

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ САМОЗАЩИТЫ ПРОТИВ НАПАДЕНИЯ
НОЖОМ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011451
Кеся Жоржа Петровича

Научный руководитель
к.п.н., доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1.Современные проблемы и принципы обучения боевым приемам	6
1.2.Педагогические основы обучения боевым приемам	8
1.3.Принципы обучения боевым приемам	11
1.4.Особенности защиты от нападения холодным оружием	13
1.5.Последовательность, средства и методы обучения отдельному приему в рукопашном бое	15
1.6.Предупреждение и исправление ошибок при обучении приемам рукопашного боя	21
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Методы исследования	23
2.2.Организация исследования	25
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1.Анализ эффективности приемов защиты против различных ударов ножом	28
3.2.Методики обучения самозащиты против нападения ножом	32
3.3.Анализ динамики показателей эффективности приемов защиты против различных ударов ножом в процессе педагогического эксперимента	33
ВЫВОДЫ	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Самозащита и рукопашный бой во все времена в любых государствах использовались как средство подготовки в армии и в правоохранительных структурах. В течение веков приемы боевых искусств совершенствовались, изменялись методологические подходы к системе подготовки. Появилось значительное количество стилей, школ, увеличивалось число приемов самозащиты и рукопашного боя, дублирующих друг друга по решению тактических задач.

В настоящее время, благодаря свободе выбора, пришедшего в силовые структуры, в Министерстве обороны РФ имеют место различные системы специальной физической подготовки, что не способствует качественной подготовке военнослужащих по разделу самозащиты в рукопашном бое. Согласно приказов по Министерству обороны РФ, в настоящее время качество специальной физической подготовки находится на низком уровне.

В соответствии с учебными планами в физической подготовке военнослужащих времени, выделяемого программой на изучение наиболее сложной и ответственной темы – защиты от нападения холодным оружием не достаточно. Вместе с тем многообразие приемов самозащиты от однотипных способов нападения холодным оружием; отсутствие упражнений самозащиты, проводимых в противоборствующем режиме; а также недостаточность психострессорных условий жестко-контактного поединка затрудняет качественное усвоение материала военнослужащими.

С. Иванов-Катанский (2000) отмечает, что при «... совершенствовании тактики оборонительного боя при нападении противника с холодным оружием необходимо проводить последовательное чередование нескольких защит на различных дистанциях и уровнях. Исключительно важно использовать и ложные контратаки».

Ф.М. Шабето (2015) подчеркивает тот факт, который предполагает «... чисто механическое заучивание на тренировках приемы самозащиты

приводит к критической ситуации, где, осознав серьезную угрозу здоровью и жизни, подопечный падает духом, осознавая реальную опасность. Именно поэтому обороняющемуся необходимо реалистично представлять себе все последствия атаки».

Таким образом, существующая в настоящее время система специальной подготовки военнослужащих не обеспечивает достаточно эффективного усвоения курса самозащиты против нападения холодным оружием и не способствует формированию необходимых навыков в реальных условиях. Это и определяет актуальность нашего исследования.

Цель исследования. Разработка содержания и методики, обеспечивающей повышение надежности владения самозащитой против нападения холодным оружием военнослужащих.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выделение основной части времени на изучение и отработку унифицированной системы защиты от ударов ножом; освоение алгоритмов технико-тактических действий при сопротивлении противника задержанию; отработка унифицированной защиты против непредсказуемых ударов повысит эффективность самообороны военнослужащих.

Объект исследования. Процесс специальной подготовки военнослужащих.

Предмет исследования. Методика повышения качества подготовки военнослужащих по самозащите против нападения ножом.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности противодействия нападению холодным оружием.
2. Ранжировать и унифицировать приемы самозащиты от нападения ножом.
3. Разработать и экспериментально апробировать методику самозащиты от нападения ножом военнослужащих Российской Федерации.

4. Разработать практические рекомендации по совершенствованию обучения приемам самозащиты против нападения холодным оружием.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; лабораторный эксперимент; модельный эксперимент; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Новизна исследования.

- Определена скорость различных видов атаки ножом, предложена иерархия степени их опасности и приоритетности в изучении.

- Разработана унифицированная защита от всех способов ударов ножом.

Практическая значимость.

1. Изучение унифицированной системы защиты против нападения ножом, позволяет выделить больше времени на отработку одного приема, сократить время ответной реакции в момент нападения и адекватно реагировать в момент неожиданной атаки холодным оружием.

2. Разработанная методика самозащиты против нападения ножом введена в военнослужащих РФ.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Современные проблемы служебно-прикладной подготовки

Развитие физической культуры и спорта в нашей стране в настоящее время связано с «инновационными мероприятиями по обновлению средств, методов и форм физического воспитания в учебных заведениях (2; 9 и др.). По мнению В.Г. Колюхова, В.И. Лисициной, В.Ф. Лубышева это обусловлено воздействием всемирного кризиса в образовании, начавшегося с 1990-1993 гг. и выразившегося в несоответствии содержания образования современному уровню развития знаний, реальным образовательным запросам учащихся и развивающимся потребностям общества» (12).

Особенно остро потребности модернизации содержания и организационно-методических основ учебного процесса ощущаются в специализированных системах физической подготовки, функционирующих в рамках реальных практических схем: «профессиональная деятельность – подготовка к этой деятельности – управление такой подготовкой» (28).

Совершенствование такого рода специализированных систем возможно посредством кардинального пересмотра концептуальных основ процесса управления подготовкой обучающегося контингента.

В этой связи целесообразно рассмотреть некоторые проблемы обучения боевым приемам рукопашного боя военнослужащих Министерства обороны России.

По мнению специалистов, современный подход к планированию и организации систем служебно-прикладной физической подготовки характеризуется интенсификацией обучения с концентрированным прохождением учебного материала в виде четко оговоренных по срокам и содержанию циклов подготовки (36; 37).

Для совершенствования процесса обучения слушателей образовательных учреждений профессионального образования Российской Федерации боевым приемам борьбы В.Г. Колюхов, В.И. Лисицин

рекомендуют так называемый блочный принцип, согласно которому освоение технических действий происходит во взаимосвязи с формированием профессионально важных физических качеств. Этим обеспечивается готовность к деятельности по задержанию активно сопротивляющихся правонарушителей (13).

Такой подход принципиально отличается от традиционного способа освоения дисциплин боевой подготовки. Последний подразумевает обучение всему объему технических действий учебной программы по самообороне без оружия в течение первых двух лет и последующее их совершенствование. При этом направленное формирование физических качеств в рамках учебного процесса не предусматривается, а выносится, как правило, на самостоятельные занятия.

Учитывая, что в настоящее время военнослужащие привлекаются к несению службы по охране военных объектов, имущества и общественного порядка уже на первом году службы по контракту, В.П. Вдовиченко отмечает незначительную эффективность традиционного способа организации служебно-прикладной физической подготовки (2).

