

УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ УДАРА РУКОЙ СРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМООБОРОНЕ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ



ЗИАМБЕТОВ

Вадим Юсупович

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического университета, ziambetov@mail.ru

ZIAMBETOV Vadim

Orenburg State University, Orenburg, Russia
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of

Physical University, ziambetov@mail.ru

Ключевые слова: сила удара, гиревой спорт, самооборона, рукопашный бой, студенты, физические упражнения, приемы.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности процесса подготовки студентов юридических специальностей в области знаний по самообороне и рукопашному бою.

INCREASING THE POWER OF IMPACT BY A HAND WITH MEANS OF EXERCISES FROM WEIGHTLIFE SPORTS AT EXERCISES AT SELF-DEFENSE OF STUDENTS OF LEGAL SPECIALTY

Keywords: shock strength, weight-lifting, self-defense, hand-to-hand combat, students, physical exercises, receptions.

Abstract. The article deals with the issues of increasing the efficiency of the process of preparing students of legal specialties in the field of self-defense and hand-to-hand combat.

Введение. На современном этапе формированию профессиональных компетенций студентов вуза уделяется большое внимание. Студент-выпускник должен быть максимально готовым к выполнению своих профессиональных обязанностей и потратить минимальное количество времени для адаптации к особенностям трудовой деятельности, а также в ближайшее время показать успешные результаты. Преподаватели вузов прилагают большие усилия для формирования профессиональных знаний, двигательных умений и навыков, совершенствованию морально-психологических и физических качеств студентов. Данная образовательная деятельность приобретает особую актуальность при подготовке студентов юридических специальностей, потому что

выполнение служебных обязанностей в некоторых юридических профессиях связано с риском для жизни и здоровья служащих, особенно это касается представителей уголовного права.

На занятиях по самообороне студенты-юристы в вузе изучают теоретические знания по правовым, морально-психологическим основам самообороны, изучают различные средства самообороны и особенности их применения. Особое место занимают практические занятия по самообороне, где студенты изучают и совершенствуют основы рукопашного боя, не только в условиях самозащиты, но и в условиях задержания, обезвреживания, силового предотвращения противоправных действий. От двигательной подготовленности студента-юриста в рамках самообороны и

рукопашного боя во многом зависит выполнение профессиональных задач в различных условиях и сохранение его жизни и здоровья. В связи с этим преподаватели, осуществляющие подготовку студентов юридических специальностей по самообороне и рукопашному бою, находятся в постоянном поиске решения проблемы повышения эффективности решения образовательных задач и достижения максимально высоких результатов подготовки студентов, как будущих сотрудников правоохранительной сферы. Над решением данной проблематики трудятся многие ученые и специалисты: Глубокий В.А., Кан Л.В., Ципинов Х.Б., Торопов В.А., Михеев С.И., Цекунов С.О., Штофаст В.С. Маслов А.С. В условиях решения служебных задач, для профессионала важно решить возникающую задачу максимально быстро и точно. В сфере самозащиты и применения приемов физического задержания потенциальных преступников без применения оружия важно выполнять приемы максимально эффективно, и если применяются удары руками, то удар должен быть быстрым, точным и достаточной силы. Затягивание процесса выполнения приема из рукопашного боя может представлять опасность для сотрудника. В идеальном случае это должен быть один сильный и точный удар рукой. Авторы исследования предположили, что применение физических упражнений из гиревого спорта позволит увеличить силу удара руками. С целью повысить эффективность

ударной техники студентов-юристов на занятиях по самообороне, исследователи поставили следующие задачи: применить на занятиях по самообороне физические упражнения из гиревого спорта; анализировать и измерить изменения в силе удара у студентов. Выбор оригинальных средств (упражнений из гиревого спорта) в экспериментальной работе по самообороне подчеркивает научную новизну данного исследования.

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в том, что исследованы и рекомендованы к использованию редко используемые на занятиях по самообороне и рукопашному бою физические упражнения из гиревого спорта, которые представляют собой большую ценность для специальной физической подготовки студентов (курсантов, слушателей), а также использование результатов исследования позволит повысить эффективность решения задач по повышению практической готовности к выполнению задач будущей служебной деятельности студентов юридических специальностей.

Методология исследования. Авторы использовали анализ учебно-методической и физкультурно-спортивной литературы по теме исследования, анализ и обобщение опыта работы преподавателей физической подготовки, тренеров по самообороне и рукопашному бою (гиревому спорту), сотрудников правоохранительных органов; прогнозирование, систематизацию и

