

74.58  
А 56

Х. Х. Альжанов  
А. Е. Курицына  
Д. А. Иванов

**ФОРМИРОВАНИЕ  
ОСНОВ ВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  
СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Омский государственный технический университет»

**Х. Х. Альжанов, А. Е. Курицына, Д. А. Иванов**

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

Монография

*Под общей редакцией профессора Г. М. Грузных*



Омск  
Издательство ОмГТУ  
2016

УДК 796.8  
ББК 75.715  
А56

Рецензенты:

*А. В. Еганов*, д-р пед. наук, действительный член РАЕ,  
профессор кафедры теории и методики борьбы ФГБОУ ВО  
«Уральский государственный университет физической культуры»;

*А. И. Воронов*, канд. пед. наук, доцент,  
начальник кафедры физической подготовки  
Омской академии МВД России;

*Б. В. Кимейша*, канд. пед. наук, доцент  
кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО ОмГТУ

**Альжанов, Х. Х.**

**А56** Формирование основ ведения единоборств в физическом воспитании студентов в вузе : монография / Х. Х. Альжанов, А. Е. Курицына, Д. А. Иванов ; под общ. ред. Г. М. Грузных ; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2016. – 132 с.

ISBN 978-5-8149-2368-4

В монографии представлен теоретико-методический материал по технико-тактической подготовке единоборцев посредством освоения и совершенствования эпизодов поединка с использованием элементов проблемного обучения различной направленности учебно-тренировочного процесса, моделирующих ориентировочную основу позиционных решений избранных эпизодов соревновательных поединков, которые позволяют существенно дополнить организационно-методические приемы совершенствования содержания программы физического воспитания студентов по единоборствам.

Для преподавателей физической культуры высших и средних учебных заведений и специалистов в данной области.

УДК 796.8  
ББК 75.715

Печатается по решению научно-технического совета  
Омского государственного технического университета.  
Протокол № 11 от 07.12.2016 г.



ISBN 978-5-8149-2368-4

© ОмГТУ, 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. Физкультурно-спортивная деятельность студенческой молодежи .....	6
1.1. Физическое воспитание студентов высшего учебного заведения.....	6
1.2. Единоборства как вид физкультурно-спортивной деятельности в физическом воспитании студентов в вузе .....	11
1.3. Теоретические основы обучения технико-тактическим действиям в спортивных единоборствах .....	20
ГЛАВА 2. Теоретико-методическое обоснование содержания технико-тактической подготовки студентов-единоборцев .....	27
ГЛАВА 3. Содержание и структура соревновательных поединков как условие формирования учебного материала для освоения технических действий эпизодов противоборства .....	39
3.1. Стойка как внешний признак возможных позиционных решений и ее формирование .....	40
3.2. Маневрирование как составная часть достижения позиционной обеспеченности в процессе соревновательного поединка.....	46
3.3. Техника выполнения и использования различных видов контактов силового взаимодействия противоборствующих.....	49
3.4. Теснения противника по площади противоборства с использованием игровых и тренировочных заданий.....	59
3.5. Приемы и способы выведения противника из устойчивости .....	62
3.6. Способы реализации захватов – позиций завершающими атаку приемами, оцениваемыми приемами (бросками).....	65
3.7. Освоение и совершенствование технико-тактических действий при позиционно неравноценных взаиморасположениях противоборствующих .....	68
ГЛАВА 4. Повышение эффективности методики технико-тактической подготовки студентов-единоборцев на занятиях по физическому воспитанию.....	73
4.1. Экспериментальный опыт подбора и разработки учебного материала для освоения и совершенствования технико-тактических действий студентами-единоборцами .....	77
4.2. Оценка эффективности освоения технико-тактических действий студентами-единоборцами .....	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	92
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	95
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	113