Таким образом, большинство военнослужащих приступают к практической служебной деятельности в связи с этим сроки формирования двигательного навыка, способного успешно осуществлять активное силовое пресечение противоборство, значительно сокращаются. Естественно, что обеспечение должного уровня обученности и высокой степени боеготовности при таких условиях возможно за счет совершенствования педагогических основ преподавания служебно-прикладной физической подготовки в целом и, в частности, обучения боевым приемам.

С этой целью необходимо широко использовать достижения наук, связанных с проблемами образования и учебно-воспитательного процесса.

1.2. Педагогические основы обучения боевым приемам

Общая характеристика и классификации нанесения ударов холодным оружием. С. Иванов-Катанский предлагает рассматривать следующую классификацию ударов холодным оружием.

Таблица 1.1

Классификация ударов холодным оружием при нападении (по С. Иванову-Катанскому)

Колющие	Рубящие
Сверху	Сверху вниз
Снизу	Снизу вверх
Справа	Справа налево
Слева	Слева направо
Прямо	По диагонали вниз
	По диагонали вверх

С. Иванов-Катанский предлагает рассматривать представленную ниже классификацию защитных действий от ударов ножа.

Таблица 1.2

Классификация защитных действий при использовании холодного оружия (по С. Иванову-Катанскому)

Защиты		
Верхние	Средние	Нижние
верхнебоковые снаружи	среднебоковые снаружи	нижнебоковые снаружи
верхнебоковые изнутри	среднебоковые изнутри	нижнебоковые изнутри

Автор указывает, что «в отличие от спортивного фехтования, где обучение ведется легким оружием и с применением легких защитных средств, в боевом фехтовании, получившем второе рождение на современном этапе, применяется оружие по своим техническим характеристикам близкое к тому, что применяется при настоящем нападении. Поэтому обучающиеся должны строго соблюдать все меры безопасности в момент освоения или совершенствования технического действия. Кроме того, оружие при тренировке должно быть затуплено со всех концов, в противном случае есть возможность получить травму при проведении рубящих или колющих ударов».

С. Иванов-Катанский подчеркивает, что на «... начальных этапах обучения, когда координации недостаточно отточена, лучше всего при контратакующих действиях имитировать удары, а не проводить их в полную силу».

Перспективы совершенствования боеготовности и повышения уровня владения приемами самозащиты и задержания во многом связана с научной проработкой и обоснованием именно этих трех основополагающих моментов.

Цель обучения – первоочередной вопрос при подготовке специалиста-военнослужащего. При ее разработке исходным положением должен быть принцип связи обучения с жизнью или так называемый деятельностный подход, а конечный уровень обученности должен проверяться по умению решать типовые профессиональные задачи (9).

В этой связи традиционные квалификационные характеристики нуждаются в уточнении и должны быть сформулированы в соответствии с задачами, ради которых проводится обучение специалиста.

Применительно к служебно-прикладной физической подготовке военнослужащих Министерства обороны Российской Федерации целью обучения является готовность к профессиональной деятельности по единоборству, а не демонстрация приемов на несопротивляющемся партнере.

Содержание обучения – это непосредственный учебный программный материал, который занимающимся необходимо освоить, чтобы успешно решать оперативно-служебные задачи (9).

В совершенствовании содержания служебно-прикладной физической подготовки военнослужащих Министерства обороны Российской Федерации В.П. Вдовиченко выделяет два аспекта. Во-первых, перечень боевых приемов. В последнее десятилетия этот перечень существенно не изменялся и его можно считать достаточно апробированным и хорошо зарекомендовавшим себя на практике. Иначе говоря, в настоящее время нецелесообразно искать, обосновывать и вводить какие-либо новые приемы самозащиты, поскольку имеющийся арсенал боевых приемов достаточно надежно обеспечивает личную безопасность и эффективность действий при военном столкновении. Однако необходимо упорядочить традиционный учебный материал в связи с введением многоступенчатой подготовки кадров. Во-вторых, это собственно физическая подготовка. В существующих учебных программах формирование профессионально важных физических качеств сведено к освоению отдельных видов спорта, что не обеспечивает готовность военнослужащего к силовому единоборству с противником (2).

Совершенствование структуры обучения боевым приемам следует считать актуальным и приоритетным аспектом повышения боеготовности личного состава военнослужащих Министерства обороны Российской Федерации. Именно он обеспечивает действенное управление подготовкой занимающихся. В частности, практикой служебно-прикладной физической подготовки остаются не востребуемыми современными достижениями теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки (3; 15; 16; 23; 41). В работах отдельных авторов определены закономерности обучения двигательным действиям посредством формирования их ориентировочной основы, что позволяет осуществлять целенаправленное безошибочное формирование того или иного приема до уровня навыка (1; 3; 8). Имеются все основания говорить о наличии педагогической технологии,

гарантирующей освоение боевых приемов до нужного уровня и в заданные сроки.

К сожалению, существующие учебные программы и учебно-методические документы традиционно не содержат сведений о технологии преподавания, что в условиях многоступенчатой системы и сокращения сроков обучения снижает эффективность учебно-воспитательного процесса в целом.

Рассмотренные педагогические основы обучения боевым приемам позволяют сделать вывод, что в настоящее время наиболее актуальным в плане повышения боеготовности занимающихся и совершенствования процесса обучения приемам самозащиты и задержания является изменение целевой направленности учебного процесса, а также его рациональное построение.

1.3. Принципы обучения боевым приемам

В теории физического воспитания под принципами Л.П. Матвеев подразумевает специфические закономерности организации, планирования и управления учебно-тренировочным процессом (16). Применительно к Министерству обороны Российской Федерации в рамках обучения боевым приемам борьбы можно выделить четыре принципа.

Во-первых, принцип оптимизации содержания обучения. Согласно ему освоение учебного программного материала целесообразно распределять на весь период обучения и в течение конкретного семестра изучать строго ограниченный объем боевых приемов.

Во-вторых, принцип боеготовности, предусматривающий одновременное формирование техники боевых приемов и физической подготовленности, занимающихся с обязательной последующей тренировкой в реализации достигнутого потенциала в условиях, моделирующих реальное противостояние с соперниками.

В-третьих, принцип учета проявления асимметрии двигательных действий. Он предполагает отказ от обучения боевым приемам в обе стороны и акцентированное выполнение на тренировке приемов в удобную, привычную сторону.

В-четвертых, блочный принцип планирования обучения. В соответствии с данным принципом в течение шести-семи месяцев обучение осуществляется в рамках блочной системы (37).

В.Г. Колюхов, В.И. Лисицин отмечают, что в течение полугода изучается строго ограниченный объем боевых приемов. Для этого весь учебный материал делится на части в соответствии с числом приемов.

Первое направление (блок) учебно-тренировочного, боевого процесса направлен на формирования у занимающихся военнослужащих двигательных умений при выполнении части боевых приемов на том сопернике, который не вступает в активную фазу противодействия. Контроль освоения знаний и умений, полученных при начальном освоению противодействия проводится в традиционной форме беседы и отдельных демонстраций.

Второе направление представляет собой качественное и количественное повышения числа повторений с включением частичного сопротивления партнера. Оценка степени обученности после данного блока учебно-тренировочных занятий проводится в виде показа освоенных действий с незначительным усложнением после физической нагрузки при условном поединке с соперником по определенному заданию.