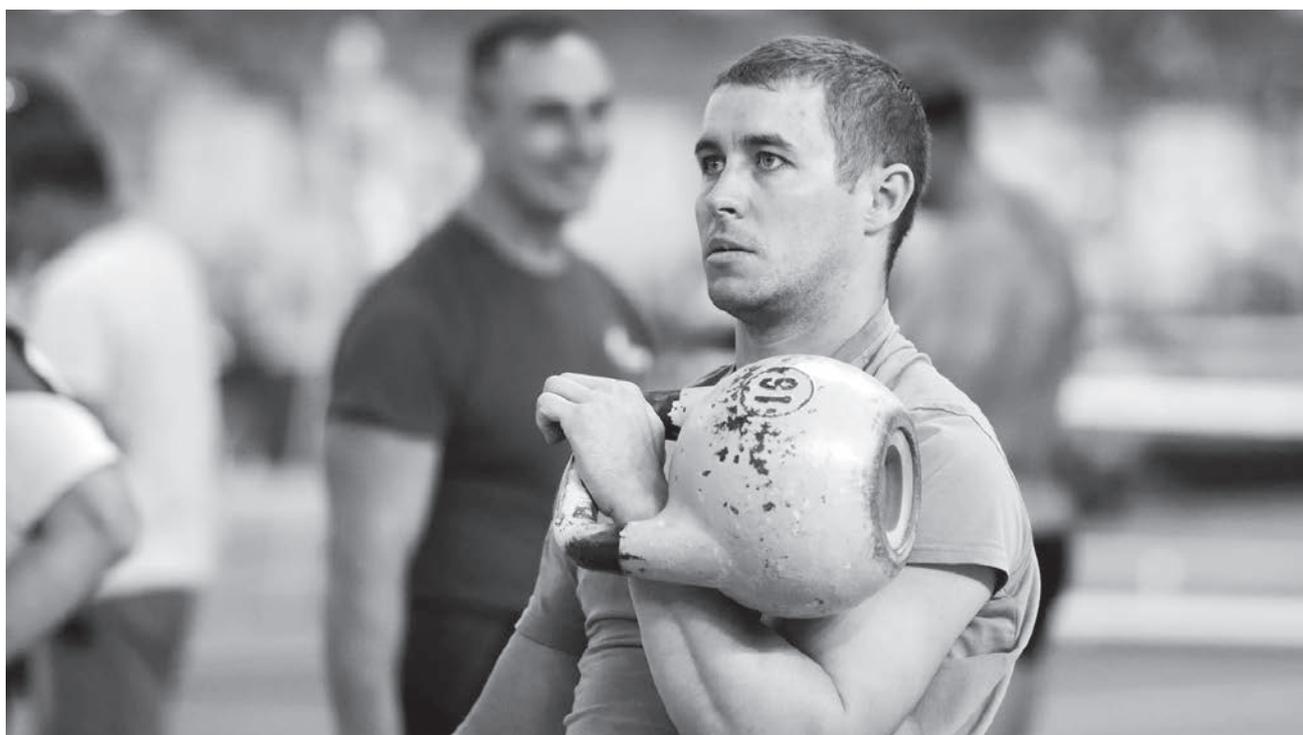


Таблица – Результаты измерения силы удара рукой

Контрольное упражнение	КГ		ЭГ	
	I этап	II этап	I этап	II этап
Удар рукой, (кгс)	6816	7753	6729	9235

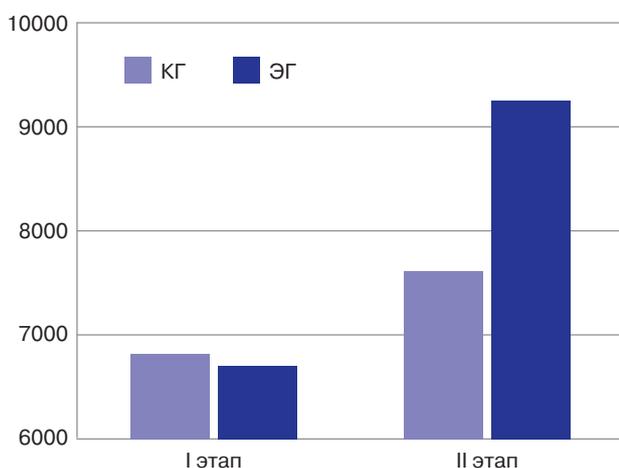


Рисунок – Динамика изменения роста силы удара рукой

обобщение фактов и концепций, моделирование, проектирование, метод экспертных оценок, анализ результатов образовательной деятельности, диагностические методики, педагогический эксперимент. Измерения проводились с помощью измерительного комплекса «Киктест-9Т».

Организация исследования. В начале работы были определены две группы студентов по 50 человек в каждой с примерно равными показателями силы удара рукой. Одна группа стала экспериментальной (ЭГ), а другая – контрольной группой (КГ). Занятия студентов КГ по самообороне проходили в обычном режиме, в соответствии с рабочей программой по дисциплине. На занятиях по самообороне со студентами ЭГ в содержание специальной физической подготовки были внедрены упражнения из гиревого спорта на постоянной основе.

