

УДК 796.818

DOI: 10.34670/AR.2025.95.54.026

Самооборона как эффективное средство физического воспитания студентов

Садыков Руслан Ильтизарович

Кандидат педагогических наук, доцент,
Кафедра физического воспитания,
Сургутский государственный педагогический университет,
628416, Российская Федерация, Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2;
e-mail: SadRus84@yandex.ru

Ахметзянов Павел Сергеевич

Старший преподаватель,
Кафедра физического воспитания,
Сургутский государственный педагогический университет,
628416, Российская Федерация, Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2;
e-mail: Dlik22@yandex.ru

Ахметзянов Артур Рахимзянович

Преподаватель,
Кафедра физического воспитания,
Сургутский государственный педагогический университет,
628416, Российская Федерация, Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2;
e-mail: Rabik463@mail.ru

Ивченко Владимир Викторович

Преподаватель,
Кафедра физического воспитания,
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,
196601, Российская Федерация,
Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, 2;
e-mail: Tennis454@yandex.ru

Аннотация

В ходе исследования авторами исследована роль самообороны как эффективного средства физического воспитания студентов, а также выявлены основные требования к безопасности занятий по самообороне. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, исследований отечественных специалистов, опрос респондентов. Установлено, что самооборона является эффективным средством физического воспитания студентов. С помощью практических занятий, студенты не только оттачивают приобретаемые навыки, умения и знания, они воспитывают в себе волю,

решимость, стремление к победе и лидерские качества, развивают свою систему ценностей и формируют ценностные ориентиры. Кроме того, обучающиеся совершенствуют свои физические навыки, улучшают здоровье и укрепляют организм.

Для цитирования в научных исследованиях

Садыков Р.И., Ахметзянов П.С., Ахметзянов А.Р., Ивченко В.В. Самооборона как эффективное средство физического воспитания студентов // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 7А. С. 193-198. DOI: 10.34670/AR.2025.95.54.026

Ключевые слова

Самооборона, физическое воспитание, студенты, безопасность занятий, физическое развитие, формирование ценностных ориентиров.

Введение

Самооборона раскрывает всю социальную роль, а также историю развития и формирования знаний, которые обладают непосредственными связями с рукопашными видами боя, самозащиты, а также возможность исследования их параллели с прочими областями науки. Посредством занятий по самообороне можно проводить активное воспитание студентов, как в военном, так и гражданском, правовом плане [Лакшин, Болотин, Пронин, 2023]. Данный фактор обладает высоким уровнем значимости, т.к. студенты обязаны понимать, как и каким образом они могут применять навыки самообороны, в каких юридических рамках они могут ими пользоваться, какой вид ответственности наступает в случае превышения границ дозволенной защиты [Пронин, 2022].

В ходе исследования авторы исследуют роль самообороны как эффективное средство физического воспитания студентов, а также выявят основные требования к безопасности занятий по самообороне.

Для исследования роли самообороны в контексте эффективного средства физического воспитания студентов авторы провели анализ научно-методической литературы, исследований отечественных специалистов в данном вопросе (Труфанов Ю.Н., Морозов В.А., Коробейников П.В., Алхасов Д.С., Ипатов А.А. и др.). С целью выявления основных требований к безопасности занятий по самообороне был проведен опрос 14 респондентов, в роли которых выступили тренеры и спортсмены высших военных учебных заведений Санкт-Петербургского военного гарнизона.

Основная часть

Основопологающий аспект, на котором и выстраивается концепция самообороны - это защита одного человека от нападения другого. И с позиции, самооборона конкретизируется, что позволяет сформировать целый ряд мероприятий, направленных на защиту, противодействие угрозам, осуществляемых посредством специальных знаний, навыков и умений, которые человек может получить в процессе специализированного обучения и тренировок [Пронин, 2022]. В данном случае, навыки самозащиты развиваются постепенно, целенаправленно и регулярно, что помогает людям быстрее и легче изучить ее, закрепить знания, расширить свой практический опыт и в дальнейшем, эффективно применять. Опираясь на данные определения,

в нашей стране смог сформироваться отечественный вид спорта - самбо, главным правилом которого является защита самого себя без использования дополнительных инструментов, оружия [Пронин, 2023]. Кроме того, в самбо вошли и некоторые профессиональные элементы рукопашного боя. Как правило, не каждый человек обладает способностью к единоборствам, и может развить в себе умения и навыки профессионального бойца, но каждый из нас вполне способен пользоваться той полезной информацией, которую предоставляют многочисленные виды и формы самообороны. В жизни бывают ситуации, когда, казалось бы, малозначительные знания по мнению их носителя, могут помочь и спасти жизнь [Пронин, 2023].

