхность голени, подъем стопы [3, с. 44].

Цель методической разработки: помочь преподавателю подготовить практическое занятие обучающихся первого и второго курса, разобраться в методике проведения приемов самообороны и освобождения от захватов.

Задачи занятия:

- овладение навыками приемов самообороны;
- развитие устойчивого интереса учащихся к занятиям единоборствами;
- воспитание чувства патриотизма, коллективизма;
- повышение общего уровня физической подготовленности организма.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом выпускник медицинского колледжа в соответствии с перечнем общих компетенций должен:

*ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

* *ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

*ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

*ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием.

* ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методы обучения: словесный, непосредственной наглядности, метод односторонней тренировки.

Продолжительность: 45 минут.

Место проведения: спортивный зал колледжа.

Хронокарта занятия

Этапы занятия	Работа преподавателя и обучающихся	Хронометр
I Мотивационно-ориентировочный этап. Организационный момент	Приветствие. Вступительное слово преподавателей. Показ приёмов освобождения от захватов	15мин.
II. Рефлексивно-оценочный этап	Повторение приёмов обучающимися поочередно	25 мин.
III. Подведение итогов	Преподаватели подводят итоги занятия. Рефлексия обучающихся	5мин.

I. Мотивационно-ориентировочный этап.

Организационный момент. Преподаватели: приветствуют обучающихся. Обучающиеся приветствуют преподавателей, дежурный докладывает об отсутствующих. Преподаватели называют тему, цели, мотивацию занятия.

Приёмов самозащиты существует огромное множество, основной упор мы делаем сегодня на обучении способам освобождения от захватов. Необходимо знать главные моменты: если вас уже схватили, то нужно нанести удар в болевую точку нападающего, и после того, как он ослабит удар, вырваться и быстро убежать. Если убежать некуда (закрытое помещение), то необходимо ударом вывести из строя противника.

1. Освобождение от захвата за одну руку спереди.

Сначала применяем правило «большого пальца» (Рис. 1): круговым вращением удерживаемой кисти вправо – вниз и затем влево – вверх освободитесь от захвата. Затем можно ударить ступней в коленный сустав или в пах (Рис. 2).

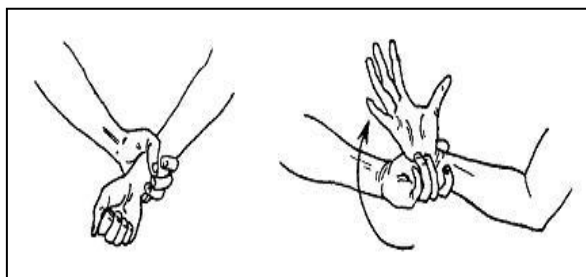


Рисунок 1 – Правило «большого пальца».

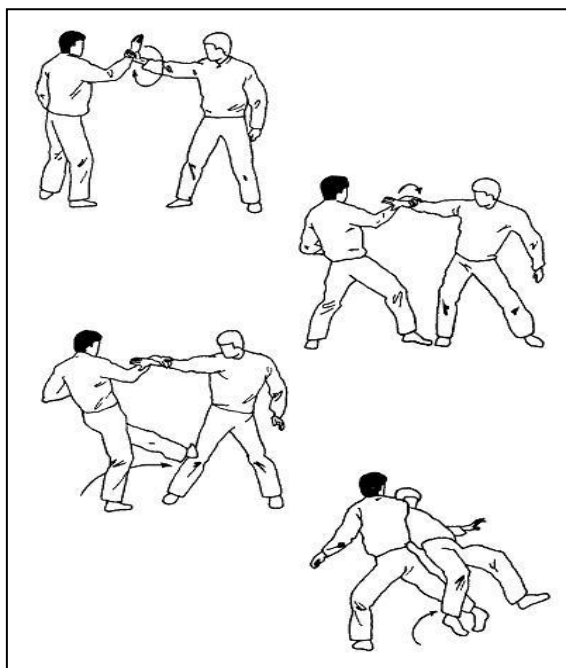


Рисунок 2 – Освобождение от захвата одной руки [4, с .2]

2. Освобождение от захвата за обе руки спереди.

