

Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины

Черненко В.А.¹, Бойченко Н.В.²

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина¹
Харьковская государственная академия физической культуры²*

Аннотация. В статье проведено сравнение основных параметров спортивных единоборств и реального боя. Обосновано эффективность приобретения навыков самозащиты и поведения человека в экстремальных ситуациях. Рассмотрены особенности проведения курса «Самозащита» для студентов.

Ключевые слова: самозащита, общий курс, единоборства, студент, программа.

У разных народов, в силу национальных традиций, искусство защищать себя разными видами холодного оружия имеет свои особенности. Однако у большинства народов ценились умения защитить себя без оружия. Искусство самозащиты включает в себя умение превращать в оружие любые предметы, оказавшиеся под рукой, любые приемы и хитрости [5]. Исходя из сказанного, можно определить, что самозащита — это использование человеком любых приемов и действий, помогающих ему сохранить здоровье и жизнь в ситуациях реального, а не условного нападения. Можно возразить и задать вопрос. Разве не формируют достаточных навыков защиты занятия разными видами единоборств? Поэтому сравним между собой основные параметры спортивных единоборств и реального боя (табл. 1).

Спортивные единоборства:

1. Всегда один противник
2. Противник той же весовой категории.
3. Противник безоружен в любом случае.
4. Схватка идет по правилам.
5. Схватка начинается по сигналу, ей предшествует разминка.
6. Схватка ограничена по времени.
7. Место боя – татами или ринг.
8. В зале тепло, сухо, светло.
9. В удобной одежде и обуви.

Самозащита:

1. Чаще два и более противника.
2. Любого веса и роста.
3. Противник может быть вооружен.
4. Правил никаких, что запрещено в спорте — здесь наиболее ценное.
5. Нападение, как правило, неожиданное.
6. Лимита времени нет, нет пауз для отдыха.

7. Любое место, в т.ч. неровное, скользкое, мокрое.

8. В любую погоду, при любом освещении.

9. В обычной одежде и обуви.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, по-настоящему эффективная система самозащиты может быть только комбинированной, что нет ни одного «чистого» стиля, который был бы хорош для всех случаев. Именно эту истину с трудом признают преподаватели условных стилей и спортивные тренеры. Турниры и чемпионаты, где участвуют спортсмены разных школ единоборств показали, что только бойцы с разнообразной ударно-бросковой техникой достигают победы [1, 2, 6].

Для человека, попавшего в экстремальную ситуацию, самые трудные моменты – это преодоление психологического барьера в применении любых средств самозащиты. Если при этом вы не превысили пределы разумной самозащиты, задержали нападавшего, – ваш поступок будет юридически и нравственно оправдан. Следует запомнить: самая большая победа будет тогда, когда в конфликтной ситуации вы избежите физического контакта.

Любой человек не должен превышать нормы самообороны, а именно, в соответствии со ст. 15 Уголовного Кодекса Украины: «каждое лицо имеет право на необходимую оборону...при НО не должно быть пределов превышения ее, т.е. причинение нападающему ущерба, явно не отвечающего опасности посягательства или обстановки защиты. За превышение НО – уголовная ответственность. Не является преступлением применение оружия или других каких-либо средств, независимо от последствий, если оно применяется для защиты от нападения вооруженного лица, либо группы лиц, предупреждение насильственного проникновения в жилище или иное помещение, или, если осуществляющее защиту лица не могло из-за испуга, вызванного опасными действиями нападающего, обеспечить соответствие защиты характеру нападения...».

Неоспоримо доказано, что занятия физкультурой и спортом положительно влияют на организм человека, увеличивая сопротивляемость организма к ряду заболеваний, развивают основные физические качества, повышает жизненный тонус человека, помогает справиться со стрессами каждодневной жизни.

Важное значение в образе жизни студентов приобретают навыки, полученные на занятиях по физическому воспитанию или спортивной тренировке. Это относится к таким жизненно важным качествам, как умение противостоять внешним проявлениям силового воздействия. Развивать и совершенствовать свои качества любой студент может на занятиях по спортивным единоборствам различной направленности.

В последние годы, когда страна находится в состоянии войны, защищает свою независимость, наблюдается значительное ухудшение криминогенной обстановки. По данным Харьковской областной администрации за первое полугодие 2016 года в области зарегистрировано около 20 тыс. преступлений.

Ничем не лучше картина наблюдается и в других областях. Вероятность попасть в опасное для жизни положение очень высока. Фактически сотрудники правоохранительных органов не в состоянии обеспечить защиту среднестатистического жителя Украины от противоправных действий. Задача обеспечения личной безопасности стала ложиться на плечи каждого гражданина. Поэтому изучение эффективных навыков самозащиты и поведения человека в экстремальных ситуациях является актуальной педагогической задачей.