Третье направление учебно-тренировочного процесса представляет собой основную реализацию освоенных технических приемов в реальных условиях ситуаций единоборств. Это обуславливает постоянное применение спаррингов, выполнение каждого приема в чередовании с другими упражнениями и при прохождении полосы с препятствиями, проведение реальных и полноценных учений. Оценка обученности военнослужащих проводится в форме вольного спарринга с агрессивным противником, проведения боев на фоне психического и физического утомления (13).

Таким образом, можно сделать вывод, что современный подход к обучению боевым приемам в частях Министерства обороны Российской Федерации характеризуется значительным ограничением арсенала технических действий. При этом используют в большей мере наиболее зарекомендовавшие себя в практической работе боевые приемы. Учебно-тренировочные занятия проводятся в условиях реального полноконтрастного противодействия соперника с максимальной психофизической нагрузкой на военнослужащих.

1.4. Особенности защиты от нападения холодным оружием

К сожалению, не исключена ситуация, когда невооруженному сотруднику МВД приходится отражать нападение вооруженного ножом противника. Против вооруженного ножом бороться трудно, потому что такая борьба может завершиться трагически. В этом случае от сотрудника требуется немалая выдержка и самообладание. Специалисты в области рукопашного боя отмечают, что часто только при виде ножа у человека парализуется его духовная и физическая способность к действию (4; 17; 19 и др.).

А.А. Харлампиев отмечает, что механическое освоение приемов защиты от холодного оружия не обеспечивает их эффективное применение в реальной ситуации противоборства (39; 40). Это связано с осознанием опасности и парализующего естественного страха. Именно по этому обороняющемуся необходимо реалистично представлять все последствия атаки и, даже занимаясь с учебным оружием, учиться отражать его простыми и рациональными техническими приемами, демонстрируя свое духовное превосходство (32; 33; 34).

М.Ф. Шабето утверждает, что только материализация и концентрация всех внутренних сил, к чему в ходе учебных занятий почти не приходится

прибегать, - в схватке с вооруженным противником служат залогом успеха (42).

Кроме того, излишняя самоуверенность и погоня за внешним эффектом производят обманчивое впечатление, что набор демонстрируемых приемов в полной мере применим для защиты от реального нападения вооруженного противника. Это, по мнению С.А. Селиверстова, не только приводит к ложной самоуверенности, но и может блокировать оборонительные инстинкты, что в серьезной ситуации может привести к неверной реакции, и, как следствие, - к трагическим последствиям (29).

Понятно, что невооруженное тело бойца лишь тогда может служить надежным оружием, когда он сможет предварительно и мгновенно оценить обстановку и выбрать соответствующую дистанцию. В.А. Суханов указывает, что оценивая шансы на победу, не следует рассчитывать только на предполагаемые ошибки нападающего. Главным условием вашей защиты от вооруженного противника должна служить реалистическая оценка собственных способностей и их практическая реализация (31).

Для того чтобы эффективно обезоружить нападающего с холодным оружием специалисты в области рукопашного боя рекомендуют внимательно наблюдать за действиями противника, быстро оценить ситуацию в зависимости от положения оружия, характера действий нападающего определить его намерения с целью создания условий для проведения приема защиты и обезоруживания (5; 7; 11; 14). В.А. Рожковым отмечается, что прежде всего, необходимо определить направление удара. Если нож держится лезвием вниз, то удар может быть нанесен сверху или наотмашь. Если нож в руке держится лезвием вверх – возможен удар снизу или прямо, реже сбоку. Однако надо всегда иметь ввиду, что опытный противник может молниеносно изменить направление атаки, чтобы застать обороняющегося врасплох (27).

При обезоруживании противника на первом месте стоит защита, которая обеспечивает вашу безопасность. Л.П. Онул считает, что победы

нельзя добиться без эффективной защиты, которая должна выполняться автоматически. В тоже время нельзя забывать о контроле над действиями противника. Автор убежден, что нападающий обычно бывает более уязвим, чем готовый к защите и хорошо владеющий ею боец. Но приемы обезоруживания будут мало эффективны, если применяются медленно и неуверенно. Если вы стремительны и агрессивны, то даже когда противник точно среагировал на ваши действия, у вас все равно остается много шансов добиться победы (20).

Отбив вооруженную руку, вы можете решительно контратаковать, произвести захват, зафиксировать и лишь потом переходить к активному противодействию – броску, удару или боевому приему (14).

Для уверенности в своих силах необходимо изучить защиты от ударов во всех направлениях: сбоку, сверху, снизу, прямо, наотмашь. Для безопасности на тренировочных занятиях необходимо применять учебное оружие, форма, размеры и вес которого должны соответствовать боевому. Отработанные до автоматизма приемы противодействия холодному оружию должны эффективно выполнять все сотрудники МВД РФ.

1.5. Последовательность, средства и методы обучения отдельному приему в рукопашном бое

В процессе обучения отдельному приему можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся ознакомление, разучивание и тренировка (16).

Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приемом отводится всего несколько минут.

Из указанных выше этапов обучения в самостоятельный этап можно выделить лишь первый – ознакомление, в процессе которого у учащихся

формируется целостное представление о двигательном акте (3). Разучивание и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно – с учебной целью. Поэтому между разучиванием и тренировкой отсутствует резкая грань.

Под разучиванием принято понимать первоначальное овладение двигательным актом, умение воспроизвести технику приема в общей правильной форме движения (35).

Тренировка характеризуется дальнейшим углубленным совершенствованием и доведением до автоматизма техники выполнения приема, формированием у обучающихся прочного навыка и способностей применять его в сложных условиях (3).

Рассмотрим этапы и их содержание при обучении новым приемам в рукопашном бое.

Первый этап - *ознакомление с приемом*. Цель – создать у обучаемых полное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо: назвать его; образцово показать его в целом в боевом темпе; разъяснить тактическое применение (дать тактическое обоснование его); показать если это необходимо, по частям или по подразделениям с объяснением техники выполнения; указать на главное в технике выполнения.

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику выполнения приема. В зависимости от сложности приема ознакомление проводится в течение одной - двух минут (1).

Правильное название изучаемого приема способствует повышению у курсантов общетеоретического уровня, знание ими терминологии приемов рукопашного боя. Кроме того, при названии у занимающихся определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема В.В. Волостных считает, что необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде. Четкая и красивая демонстрация руководителем занятия приема еще более укрепляет интерес занимающихся и служит образцом для подражания (4).

Г.А. Бурцев указывает, что для правильного восприятия показываемого приема существенное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема. Поэтому при показе отдельных приемов целесообразно их демонстрировать как в одну, так и в другую сторону, а занимающихся располагать таким образом, чтобы руководитель был виден каждому обучающемуся. Наиболее удобным при показе приемов рукопашного боя является одношереножный или двухшереножный строй (1).

В конце ознакомления излагается техника выполнения приема. Первоначальное изложение ее основ должно быть максимально общим и кратким, с точной терминологией названия приема или его частей. Детальное изложение техники на данном этапе нецелесообразно, так как значительное количество информации не позволяет запомнить отдельные детали техники выполнения приема. При этом изложение техники сопровождается повторным показом приема в той последовательности, в какой он будет разучиваться.