В нашем исследовании мы исходим из того, что самооборона является процессом, посредством которого, осуществляются ответные действия, основанные на знаниях, умениях и навыках, посредством которых, человек оказывает сопротивление нападению, предупреждает данные угрозы его здоровью и жизни. Отдельно отметим, что данные действия противостояния, должны реализовываться только в рамках действующего законодательства и все меры, применяемые человеком для своей защиты, осуществляются только в рамках правового поля [Анисимов, Пронин, Давиденко, Петров, 2023].

Результаты проведённого анализа научно-методической литературы, исследований показали, что самозащита является довольно сложным структурным понятием, в которое включены такие аспекты, как социальный, общественный и правовой. Обязанность каждого человека, который занимается самообороной - это знание данных факторов и правильное применение знаний, умений и навыков самозащиты. Именно от индивидуальных особенностей каждой личности, во многом зависит способность защититься от любой угрозы. Исходя из этого, человек, который ощущает в себе потребность обладать умениями защиты, должен пройти подготовку, тренировки, как в физическом плане, так и в психологическом, развивая в себе необходимые моральные и волевые качества личности, пополняя свои знания и оттачивая навыки в рукопашном бое. Как показывает жизненная практика, бывают ситуации, когда возможная жертва нападения вдруг оказываем действенное сопротивление нападающему, что помогает защитить не только свое здоровье, но и жизнь [Пронин, 2022]. Многие эксперты в сфере самозащиты отмечают, что только от уверенности в себе и своих силах, во многом зависит успех самообороны.

В процессе проведения занятий по разделам самообороны, следует соблюдать все соответствующие правила безопасности. Практические и теоретические занятия должны проводиться в соответствующих условиях, полностью отвечающих всем нормативам и рекомендациям системы образования [Пронин, 2022]. Результаты опроса респондентов позволили нам определить основные требования к безопасности занятия по самообороне, такие как:

1. Студенты не должны иметь на себе украшений, часов и прочих мелких предметов;
2. Занятия проводятся только в спортивной, удобной форме, в практичной обуви, подошва которой не скользит по поверхности пола;
3. В одежде в карманах не должно быть никаких предметов;
4. Все студенты должны прослушать инструктаж перед началом занятий по технике безопасности во время занятия;
5. Инструктор обязан проверить все подручные средства и инвентарь. Если он находит неисправные изделия, их следует убрать и заменить новыми.
6. Исследовать все помещение, в котором будет проходить занятие и убрать из него все посторонние вещи, разложить бойцовские ковры, убрать ринг и проверить поверхность пола,

чтобы она не была скользкой;

7. На первом этапе занятия используются упражнения, направленные на разогревание всего организма. Если занятие проводится на свежем и прохладном воздухе, длительность разминки увеличивается;

8. Занятия проводятся только в присутствии тренера.

9. При выполнении каждого упражнения, студенты обязаны прислушиваться к рекомендациям тренера и делать все то, что он говорит, соблюдать темп движений и т.д.;

10. В процессе отработки приемов, следует страховать партнеров, чтобы не упасть на него либо не допустить его падение;

11. Отработка приемов проходит в центральной области ковра;

12. В процессе отработки болевых захватов, удушающих приемов, следует контролировать силу нажатия и, в случае сигнала партнера, следует сразу ослабить хватку и освободить его от захвата;

13. В процессе занятия должна соблюдаться дисциплина и выполняться все указания тренера;

14. Если кто-то из студентов, тренеров чувствует недомогание, данную информацию следует донести руководству;

15. Если студент в процессе занятия получает травму, об этом также сообщается руководству.

Создание безопасной среды занятий, является гарантией полной безопасности студентов, а также снижает риск травматизма как среди студентов, так и среди тренеров [Пронин, 2022]. Именно благодаря точному выполнению правил безопасности, отсутствию травм, можно судить об уровне профессионализма руководства, которое заботится о студентах и старается сделать все возможное для их обучения.

Заключение

В процессе исследования авторами выявлено, что самооборона является эффективным средством физического воспитания студентов. С помощью практических занятий, студенты не только оттачивают приобретаемые навыки, умения и знания, они воспитывают в себе волю, решимость, стремление к победе и лидерские качества, развивают свою систему ценностей и формируют ценностные ориентиры. Кроме того, обучающиеся совершенствуют свои физические навыки, улучшают здоровье и укрепляют организм.

