

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. — 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

ВВЕДЕНИЕ5
---------------------------	-----------

Глава 1

Физкультурно-спортивная деятельность студенческой молодежи7
1.1. Физическое воспитание в жизни студентов высшего учебного заведения	7
1.2. Единоборства как вид физкультурно-спортивной деятельности в физическом воспитании студентов в вузе11
1.3. Теоретические основы обучения технико-тактическим действиям в спортивных единоборствах19

Глава 2

Теоретико-методическое обоснование содержания технико-тактической подготовки студентов-единоборцев25
---	------------

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 заданий54
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 противоборствующих62

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