Для более полного и точного воспроизведения занимающимися изучаемых приемов, особенно сложных, в конце объяснения целесообразно указать на главные элементы того или иного приема и провести дополнительный показ с акцентом на них.

Рассмотрим следующий этап при обучении рукопашному бою - *разучивание приема*. Цель – формирование у занимающихся новых двигательных навыков. Главное при этом – добиться правильной техники выполнения приема (29).

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостного разучивания, методом разучивания по разделениям, методом разучивания с помощью подготовительных упражнений (19; 22; 28).

Начальное разучивание каждого отдельного приема проводится в такой последовательности: выполнение по подразделениям или в целом в медленном темпе в простейших условиях; выполнение в целом в постепенно ускоряющемся темпе; самостоятельное выполнение; выполнение в боевом темпе.

Метод целостного разучивания. Применяется в том случае, если прием прост, доступен обучаемым для выполнения его в целом либо тогда, когда выполнить прием по разделениям нельзя или не имеет смысла. Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приемов рукопашного боя проводится путем многократного их выполнения в целом в начале в медленном темпе в простейших условиях, а затем в постоянно ускоряющемся и в боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке как по команде преподавателя, так и самостоятельно (6).

Метод разучивания по разделениям. Позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания. Выполнить сложное двигательное действие в начале разучивания с первой попытки в целом практически очень трудно. В ряде приемов овладеть техникой подобных действий легче методом разучивания по разделениям. Разделение двигательного акта в начале разучивания дидактически целесообразно.

Метод разучивания по разделениям широко используется в процессе обучения рукопашному бою и применяется в том случае если прием сложный для разучивания в целом и может выполняться с остановками, паузами. Особенность его состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений двигательного акта.

Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой – постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения приема преподавателем (6).

После качественной отработки техники выполнения приема в ходе разучивания Н.Н. Ознобишин рекомендует сначала добиваться правильных действий, а затем наращивать быстроту их выполнения. Поэтому после отработки по разделениям прием разучивается в целом. После того как обучаемыми освоен прием в целом, руководитель представляет им время для самостоятельной отработки. Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе (16).

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем преподавателя.

Метод разучивания с помощью подготовительных упражнений применяется, во-первых, в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить его на части невозможно и, во-вторых, если прием сложный и возникает необходимость предварительно отрабатывать подводящие упражнения, а затем приступить к разучиванию приема в целом или по разделениям (6).

Изучим следующий этап - *тренировку в выполнении приема*. Это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе качественное овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств (29).

Для качественного овладения приемом В.И. Медведев рекомендует максимально усложнять обстановку, на фоне которой проводится

тренировка, представляя обучающимся право проявлять широкую инициативу и находчивость в решении стоящих задач (17).

Усложнение обстановки при проведении тренировочного процесса достигается путем: изменения начальных и заключительных положений; выполнение приема на точность, скорость и результат; увеличения количества повторений, скорости и дистанции передвижений, массы выкладки; применение внезапно изменяющихся условий; выполнение приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально подготовленных местах, так и на различной местности; выполнение некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности; включение в тренировку соревновательного метода (22; 24; 26).

Разнообразные действия позволяют довести выполнение изученного приема до автоматизма в любой быстроменяющейся, сложной обстановке, что крайне необходимо для эффективного применения навыка.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в комплексной тренировке, которая по мнению А.А. Разумова может проводиться двумя способами:

- последовательным выполнением изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений как на специально подготовленных местах, так и на разнообразной местности;

- в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями (25).

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения. В ходе комплексной тренировки в целях развития у занимающихся быстроты необходимо применять незапланированные действия по сигналам или командам преподавателя. Кроме того, обучаемые самостоятельно реагируют на неожиданные атакующие или контратакующие действия противника.

Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов и развития у занимающихся высокого уровня физических, волевых и специальных качеств.

1.6. Предупреждение и исправление ошибок при обучении приемам рукопашного боя

Для качественного и быстрого усвоения изучаемого упражнения большое значение имеет предупреждение и своевременное исправление ошибок (1).

Специалисты в области рукопашного боя считают, что чаще всего ошибки обучаемых являются следствием несовершенной методики, недооценки преподавателем дидактических принципов и методов обучения (1; 6 и др.). Выделяют и другие причины ошибок. Л.П. Онул указывает, что слабое знание обучаемыми техники выполнения приемов, нарушение правильной и четкой организации занятия, низкое состояние дисциплины и порядка также являются непосредственными причинами возникновения ошибок у обучаемых (20).

Кроме того, на начальном этапе обучения имеют место причины, зависящие только от индивидуальных качеств занимающихся:

- недостаточное понимание обучаемыми техники приема (устраняется повторным объяснением и качественным дополнительным показом);
- плохая координация движений вследствие слабой физической подготовленности обучаемых (для исправления целесообразно использовать соответствующие подготовительные упражнения);
- недостаточный самоконтроль обучаемых (устраняется путем мобилизации внимания на выполняемые движения и действия);
- утомление – состояние, при котором непривычные движения выполняются с излишним мышечным и нервным напряжением (для

устранения необходимо строго соблюдать оптимальную быстроту выполнения и частоту повторения приема) (6; 19; 25).

Как показывает практика, предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо (особенно на начальном этапе обучения) своевременно предупреждать появление ошибок, не давать им закрепиться, выявлять и устранять причины их вызывающие (6).

Поскольку в начале разучивания техника приема осваивается в общих чертах, анализ и оценка ее выполнения не должны быть слишком подробными. Возможности для самоконтроля движений, по мнению Е.А. Тараса, у обучаемых крайне ограничены. Поэтому не следует пытаться подмечать и устранять у отдельных обучаемых все ошибки сразу. Их целесообразно устранять по степени важности: вначале – более существенные, а затем – незначительные (33).

Н.Н. Ознобишин указывает, что при групповом методе обучения сначала следует указать и устранить ошибки, общие для всех обучаемых, потом индивидуальные (последние – с помощью персональных указаний и замечаний преподавателя без остановки процесса обучения) (19).

Для исправления выявленной общей ошибки специалисты рекомендуют использовать метод сравнения, который состоит в демонстрации приема, выполненного с ошибкой (соблюдая при этом педагогический такт), а затем без ошибки с соответствующими пояснениями преподавателя (1; 6; 20).

Таким образом, для предупреждения возникновения ошибок и быстрого их устранения необходимо постоянно учитывать ранее изложенные причины и творчески применять в процессе обучения указанные рекомендации.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научной, специализированной и обще-методической литературы по рукопашному бою и различным дисциплинам самообороны;
- педагогические наблюдения;
- лабораторный эксперимент;
- модельный эксперимент;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики

Анализ научной, специализированной и обще-методической литературы по рукопашному бою и различным дисциплинам самообороны заключался в изучении отечественных изданий по РБ и зарубежной научной и методической, а также специализированной литературы, рассматривающей вопросы современного состояния системы самозащиты в Министерства обороны Российской Федерации и современные подходы к тренировочному процессу в рукопашном бое. Изучались вопросы тенденции развития самозащиты против нападения холодным оружием и анализировались применяемые приемы и методики обучения. Выявлялись педагогические приемы, повышающие эффективность обучения самозащите.