Сначала примените «правило большого пальца» и либо освободите свои кисти от захвата, либо просто ухватитесь за рукава и или запястья противника. Отклоните свой корпус назад и нанесите удар в пах и толкните его в подбородок основаниями ладоней обеих рук (Рис. 3)

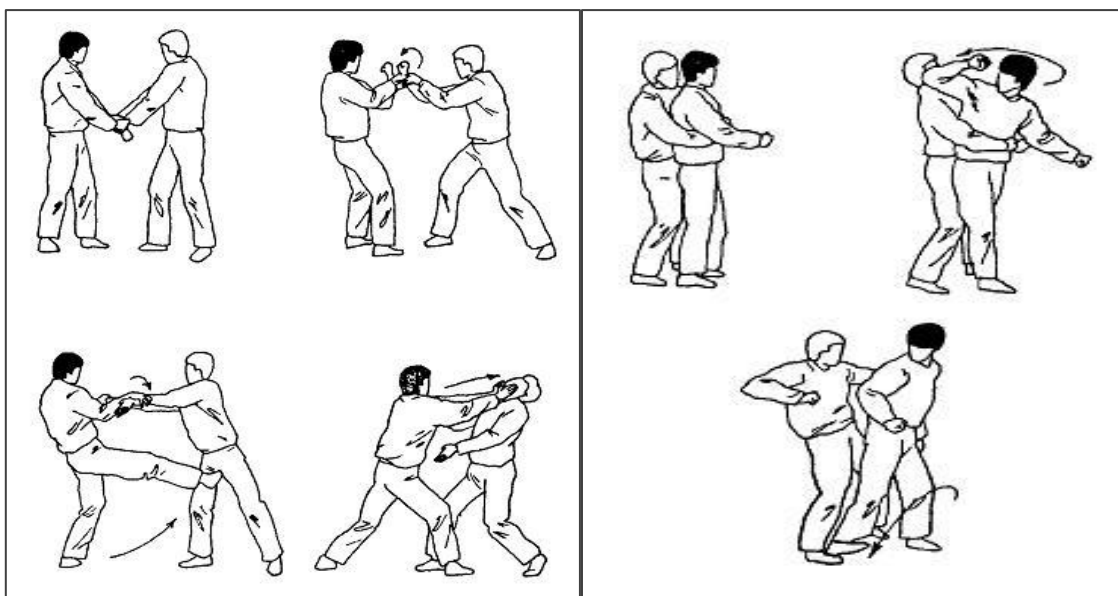


Рисунок 3 – Освобождение от захвата двух рук спереди

Рисунок 4 – Освобождение от захвата корпуса сзади, руки свободны

3. Освобождение от захвата корпуса сзади, руки свободны (Рис. 4).

В этом случае необходимо ударить противника локтем с разворотом назад по голове и, или нанести удар пяткой по стопе или коленному суставу.

4. Освобождение от захвата корпуса с руками сзади (Рис. 5).

При этом захвате необходимо резко присесть и одновременно поднять свои руки вверх. Затем ударить локтем в солнечное сплетение или провести удар по подъему стопы.