Библиография

1. Анисимов М.П., Пронин Е.А., Давиденко И.А., Петров В.М. Профилактика артериальной гипертензии в гиревом спорте с помощью аэробной работы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 12. – С. 63-69.
2. Лакшин А.В., Болотин А.Э., Пронин Е.А. Факторы, определяющие необходимость применения разноплановых упражнений для развития координационных способностей у юных горнолыжников // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13. № 12-1. – С. 148-155.
3. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. № 2. – С. 26-30.
4. Пронин Е.А. Влияние занятий гиревым спортом на состояние сердечно-сосудистой системы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 35-40.
5. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-

- гиревиков с учётом их соматотипа // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 231-235.
6. Пронин Е.А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 88-94.
7. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 344-346.
8. Пронин Е.А. Педагогическая модель тренировки упражнения "армейский гиревой рывок" // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 12. – С. 125-131.
9. Пронин Е.А. Психологическая подготовка спортсменов, специализирующихся в командных видах состязаний (перетягивание каната) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 4. – С. 85-91.
10. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331-335.

Self-Defense as an Effective Means of Physical Education for Students

Ruslan I. Sadykov

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Physical Education,
Surgut State Pedagogical University,
628416, 10/2 50 Let VLKSM str., Surgut, Russian Federation;
e-mail: SadRus84@yandex.ru

Pavel S. Akhmetzyanov

Senior Lecturer,
Department of Physical Education,
Surgut State Pedagogical University,
628416, 10/2 50 Let VLKSM str., Surgut, Russian Federation;
e-mail: Dlik22@yandex.ru

Artur R. Akhmetzyanov

Lecturer,
Department of Physical Education,
Surgut State Pedagogical University,
628416, 10/2 50 Let VLKSM str., Surgut, Russian Federation;
e-mail: Rabik463@mail.ru

Vladimir V. Ivchenko

Lecturer,
Department of Physical Education,
Saint Petersburg State Agrarian University,
196601, 2 Peterburgskoye Shosse, Pushkin, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: Tennis454@yandex.ru

Abstract

The study examines the role of self-defense as an effective means of physical education for students and identifies the main safety requirements for self-defense classes. Research methods include analysis of scientific and methodological literature, studies by domestic specialists, and respondent surveys. It has been established that self-defense is an effective means of physical education for students. Through practical classes, students not only hone their acquired skills, abilities, and knowledge but also cultivate willpower, determination, aspiration for victory, leadership qualities, develop their value system, and form value orientations. In addition, students improve their physical skills, enhance their health, and strengthen their bodies.

For citation

Sadykov R.I., Akhmetzyanov P.S., Akhmetzyanov A.R., Ivchenko V.V. (2025) Samooborona kak effektivnoye sredstvo fizicheskogo vospitaniya studentov [Self-Defense as an Effective Means of Physical Education for Students]. *Pedagogicheskiy zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (7A), pp. 193-198. DOI: 10.34670/AR.2025.95.54.026

Keywords

Self-defense, physical education, students, safety of classes, physical development, formation of value orientations.

References

1. Anisimov M.P., Pronin E.A., Davidenko I.A., Petrov V.M. Prevention of arterial hypertension in kettlebell lifting through aerobic work // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – № 12. – pp. 63-69.
2. Lakshin A.V., Bolotin A.E., Pronin E.A. Factors determining the need for the use of diverse exercises for the development of coordination abilities in young skiers // Pedagogical Journal. – 2023. – Vol. 13. № 12-1. – pp. 148-155.
3. Pronin E.A. Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting // Pedagogical, psychological, and biomedical problems of physical culture and sports. – 2022. – Vol. 17. No. 2. – pp. 26-30.
4. Pronin E.A. Influence of kettlebell lifting on the state of the cardiovascular system // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 7. – pp. 35-40.
5. Pronin E.A. Individualization of the training process for the development of strength endurance in kettlebell athletes, taking into account their somatotype // Physical culture and health. – 2022. – № 2(82). – Pp. 231-235.
6. Pronin E.A. Features of the training regime of a kettlebell athlete // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – No. 8. – pp. 88-94.
7. Pronin E.A. A pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 2(204). – Pp. 344-346.
8. Pronin E.A. Pedagogical training model of the exercise "army kettlebell jerk" // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – No. 12. – pp. 125-131.
9. Pronin E.A. Psychological training of athletes specializing in team sports (tug of war) // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 4. – pp. 85-91.
10. Pronin E.A. The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 1 (203). – Pp. 331-335.