Педагогические наблюдения проходили в процессе Чемпионата РФ по рукопашному бою, проводившегося в г. Москве с 20 по 25 февраля 2018 г. Рассматривался только первый раздел традиционной программы - «самозащита». Наблюдения проводились путем просмотра видеозаписей 48 боев соревнований.

Лабораторный эксперимент проводился для выявления наиболее опасных действий ножом, способов их использования и определение

наиболее оптимальных способов их парирования. Для этого использовалась видеосъемка с поккадровым отсчетом времени атаки и защиты. Время атаки считалось от начала замаха до момента зажигания сигнальной лампочки находящейся в рукоятке ножа. Всего было зарегистрировано 480 технических действий.

Модельный эксперимент проводился с целью определения наиболее оптимальных способов защиты от ножа, включая все ее фазы и поиска унифицированного парирования неожиданных ударов. Всего было опробовано 36 приемов защиты и зафиксировано 144 ответных действий. В данном эксперименте использовался имитатор ножа, имеющий звуковой сигнал, который оповещает о нанесении укола.

Педагогический эксперимент проводился с целью установления степени эффективности унифицированных способов защиты от ножа, различных вариантов учебных графиков и программ, вариантов и методики педагогического контроля.

С этой целью было созданы две группы – контрольная и экспериментальная по 16 человек в каждой. Контрольная и экспериментальная группа отбирались из 5 групп солдат по результатам тестирования физических качеств по типовой программе, что засвидетельствовало равноценность физических показателей.

В процессе педагогического эксперимента контрольная группа занималась по общепринятой программе, а экспериментальная – по разработанной нами методике.

По окончании педагогического эксперимента были проведены два тура соревнований:

- 1-й – по традиционной программе с условной демонстрацией защиты;
- 2-й – с обязательной защитой против четырех непредсказуемых ударов ножом из-за спины.

Методы математической статистики использовались для определения среднего арифметического, стандартного отклонения, ошибки среднего, достоверности различий по методу Стьюдента (Ю.Д. Железняк, 2004).

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по формулам: $S_{\bar{x}-\bar{y}} = \sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}$ и $t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{S_{\bar{x}-\bar{y}}}$. Критическое значение t-критерия при $\alpha = 0,05$ и $\nu = 16$ находили в таблице.

Степень достоверности (P) находили по таблице – t критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат не достоверен.

2.2. Организация исследования

В проведении педагогического экспериментального исследования приняли участие курсанты-военнослужащие в количестве 32 человек.

Исследование носило поисковый характер и состояло из четырех последовательных и взаимосвязанных этапов:

На первом этапе (январь-февраль 2018 года) состоялось практическое знакомство с проблемой обучения самозащите против нападения холодным оружием. Анализировалась отечественная и зарубежная специализированная литературы по боевым искусствам и рукопашному бою; определялись исходные позиции и направление исследования. Обосновывался методологический аппарат исследования, проводилась постановка задач, подбор методов проведения и разрабатывалась организация педагогического эксперимента.

На втором этапе (февраль-май 2018 года) в процессе Чемпионата РФ по рукопашному бою, проводились педагогические наблюдения, лабораторный и модельный эксперимент. На данном этапе анализировались

особенности атак ножом и способы защиты, выявлялись наиболее эффективные ответные действия. В процессе эксперимента использовались: видеосъемка, нож с сигнальной лампочкой и нож со звуковым сигналом. К окончанию второго этапа была разработана методика самозащиты от нападения ножом.

На третьем этапе (сентябрь 2018 г. – март 2019 г.) проводился педагогический эксперимент, предполагающий проведение занятий в экспериментальной группе по разработанной методике самозащиты от нападения ножом.

В процессе педагогического эксперимента учебно-тренировочный процесс основывался на трех занятиях в неделю продолжительностью от полутора до двух часов. В процессе эксперимента было проведено 60 занятий, с общим объемом в 110 часов.

Занятия с контрольной группой проводились по общепринятой методике самозащиты от нападения ножом. Внимание преподавателя было сосредоточено на прохождении стандартного учебного материала, выполнении программных упражнений и требований.

Занятия с экспериментальной группой проводились по разработанной нами методике. Внимание экспериментатора было направлено на изучение экспериментальной программы, состоящей в использовании унифицированной системы самозащиты и ситуативной отработкой изученного материала в условиях непредсказуемого нападения.

На четвертом этапе (март 2019 г.) заключался в проведении педагогического эксперимента в соревновательном периоде.

На четвертом этапе (апрель 2019 г.) проведены два тура соревнований между контрольной и экспериментальной группой:

- 1-й – по традиционной программе с условной демонстрацией защиты;
- 2-й – с обязательной защитой против четырех непредсказуемых ударов ножом из-за спины.

В последствии результаты педагогического эксперимента по примене-

нию самозащиты в рукопашном бое против нападения ножом обрабатывались с помощью методов математической статистики. Основные результаты исследования, которое было проведено на занятиях по рукопашному бою у военнослужащих оформлялись в виде выпускной квалификационной работы бакалавра.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Анализ эффективности приемов защиты против различных ударов ножом

В результате анализа видеосъемки, лабораторного и модельного эксперимента по числу удачных попыток парирования ножом определен рейтинг предлагаемых в официальной литературе приемов защиты. Результаты эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 3.1

Качественные и временные характеристики при защите от ударов ножом

№ п/п	Способ удара	Способ парирования	% защи- ты	Время в кадрах	
				М	Σ
1.	Снизу	Отбив разноименной наружу	82	12,2	1,02
2.		Отбив разноименной внутрь	73	12,4	1,01
3.		Отбив одноименной наружу	62	12,2	1,00
4.		Отбив скрестный	54	12,3	1,02
5.		Встречное выбивание	26	12,6	1,04
6.	Прямой	Отбив разноименной наружу	48	8,4	0,98
7.		Отбив разноименной внутрь	42	8,6	0,98
8.		Отбив одноименной наружу	36	8,4	1,02
9.		Отбив скрестный	21	8,6	1,04
10.		Встречное выбивание	12	8,5	1,00
11.	Сверху	Отбив разноименной наружу	88	13,6	1,45
12.		Отбив разноименной внутрь	77	14,0	1,62
13.		Отбив одноименной наружу	65	14,2	1,62
14.		Отбив скрестный	12	14,0	1,64

15.	Сбоку	Отбив двумя изнутри	68	13,5	1,42
16.	Наотмашь	Отбив двумя снаружи	69	13,8	1,48

Из результатов педагогического эксперимента представленных в таблице 1 следует, что при атаке ножом снизу наиболее часто используется отбив разноименной наружу (82%) и отбив разноименной внутрь (73%). При прямом ударе ножом в большинстве случаев применяется отбив разноименной рукой наружу (48%) и отбив разноименной внутрь (42%). Подобный приоритет в отбиве ножа можно наблюдать и при ударах ножом сверху. В случае этой атаки в 88 % случаев используется отбив разноименной рукой наружу и в 77% отбив разноименной внутрь.

