

ЗАКЛУЧЕНИЕ

Физическая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания студентов. Немаловажную роль в этом играет раздел «Самооборона». Занятия приемами самообороны организуются и проводятся с учетом особенностей деятельности студентов и имеют специальную направленность, которая обеспечивается:

- на учебных занятиях – применением соответствующих приемов самообороны, преимущественным развитием физических и специальных качеств;
- в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе – культивированием в учреждениях таких видов спорта, как бокс, все виды борьбы, прикладных единоборств и др.

Направленность содержания и методика обучения и тренировки в этих формах тесно взаимосвязаны между собой и в то же время имеют свои особенности.

Действия студентов в единоборствах и схватках представляют собой комплексную деятельность, требующую перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков. Она – результат мыслительной деятельности, связанной с оптимальным использованием физических качеств, приемов, навыков, умений и психических способностей (познавательных, эмоционально-волевых, психомоторных). Структуру двигательных действий в применении приемов самообороны составляют: восприятие ситуации, умственное решение проблемной задачи и психомоторная реализация принятых решений. Характерными особенностями применения приемов самообороны являются опасность, разнообразие действий, дефицит времени, недостаток информации, маскировка противником своих действий, агрессивность противника. Все это затрудняет правильное восприятие ситуации, а также принятие решения и реализацию своих действий.

Методологической базой решения проблем обучения приемам самообороны являются универсальные закономерности материалистической диалектики.

Теоретической и научно-методической базой подготовки занимающихся по приемам самообороны служат основные положения

общей педагогики, современные теории и концепции обучения, принципы обучения и воспитания, представления об их методах.

При рассмотрении частных методик подготовки к применению приемов самообороны мы ориентируемся на ассоциативно-рефлекторную теорию, теорию поэтапного формирования умственных действий, программированное обучение, проблемное обучение, некоторые концепции алгоритмизации обучения.

Обучение приемам самообороны представляет собой накопление необходимых знаний, формирование соответствующих навыков в приемах и действиях, умений, качеств на основе создания различных систем ассоциаций, начиная от простых и кончая сложными. Процесс образования ассоциативных систем включает в себя чувственное восприятие необходимой информации, осмысливание ее, запоминание, закрепление путем упражнений (целенаправленного, многократного осмысленного повторения приемов и действий) и применения на практике.

Важным фактором при этом является подача материала в необходимой системности и формирование активного отношения к учебе.

Таким образом, частные методики обучения атакующим и защитным действиям в приемах самообороны, достижение соответствующей физической, тактической и психологической готовности обучаемых должны строиться на основных закономерностях педагогической науки, ее принципах обучения и воспитания, с учетом дидактических требований к ее методам.

Обучение технике и тактике приемов самообороны, развитие необходимых физических и психических качеств осуществляются на основе принципов сознательности и активности; наглядности, систематичности и последовательности в обучении; доступности обучения, прочности знаний, навыков и умений, коллективизма и индивидуального подхода.