Для этого рекомендуем ввести в учебный процесс кафедр физического воспитания и спорта гуманитарного и технического профиля специализацию «Самозащита». Система изначально предполагает высокий уровень подготовки студентов без ограничений по половой и возрастной принадлежности и не требует специального оборудования для занятий. Она основана на естественных движениях человека, его стандартных биомеханических реакциях на непредсказуемые обстоятельства [4]. Важным звеном в этой цепочке обучения является преподаватель. Независимо от физической подготовленности и пола обучаемых, преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности студентов и строить процесс обучения таким образом, чтобы максимально полно раскрыть способности каждого [3].

Примером успешного внедрения такой программы в учебном процессе студентов ВУЗа, есть программа общего курса «Боевые искусства», разработанная и внедренная доцентами кафедры единоборств ХГАФК для студентов различных специализаций. Занятия проводились по кредитно-модульной системе организации учебного процесса.

Целью преподавания дисциплины является формирование у студентов профессиональных знаний, умений и навыков, которые необходимы для использования при необходимости в повседневной жизни, для выхода из экстремальных ситуаций при угрозе здоровью или жизни. Задачами курса, который преподается, является приобретение студентами теоретических знаний и основных практических навыков, а также эффективное применение при необходимости самозащиты.

Во время занятий общий курс «Боевые искусства», студенты овладевают выполнением основных ударов руками и ногами, элементы акробатических упражнений, приемы бросковой техники; защитные действия в положении лежа; защитные действия от нападения с ножом; от увлечений и тому подобное. Также студентам предоставляется теоретический материал по истории развития боевых искусств и основ гигиены, предупреждение травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Таким образом, анализируя выше описанное, можно сделать вывод, что программа специализации «Самозащита» в подготовке будущих специалистов предусматривает последовательное решение задач: первоначальное ознакомление с основами философии самозащиты; разучивание и тренировка координационных и точностных движений; обучение самоконтролю при

выполнении действий; обучение приемам самозащиты направленным на саморегуляцию и эмоциональный контроль; изучение приемов самозащиты направленных на развитие самоконтроля (эмоции, поведение, деятельность) через наблюдения за эмоциональным и физиологическим состоянием в процессе своей тренировочной деятельности; повышение работоспособности, выносливости; освоение необходимых теоретических знаний по валеологии и их применение в процессе тренировочной деятельности.

Выводы. Необходимость изучать способы самозащиты именно молодыми людьми, студентами вузов диктуется, как мы рассмотрели выше, самой жизнью. В этой большую помощь могут оказать преподаватели и тренеры по спортивным единоборствам, не забывая о том, что в основу изучения надо быть комбинированную самозащиту.

Таким образом, из всего многообразия приемов самозащиты, предлагаемыми разными авторами, разных стилей, надо изучать самые действенные и эффективные приемы.

Литература:

1. Бойченко Н. В. Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов : Научн. журнал. – Харьков : ХГАДИ, 2010. – №1. – С. 7-11.

2. Бойченко Н. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. / Н. В. Бойченко, Л. В. Гринь // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2011. - №1. – С. 10- 13.

3. Войнов П. Н., Костин С. Е., Славко А. Л. Рекомендации по обучению технике единоборств разновозрастных спортсменов // Проблемы и перспективы развития спортивных и единоборств в высших учебных заведениях / II международная электронная научная конференция, 7.02.2006 года. – Харьков, Белгород – Красноярск, 2006. – с. 38-43.

4. Камаева Е. К. Особенности влияния занятий спортивными единоборствами и играми на физические и функциональные возможности студентов // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / II международная электронная научная конференция, 7.02.2006 года. – Харьков, - Белгород – Красноярск, 2006. – с. 86-88.

5. Спиридонов В. А. Самозащита без оружия / В. А. Спиридонов. – М., 1933. – с. 26.

6. Черненко В. А. Самозащита: Учебное пособие / В. А. Черненко. – Х.: Национальный университет имени В. Н. Каразина, 2010. – 150 с.

Информация об авторах:

Черненко Виктор Александрович –

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Бойченко Наталья Валентиновна –

кандидат наук по ФВ и С, доцент, доцент кафедры единоборств, МСУ по дзюдо
ORCID.ORG/0000-0003-4821-5900

Харьковская государственная академия физической культуры

natalya-meg@ukr.net

Поступила в редакцию 28.12.2016 г.