Таким образом, наиболее эффективной защитой против ударов ножом является отбив разноименной рукой.

Кроме этого нами были изучены эффективность защиты от ударов ножом в условиях определенности и неопределенности. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 3.2

**Эффективность приемов при защите от ударов ножом
в различных условиях, (баллы)**

№ п/п	Способ удара	Способ парирования	Условия атаки	
			Определен- ность	Неопределен- ность
1.	Снизу	Отбив разноименной наружу	4,8	2,4
2.		Отбив разноименной внутри	4,9	2,0
3.		Отбив одноименной наружу	3,9	1,9
4.		Отбив скрестный	4,8	1,5

5.		Встречное выбивание		
6.	Прямой	Отбив разноименной наружу	4,2	1,8
7.		Отбив разноименной внутрь	4,0	1,2
8.		Отбив одноименной наружу	3,5	1,3
9.		Отбив скрестный	2,7	1,0
10.		Встречное выбивание		
11.	Сверху	Отбив разноименной наружу	4,9	3,2
12.		Отбив разноименной внутрь	4,8	3,0
13.		Отбив одноименной наружу	4,8	2,9
14.		Отбив скрестный	4,9	2,9
15.	Сбоку	Отбив двумя изнутри	4,6	3,1
16.	Наотмашь	Отбив двумя снаружи	4,7	2,8
			4,42	2,29
			0,39	0,18

Из результатов, представленных в таблице 2 следует, что эффективность оборонительных действий в условиях неопределенности атаки снижается от 50% до 320%. Таким образом, эффективное обучение самообороне от нападения холодным оружием должно строиться с использованием элементов неопределенности атаки в учебно-тренировочном процессе.

Кроме того, в ходе модельного эксперимента при анализе видеоматериалов было выявлено:

- Необходимо использовать способ парирования снизу-вверх в момент перехода атакующей руки противника на восходящую траекторию для удара сверху (сверху-сбоку).

- При ожидании непредсказуемого удара целесообразно ориентироваться на прямой удар в шею-грудь и только после выхода ножа на восходящую траекторию переориентировать защиту против удара сверху.

- Поскольку после парирования удара реальный противник должен отдернуть атакующую руку, то единственный способ фиксации парированной руки – накладкой одноименной руки на локоть сверху.

- В том случае, если противник будет сопротивляться загибу руки за спину, определен наиболее оптимальный переход к дожиму кисти. Только после перехода на дожим кисти целесообразен и возможен отвлекающий удар ногой по ногам противника.

- В случае сопротивления и этому приему, наиболее целесообразен переход на рычаг локтя внутрь, грудью сверху также с отвлекающим ударом ногой.

- разработаны комбинации действий в фазе задержания против ударов ножом сверху-сбоку и снизу-сбоку.

Таким образом, проведение модельного эксперимента позволило:

1. Установить типовые способы атаки ножом.
2. Резко сократить число приемов защиты в ответ на типовые удары.
3. Унифицировать способы парирования неожиданных ударов.
4. Установить важность второй фазы фиксации атакующей руки.
5. Алгоритмизировать технико-тактические действия в случаях возможного сопротивления противника.

3.2. Методики обучения самозащиты против нападения ножом

Содержание программы обучения курсантов-военнослужащих самозащите против нападения холодным оружием отражено в таблице 3.3.

Таблица 3.3

**Время проведения занятий по самозащите
против нападения холодным оружием**

День недели	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль	Март	Апрель
Понедельник	+	+	+	+	+	+
Вторник			+			+
Среда	+	+	+	+	+	+
Четверг						
Пятница	+	+		+	+	

В отличие от существующей программы по разделу самозащиты, в предложенной экспериментальной программе при неизменном времени занятий, предусматривается:

- краткое ознакомление с многочисленными приемами защиты от ударов ножом в соответствии с учебным материалом, представленным в типовых учебных пособиях;
- выделение основной части времени на изучение и отработку унифицированной системы защиты от ударов ножом;
- при изучении данной темы вначале используется только усвоение траекторий в фазах парирования, фиксирования, атаки;
- после усвоения требований данного этапа начинается отработка фазы фиксирования атакующей руки при попытке противника отдернуть ее после удара;

- далее следует этап освоения алгоритмов технико-тактических действий при сопротивлении противника;

- в завершении изучения данной темы отрабатывается унифицированная защита против непредсказуемых ударов ножом из-за спины, любой рукой и любым способом.

3.3. Анализ динамики показателей эффективности приемов защиты против различных ударов ножом в процессе педагогического эксперимента

В результате проведения педагогического эксперимента были выявлены среднегрупповые оценки от запрограммированных ударов ножом в контрольной и экспериментальной группе. Это тестирование проводилось в стандартных условиях, по билетной системе, при этом один вопрос обязательно задавался по защите от удара ножом с возможностью видеть оружие нападения и осведомленностью о способе нападения. Результаты эксперимента представлены в таблице 3.4.

Таблица 3.4

Среднегрупповые оценки по самозащите от запрограммированных ударов ножом

Название группы	Оценки	M	σ	m	t	Достоверность (P)
Контрольная	За защиту от удара	3,31	0,85	0,21	-	-
	Суммарная	3,73	0,46	0,12	-	
Экспериментальная	За защиту от удара	4,31	0,58	0,15	3,89	0,01
	Суммарная	4,49	0,27	0,07	5,67	0,01

Представим результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента в виде рисунка (см. рис. 3.1).

