

44 58
А 56



Омский Государственный
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



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

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ



Москва

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

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Под общей редакцией профессора Г.М. Грузных



Москва
2021

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

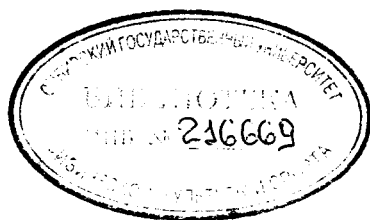
Альжанов Х. Х.

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. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 120 с.

ISBN 978-5-00129-143-5

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.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования. Для преподавателей физической культуры высших и средних учебных заведений и специалистов в данной области.



УДК 796.8
ББК 75.715

ISBN 978-5-00129-143-5

© ОмГТУ, 2020
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	. 5
---------------------------	------------

Глава 1

Физкультурно-спортивная деятельность студенческой молодежи	. 7
---	------------

- | | |
|--|------|
| 1.1. Физическое воспитание в жизни студентов
высшего учебного заведения. | . 7 |
| 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 | . 19 |

Глава 2

Теоретико-методическое обоснование содержания техничко-тактической подготовки студентов-единоборцев	. 25
--	-------------

Глава 3

Содержание и структура соревновательных поединков как условие формирования учебного материала для освоения технических действий эпизодов противоборства	. 36
--	-------------

- | | |
|--|------|
| 3.1. Стойка как внешний признак возможных
позиционных решений и ее формирование. | . 37 |
| 3.2. Маневрирование как составная часть достижения
позиционной обеспеченности в процессе
соревновательного поединка. | . 42 |
| 3.3. Техника выполнения и использования различных видов
контактов силового взаимодействия противоборствующих . . . | . 45 |
| 3.4. Теснения противника по площади противоборства
с использованием игровых и тренировочных заданий | . 54 |
| 3.5. Приемы и способы выведения противника из устойчивости. . . | . 56 |
| 3.6. Способы реализации захватов-позиций завершающими
атаку приемами, оцениваемыми приемами (бросками) . . . | . 59 |
| 3.7. Освоение и совершенствование технико-тактических действий
при позиционно неравноценных взаиморасположениях
противоборствующих | . 62 |

Глава 4

Повышение эффективности методики технико-тактической подготовки студентов-единоборцев на занятиях по физическому воспитанию	66
4.1. Экспериментальный опыт подбора и разработки учебного материала для освоения и совершенствования технико-тактических действий студентами-единоборцами	70
4.2. Оценка эффективности освоения технико-тактических действий студентами-единоборцами	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
Библиографический список	86
ПРИЛОЖЕНИЯ	102