

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