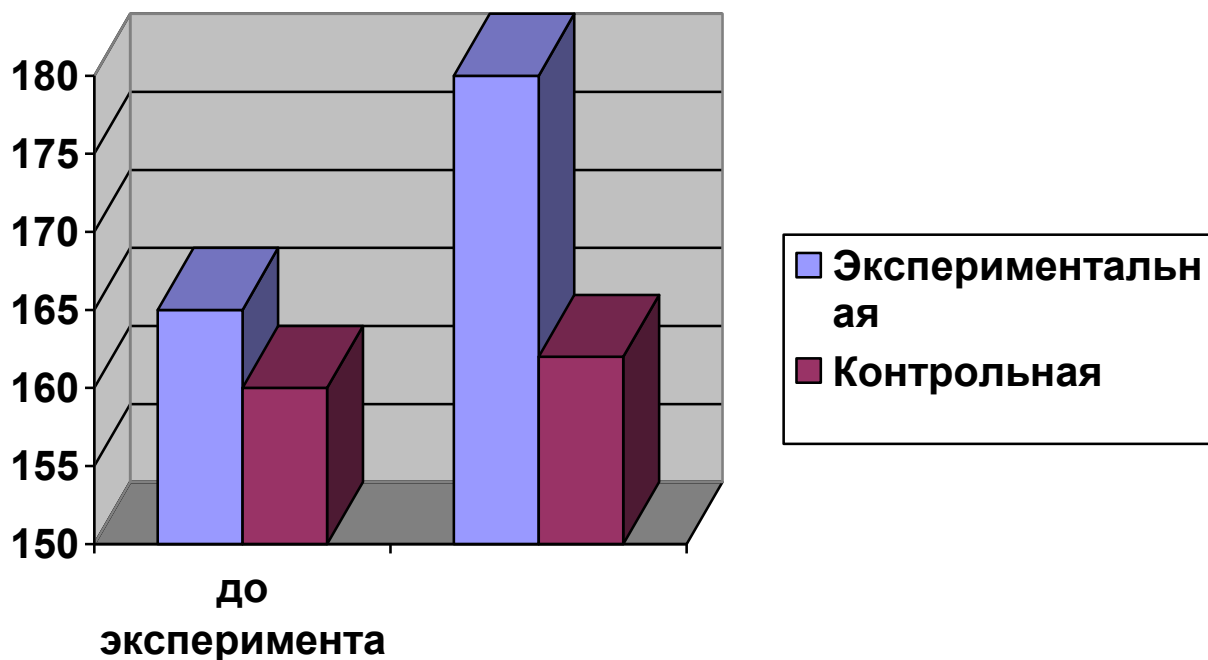


Рис. 3.1. Среднегрупповые оценки по самозащите от запрограммированных ударов ножом

Из результатов педагогического эксперимента следует, средний балл среднегрупповой оценки в экспериментальной группе 4,31, а в контрольной – 3,31.

На втором этапе нами изучалась защита от ударов ножом в условиях полной неопределенности. Полученные результаты представлены в таблице 3.5.

Таблица 3.5

Среднегрупповые оценки по самозащите от запрограммированных ударов ножом

Название группы	Оценки	M	σ	m	t	Достоверность (P)
Контрольная	За защиту от удара	2	0	0	-	-

	Суммарная	3,59	0,39	0,10	-	
Экспериментальная	За защиту от удара	4,31	0,46	0,12	19,96	0,01
	Суммарная	4,99	0,28	0,07	3,34	0,01

Представим результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента в виде рисунка (см. рис. 3.2).

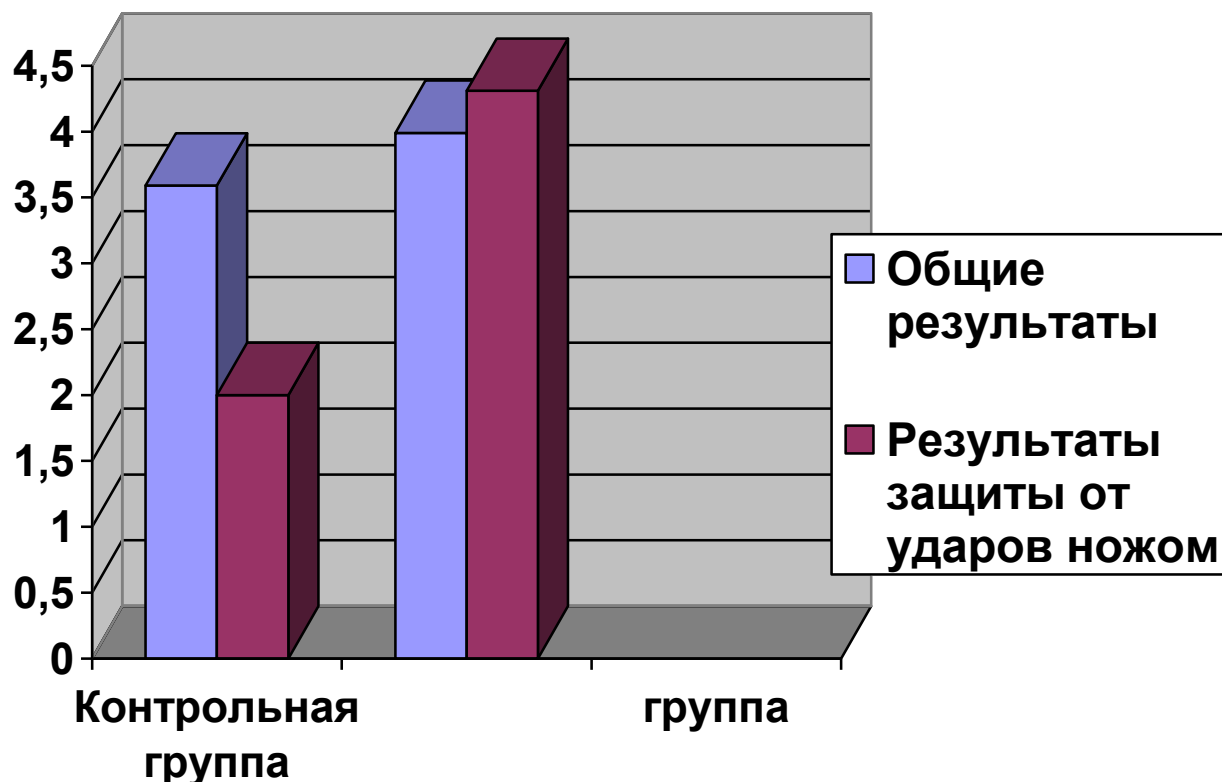


Рис. 3.2. Среднегрупповые оценки по самозащите от непредсказуемых ударов ножом

Результаты, представленные на рисунке 3.2 свидетельствуют о полной недееспособности в условиях неопределенного нападения ножом курсантов контрольной группы. Их среднегрупповой показатель практической деятельности составил 2 балла, при высокой суммарной оценке в 3,59 балла, которая включает теоретические знания. В тоже время в экспериментальной группе выявлена более высокая оценка за практические действия в ситуативных условиях. Она составляет 4,31 балла, а суммарная оценка – 4,99.

Таким образом, в результате педагогического эксперимента доказано, что знание многочисленных приемов защиты от ударов ножом не обеспечивает полной защищенности в условиях неопределенности нападения; унифицированная защита и, в особенности, парирование непредсказуемых ударов надежно обеспечивает самозащиту.

ВЫВОДЫ

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Низкий уровень владения приемами самозащиты военнослужащими России требует серьезного анализа системы подготовки по разделу самозащиты без оружия.

2. Наиболее сложной в реализации рукопашного боя военнослужащего является обучение защите от ударов коротким холодным оружием. Это предопределяет необходимость целенаправленного обучения солдат для успешного овладения защитой против нападения другими видами холодного оружия.

3. Выявлены наиболее эффективные приемы противодействия нападения с ножом в рукопашном бое на основе целостного анализа реальных поединков квалифицированных спортсменов и приемы защиты. Противодействие данным ударам позволит унифицировать приемы рукопашного боя при ударах ножом и парированием унифицированной комбинацией обеспечивает статистически достоверное повышение качества защиты ($P < 0,01$).

4. Обучение унифицированной защите от ударов ножом в условиях непредсказуемого нападения в соревновательном режиме повышает защищенность от 2 баллов в контрольной группе до 4,31 баллов в экспериментальной группе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили разработать практические рекомендации:

1. Целесообразно заменить предусмотренные в программах многообразные, дублирующие друг друга приемы защиты от ударов ножом предлагаемой нами унифицированной защитой.