В комплекс физических упражнений с гирями были отобраны толчок гирь (толчок одной гири поочередно), жим гирь в стойке (жим одной гири поочередно), перекладывание гири с левого плеча на правое с имитацией удара. Последнее упражнение сложно представить, поэтому авторы предоставляют ссылку на литературный источник, где дано большое разнообразие физических упражнений с гирями и который позволит другим преподавателям понять технику выполнения, методические особенности применения

и безошибочно внедрить упражнение в содержание своих занятий [1]. Кроме двигательных действий на месте применялись упражнения с гирями в ходьбе, серийные силовые упражнения с гирями, движения с гирями в комбинации и в комплексе с другими упражнениями по специальной физической подготовке в области рукопашного боя.

Необходимо обязательно отметить, что данные занятия должны проходить в строгом соответствии с правилами и требованиями обеспечения безопасности студентов на занятиях по самообороне [2]. Проводилась активная работа по укреплению связок кисти и запястья (перебрасывание гири 12 кг с одной руки на другую, «закачивание» кисти при помощи гири). Также авторы напоминают преподавателям о нравственно-правовой стороне обучения основам рукопашного боя и увеличения силы удара рукой в рамках концепции «первый удар – последний удар» и теория «первого нокаутирующего удара» [3].

Результаты исследования. Измерения проводили в начале (I этап) и в конце учебного года (2 этап), прибор определял силу удара в килограмм-силах (кгс), измеряли силу удара одной рукой (сильнейшей). Показатели каждого студента в группе складывались и получался общий показатель группы. Результаты измерения силы удара рукой представлены в таблице.

По показателям, представленным в таблице, видно, что у студентов КГ сила удара рукой увеличилась на 937 кгс, а у студентов ЭГ на 2506 кгс. Наиболее наглядно динамику изменения роста силы удара рукой демонстрирует рисунок.

На рисунке видно явное повышение показателей силы удара рукой в ЭГ, результаты в ЭГ на 1482 единиц выше, чем у студентов КГ. Повышение показателей силы удара рукой в КГ объясняется развивающим воздействием плановых занятий по самообороне, что тоже является положительным моментом системы образования. Но данные исследования показывают, что для повышения эффективности работы по повышению силы удара рукой применение упражнений из гиревого спорта резко повлияло на результаты.

Заключение. Таким образом, применение физических упражнений из гиревого спорта повышает силу ударов руками и эффективность ударной техники студентов юридических специальностей, удовлетворяя потребность в физически подготовленных сотрудниках правоохранительных органов. Результаты данной работы могут применяться в других вузах, при решении разнообразных образовательных задач, при подготовке студентов к военной службе, они также могут быть полезны для студентов других (гражданских) специальностей и направлений подготовки [4]. Проведение данной работы еще раз показывает значимость вузов как социальных институтов в совершенствовании физического и гражданского компонента личности гражданина.

Литература

1. Зиамбетов, В.Ю. Основы гиревого спорта в физкультурно-спортивной деятельности студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки и специальностям / В. Ю. Зиамбетов [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Оренбург. гос. ун-т». – Оренбург: ОГУ. – 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-7410-2292-4.
2. Зиамбетов, В.Ю. Обучение основам самообороны как неотъемлемое условие обеспечения безопасности граждан (на примере студентов вузов) / В. Ю. Зиамбетов // Научно-методический и информационный журнал Вестник НЦ БЖД. – 2017. – № 3(33) – С. 110-117.
3. Зиамбетов, В.Ю. Основы самообороны как эффективное средство физического и гражданско-правового воспитания студентов / В. Ю. Зиамбетов // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]:

электрон. научн. журнал – 2015. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/128-21526> (дата обращения: 03.09.2015).

4. Зиамбетов, В. Ю. Содержательные основы подготовки студентов вузов к военной службе [Электронный ресурс]: монография / В. Ю. Зиамбетов; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Оренбург. гос. ун-т». – Оренбург: Университет. – 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-4417-0772-5.

Literature

1. Ziambetov, V.Yu. Fundamentals of weight-lifting sports in physical education and sports activities of students [Electronic resource]: a teaching aid for students on educational programs of higher education in all areas of training and specialties / V. Yu. Ziambetov [and others]; M-science and higher. Education Ros. Federation, Feder. state budget. educate institution of higher. Education «Orenburg. State. University». – Orenburg: OGU. – 2019. – 104 p. – ISBN 978-5-7410-2292-4.
2. Ziambetov, V.Yu. Learning the basics of self-defense as an essential condition for ensuring the safety of citizens (by the example of university students) // Scientific-methodical and information journal Vestnik NC BZD. – 2017. – № 3 (33) – P. 110-117.
3. Ziambetov, V.Yu. Basics of self-defense as an effective means of physical and civil law education of students // Modern problems of science and education [Electronic resource]: electron. scientific Journal – 2015. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/128-21526> (appeal date: 09/03/2015).
4. Ziambetov, V. Yu. Substantive bases of preparation of students of high schools for military service [Electronic resource]: monograph / V. Yu. Ziambetov; M-science and higher. Education Ros. Federation, Feder. state budget. educate institution of higher. Education «Orenburg. State. University». – Orenburg: University. – 2019. – 200 p. – ISBN 978-5-4417-0772-5.

