

Методика обучения школьников и студентов самозащите в процессе физического воспитания*

И.О. Степанов

В работе анализируется современное состояние проблемы обучения школьников и студентов самозащите, обосновывается использование инновационной методики для их обучения в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: самозащита, средства единоборств, уровень развития навыков самозащиты, безопасное поведение, моральные и нравственные нормы поведения личности безопасного типа, алгоритм поведения личности безопасного типа, программа по теории и практике единоборств.

Актуальность исследования проблемы обучения школьников и студентов самозащите обусловлена повышающимся уровнем экстремальных ситуаций криминогенного характера в России. Анализ статистики МВД РФ показывает, что прирост регистрируемой преступности с 2003 по 2010 г. составил 23,08%. Ведущие учёные-криминологи России отмечают, что с ростом преступности в современном обществе возрастает её организованность, изопрённость, вооружённость, коррумпированность и самозащищённость [1]. А.М. Столяренко указывает, что изменения общественно-политической обстановки в стране 90-х годов прошедшего столетия дали толчок новой криминальной субкультуре, в результате чего появились новые виды преступной деятельности [9]. Совершаемые преступления в связи с этим становятся более общественно опасными.

Данная проблема приобретает особую остроту и потому, что обучение по предметам «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая

* Тема диссертации «Методика обучения старшеклассников и студентов самозащите в процессе физического воспитания». Научный руководитель – канд. пед. наук А.Б. Петров.

культура» осуществляется без учёта криминогенной динамики. В результате сложились следующие противоречия:

- между ростом числа экстремальных ситуаций криминогенного характера и невозможностью школьниками, студентами эффективно применять в них средства самозащиты;

- между социальной необходимостью обеспечения безопасности обучающихся и недостаточной разработанностью в учебно-воспитательном процессе школы, вуза соответствующих средств обучения;

- между социальной необходимостью обеспечения безопасности и отсутствием методико-практической подготовки у преподавателей указанных выше дисциплин.

Каждая из систем образования имеет свой опыт решения рассматриваемой проблемы.

Для Запада характерно повышение уровня сформированности навыков самозащиты в направлении развития блока дисциплин по обеспечению безопасности жизнедеятельности, которая должна ситуационно реагировать на запросы обучающихся, в том числе с применением средств единоборств [7].

На Востоке уровень сформированности навыков самозащиты повышается за счёт развития способностей обучаемых, их стремления к самосовершенствованию средствами боевых единоборств, подкреплённых системами национальных, религиозно-нравственных культов [7].

В отечественной системе образования вопрос повышения уровня сформированности навыков самозащиты у школьников и студентов находится в стадии развития. Существующие программы и специальная литература говорят о необходимости изучения средств единоборств для формирования эффективного поведения в экстремальных ситуациях криминогенного характера, но реальные методики не действуют [7].

На основании изучения современных источников установлено следующее.

Безопасное поведение представляет собой образ жизни,

который характеризуется состоянием защищённости от внутренних и внешних угроз, т.е. подкрепляется реальными навыками и умениями, составляющими основу успешного взаимодействия в ситуациях, когда присутствует реальная угроза жизни и здоровью человека.

Содержание поведения в этих специфических условиях определяется **алгоритмом** из четырёх компонентов, к которым мы относим оценку обстановки, нейтрализацию действий, установку и уменьшение эффективности воздействия, преодоление последствий.

С моральной и нравственной точки зрения **поведение личности безопасного типа** представляет собой совокупность жизнеопределяющих, осознанно воспринимаемых правил, обеспечивающих согласованное существование человека с самим собой, в социальной среде и создаваемых в процессе общественно-исторического развития с целью обезопасить жизнь.

Анализ учебного процесса показал, что в средней школе вопросу повышения уровня сформированности навыков самозащиты с применением средств единоборств отводится всего 2% учебного времени, а в вузе этому важному вопросу времени вообще не уделяется.

Экспериментальными исследованиями установлено, что у 80% школьников уровень сформированности навыков самозащиты средствами единоборств находится на удовлетворительном уровне и у 20% – на неудовлетворительном. Среднее значение коэффициента по выборке составило 0,51 балла, что соответствует оценке «удовлетворительно».

У 66,7% студентов уровень сформированности навыков самозащиты средствами единоборств находится на удовлетворительном уровне и у 33,3% – на неудовлетворительном. Среднее значение коэффициента по выборке составляет 0,58 балла, что также соответствует оценке «удовлетворительно».

Таким образом, эта статистика убедительно показывает, что для повышения качества обучения в школе, вузе и социальной защищён-

ности необходима разработка и внедрение инновационной методики обучения самозащите в процессе физического воспитания. Научная и учебно-методическая литература определяет факторы, отражающие высокую эффективность использования возможностей единоборств, специфические средства и методы овладения соответствующими навыками [4; 6].

