

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

<b>ВВЕДЕНИЕ . . . . .</b>	<b>.5</b>
---------------------------	-----------

## Глава 1

<b>Физкультурно-спортивная деятельность студенческой молодежи . . . . .</b>	<b>.7</b>
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

<b>Теоретико-методическое обоснование содержания техничко-тактической подготовки студентов-единоборцев . . . . .</b>	<b>.25</b>
--	------------

## Глава 3

<b>Содержание и структура соревновательных поединков как условие формирования учебного материала для освоения технических действий эпизодов противоборства. . . . .</b>	<b>.36</b>
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

<b>Повышение эффективности методики технико-тактической подготовки студентов-единоборцев на занятиях по физическому воспитанию . . . . .</b>	<b>66</b>
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
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>Библиографический список . . . . .</b>	<b>86</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ . . . . .</b>	<b>102</b>