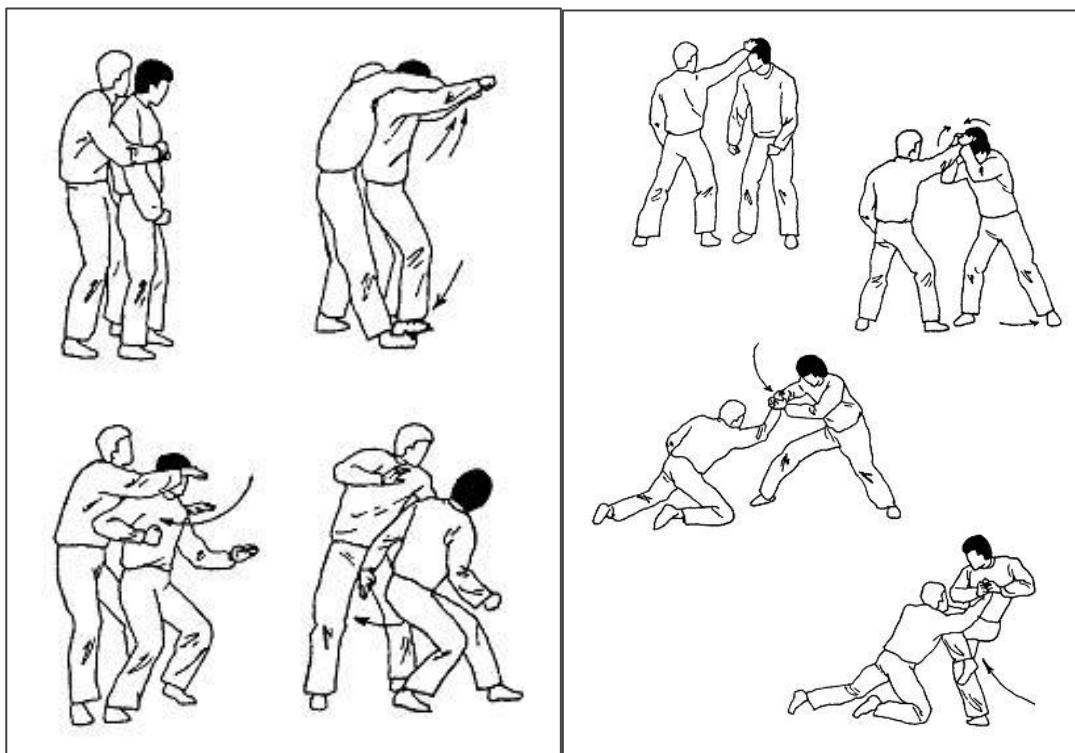


Рисунок 5 – Освобождение от захвата корпуса сзади с руками

Рисунок 6 – Освобождение от захвата за волосы спереди

5. Освобождение от захвата за волосы спереди (Рис. 6).

Зафиксируйте кисть противника и прижмите к своей голове, сделайте два шага назад и ударьте стопой в коленный сустав или в пах. Либо, отступая назад, наклониться и ударить коленом в лицо.

6. Освобождение от захвата за шею спереди двумя руками (Рис. 7) [4, с. 5].

Ударить по ушам противника сложенными в «чашечку» ладонями или ногой в колено или в пах.

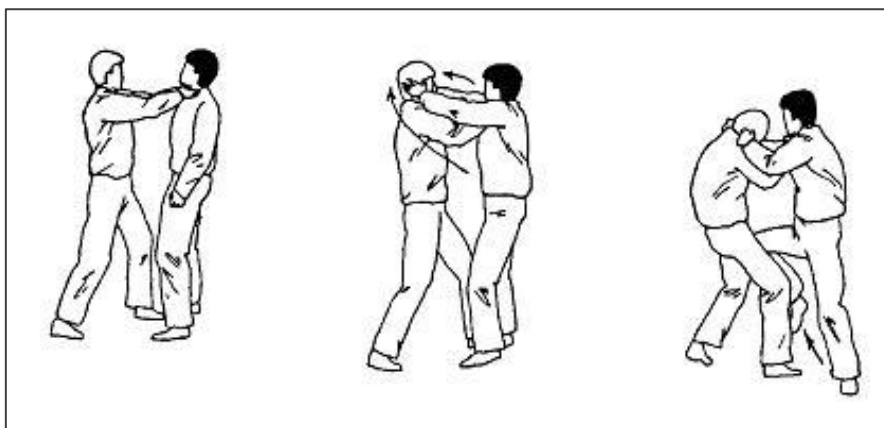


Рисунок 7 – Освобождение от захвата за шею спереди

II. Рефлексивно-оценочный этап.

Закрепление приёмов проведём по методу односторонней тренировки, то есть одна сторона выполняет захват, другая – старается освободиться. Односторонняя тренировка проводится по очереди каждой стороной по 1-2 минуты с перерывом для отдыха между сменами.

За одно занятие невозможно обучиться всем приёмам, но мы хотим, чтобы вы освоили 2-3 приема освобождения для самозащиты.

Напоминаем, что сегодня учебная тренировка, и наносить настоящие удары нельзя, выполняем только имитацию удара.

III. Заключительный этап

Преподаватели оценивают выполнение приёмов обучающимися. Рефлексия обучающихся – опрос обучающихся о наиболее запоминающихся моментах занятия.

Данная методическая разработка познакомила преподавателей с проведением занятия по самообороне. Занятия по самообороне на уроках физической культуры увеличивает интерес среди молодежи к единоборствам и популяризирует комплекс ГТО.

Обучающиеся осваивают навыки самозащиты, повышают уровень физической работоспособности. Возрастает самооценка и уверенность в своих силах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мертенс Н. Самооборона для женщин / пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 143 с.
2. Спиридонов В.А., Харлампиев А.А. Основы самозащиты: Тренировка и методика. – М.: ФИАР-ПРЕСС, 2012. – 320 с.
3. Шестопалов К.К. Бой на выживание. Интуитивная боевая система – М.: АСТ, 2013.-80 с.
4. Камышов А.А. Самооборона для женщин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://samosoverhenstvovanie.ru.htm> (дата обращения: 07.04.2016).
5. Красильникова О.Б. Рефлексия на уроке физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://multurok.ru.htm> (дата обращения: 08.04.2016).