Установлено, что инновационная методика обучения школьников и студентов самозащите в процессе физического воспитания включает **три этапа** – формирование действий, способов поведения, линии поведения и базируется на следующих основаниях:

- целенаправленное воздействие средствами единоборств на качества и способности школьников и студентов;

- формирование навыка осознанного применения средств единоборств в экстремальных ситуациях криминогенного характера на основе определённого алгоритма поведения личности безопасного типа, с учётом моральных и нравственных норм;

- рациональное соотношение в образовательном процессе теоретического и практического компонентов обучения;

- применение комплексов постоянного воздействия и контрольно-тренировочных комплексов;

- рациональное распределение физической нагрузки на занятиях с использованием средств единоборств;

- поэтапное применение средств единоборств при решении специфических задач обучения.

На основании разработанных положений установлено количество часов по программе «Теория и практика единоборств» для школьников – 64, для студентов, обучающихся по специальности «География» и «Безопасность жизнедеятельности», – 120; время прохождения обучения по этим программам для тех и других определено в один учебный год [4; 6].

Проведён анализ наиболее эффективных средств единоборств, поэтапно распределены специфические средства и методы формирова-

ния навыков самозащиты, внедрено изучение линий поведения, комплексов постоянного воздействия, учебно-тренировочных комплексов, моральных и нравственных норм и правил, алгоритма поведения личности безопасного типа.

Учащиеся должны достичь уровня, предполагающего значительное развитие волевых качеств, свидетельствующего о способности с достаточной степенью осознанности, чувства реальности определять цели и пути их достижения; способности нервной системы выдерживать существенные по величине и длительности нагрузки, обеспечивать хранение, переработку и извлечение поступающей информации; хорошей работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; способности применять средства самозащиты в экстремальных ситуациях криминогенного характера.

Для студентов к этому уровню добавляется стремление устанавливать и расширять контакты с людьми, проявлять инициативу и находчивость, использовать приёмы и способы взаимодействия, отстаивать своё мнение.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики [3; 5; 8]. Уровень сформированности навыков самозащиты в экспериментальных группах составил: у 98,4% школьников «хорошо», у 1,6% – «удовлетворительно»; у 3% студентов «отлично», у 97% – «хорошо». Школьники и студенты экспериментальных групп показали более высокие результаты по физическим, психофизическим, психологическим показателям по сравнению с испытуемыми контрольных групп. Внедрение соответствующих методик в учебно-воспитательный процесс СОШ № 10 и Псковского государственного педагогического университета подтвердило эффективность проведённых исследований.

Литература

1. *Лунеев, В.В.* Терроризм и организованная преступность в условиях глобализации / В.В. Лунеев, В.Н. Кудрявцев, В.Е. Петрищев // Вестник РАН. – 2005. – Т. 75. – С. 3–10.

2. *Степанов, И.О.* Использование системы модульно-рейтинговой оценки качеств и способностей при преподавании дисциплины «Теория и практика единоборств» / И.О. Степанов // Современные технологии оценки качества образования : модульно-рейтинговая система : мат. Пятой регион. науч.-метод. конф. (с междунар. участием). – Псков : ПГПУ, 2006. – С. 102–106.

3. *Степанов, И.О.* Разработка и обоснование средств и методов развития безопасного поведения старшеклассников / И.О. Степанов // Уч. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3 (25). – С. 79–82.

4. *Степанов, И.О.* Результаты исследования физиологических показателей студентов и старшеклассников / И.О. Степанов // Физическая культура, спорт и здоровье : мат. регион. дистанц. науч.-практич. конф. – Йошкар-Ола : МГПИ, 2006. – С. 64–65.

5. *Степанов, И.О.* Теория и практика единоборств : учеб. пос. для студ. спец. «Безопасность жизнедеятельности» / И.О. Степанов. – Псков : ПГПУ, 2006. – 240 с.

6. *Степанов, И.О.* Характеристика основных тенденций по развитию безопасного поведения в зарубежной теории и практике образования / И.О. Степанов // Физическая культура,

спорт и здоровье : сб. науч. ст. – Йошкар-Ола : МГПИ, 2004. – С. 83–89.

7. *Степанов, И.О.* Характеристика психопедагогика в боевых единоборствах и физическом воспитании / И.О. Степанов // Физическая культура, спорт и здоровье : сб. науч. ст. – Йошкар-Ола : МГПИ, 2005. – С. 95–97.

8. *Столяренко, А.М.* Экстремальная психопедагогика : учеб. пос. для вузов. / А.М. Столяренко. – М. : Юнити-Дана, 2002. – 607 с.

Игорь Олегович Степанов – старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин Псковского государственного педагогического университета им. С.М. Кирова, г. Псков.