2. Предлагается использовать подходы к унификации защиты против ударов ножом для унификации защиты от ударов другими видами холодного оружия.

3. Рекомендуется обеспечивать пролонгированное повторение и совершенствование защиты против ударов ножом в подготовительной части занятий по другим видам физической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М.: Воениздат, 1994. - 206 с.
2. Вдовиченко В.П. Типовое планирование процесса индивидуальной боевой подготовки сотрудников милиции (физическая, огневая, комплексная подготовка). – Н. Новгород: НВШ МВД России, 1995. – 44 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 1984. – 180 с.
4. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо. - М.: Ассоциация - Олимп, 1993. -576 с.
5. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Наука, 1990. - 429 с.
6. Захаров Е.Н. Рукопашный бой: самоучитель / Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. - М.: Культура и традиции, 1992. - 240 с.
7. Иванов-Катанский С.И. Высшая техника каратэ. - М.: Агентство Фаир, 1997. - 528 с.
8. Иванов-Катанский С.И. Джиу-джитсу: техника боевых приемов. - М.: Агентство Фаир, 1996. - 336 с.
9. Индивидуальная боевая подготовка сотрудников милиции. – Н. Новгород: НВШ МВД России, 1994. – 64 с.
10. История боевых искусств. Неизвестный восток / Под ред. Г.К. Панченко. - М.: Олимп, 1996. - 464 с.
11. Карпов В.П. 100 уроков кун фу: самоучитель и пособие для начинающих инструкторов. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 270 с.
12. Колюхов В.Г., Лисицын В.И., Улыбышева В.Ф. Построение процесса обучения боевым приемам борьбы. – М.: МЦ при ГУК МВД России, 1989. – 16 с.
13. Колюхов В.Г., Лисицын В.И. Методика обучения курсантов образовательных учреждений МВД России боевым приемам борьбы. – М.:ЦИиНМОКП МВД России, 2000. – 84 с.

14. Котов И.В., Снускитов Г.К. Каратэдо дошинкан. - М.: Изд-во ХГС, 1992. - 446 с.
15. Коц Я.М. Спортивная физиология.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-240 с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
17. Медведев А.Н. Как дрались в НКВД. - М.: Здоровье народа, 1993. - 512 с.
18. Миллер Д. Благородное искусство дзю-дзюцу: 112 приемов. - Минск: Харвест, 1997. - 320 с.
19. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. - М.: НКВД РСФСР, 1930. - 228 с.
20. Онул Л.П. Самозащита без оружия - самбо: сборник приемов. - Кировоград: Облполиграфиздат, 1990. - 152 с.
21. Основы математической статистики / Под ред. В.С. Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 176 с.
22. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев, С.Г. Малашенко, В.В. Смирнов, З.С. Сямиуллин. - М.: Воениздат, 1992. - 206 с.
23. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
24. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Международные отношения, 1993. - 160 с.
25. Прокопенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. - М.: Богучар, 1993. - 192 с.
26. Разумов А.Н. Техника и тактика самообороны. – М.: В/О ВНЕШ-ТОРГИЗДАТ, 1991. – 140 с.
27. Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя. - Новосибирск: Весть. - 1991. - 80 с.
28. Рожков В.А. Искусство защиты без оружия. - СПб.: Нотабене, 1992.-286с.

29. Рабушенко А.А., Алексеев Н.А. Тактика применения приемов и действий рукопашного боя в различных ситуациях. – Белгород: НИиРИО Белгородской высшей школы МВД РФ, 1997. – 20 с.
30. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы). - М.: Оригинал, 1997. - 510 с.
31. Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу - искусство пресечения боя: общие принципы и традиционные секреты восточных боевых систем. - М.: Кэнсай, 1995. - 128 с.
32. Суханов В.А. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны. - Киров: Вятка, 1997. - 346 с.
33. Тарас Е.А. Боевая машина: Руководство по самозащите. - Минск: Харвест, 1991. - 592 с.
34. Тарас Е.А. Искусство рукопашного боя. - Минск: Харвест, 1991. - 112 с.
35. Тарас Е.А. Энциклопедический справочник Боевые искусства. - Минск: Харвест, 1996. - 640 с.
36. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов. / Под ред. Сулова Ф.П., Вайцеховского С.М. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.
37. Физическая подготовка. Типовая программа для высших и специальных средних учебных заведений МВД России. – Рязань: РВШ МВД России, 1993. – 80 с.
38. Физическая подготовка. Программа для высших учебных заведений МВД России. – М.: МВШМ МВД России, 1993. – 120 с.
39. Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу. - Харьков: Будо, 1996. - 128 с.
40. Харлампиев А.А. Борьба самбо. - Смоленск: Физкультура и спорт, 1963. - 388 с.
41. Харлампиев А.А. Система самбо: боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995. - 96 с.

42. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
43. Шабето М.Ф. Боевое самбо. Практическое пособие. – Мн.: Современное слово, 1998. – 448 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица 1

Среднегрупповые оценки по самозащите с запрограммированным нападением

№ п/п	Оценки			
	За защиту от удара ножом		Суммарная оценка	
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная
1	3,00	4,00	3,40	4,20
2	2,00	5,00	3,20	4,80
3	3,00	5,00	3,80	4,60
4	2,00	4,00	3,00	4,60
5	3,00	3,00	3,20	4,20
6	4,00	4,00	4,00	4,40
7	2,00	4,00	3,20	4,80
8	3,00	5,00	3,60	4,80
9	4,00	4,00	4,00	4,40
10	4,00	4,00	4,20	3,80
11	4,00	5,00	3,80	4,80
12	5,00	5,00	4,60	4,60
13	4,00	4,00	4,40	4,60
14	3,00	5,00	3,60	4,60
15	3,00	4,00	3,40	4,40
16	4,00	4,00	4,20	4,20
17	3,31	4,31	3,73	4,49
18	0,85	0,58	0,46	0,27
19	0,21	0,15	0,12	0,07

Приложение 2

Таблица 2

Среднегрупповые оценки по самозащите в ситуативных условиях нападения ножом

№ п/п	Оценки			
	За защиту от удара ножом		Суммарная оценка	
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная
1	2,00	4,00	3,40	3,80
2	2,00	4,00	3,40	4,00
3	2,00	5,00	3,80	4,40
4	2,00	5,00	2,80	4,40
5	2,00	4,00	3,60	3,80
6	2,00	4,00	4,00	3,60
7	2,00	5,00	3,20	4,40
8	2,00	4,00	4,00	3,60
9	2,00	4,00	3,20	3,80
10	2,00	4,00	4,00	3,80
11	2,00	4,00	3,20	3,80
12	2,00	5,00	3,40	4,40
13	2,00	4,00	3,60	4,00
14	2,00	4,00	3,60	3,80
15	2,00	4,00	3,80	4,20
16	2,00	5,00	4,40	4,00
17	2,00	4,31	3,59	3,99
18	0	0,46	0,39	0,28
19	0	0,12	0,10	0,07