

**¹Орлов А.И.^а, ¹Есельбаева А.К., ¹Доскараев Б.М., ²Артюшенко А.А.,
¹Буркитбаева М.Ж.**

¹Казахский Национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан

²Черкасский Национальный университет имени Богдана Хмельницкого,
г. Черкассы, Украина

ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ЖЕНСКОЙ САМООБОРОНОЙ В ПРОГРАММЕ КЛУБНОЙ СИСТЕМЫ КАЗАХСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ЖЕНСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Орлов Александр Иванович, Есельбаева Алия Керимбековна, Доскараев Бауржан Мельдебекович, Артюшенко Андрей Александрович, Буркитбаева Маншук Женисовна

Отдельные аспекты занятий женской самообороной в программе клубной системы Казахского Национального женского педагогического университета

Аннотация. В статье раскрываются современные методики и организации совершенствования физической подготовки студенческой молодежи, основы технологии развития общих, специальных и профессионально-прикладных физических способностей в процессе учебных, учебно-тренировочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и занятий самообороной. Рассмотрены особенности реакций девушек на физические нагрузки по отношению к спортсменам-мужчинам, вопросы укрепления физического и нравственного здоровья, процессы возрастного становления анатомо-антропометрических показателей, характеризующих рост и развитие подрастающего поколения, дальнейшие отдельные нюансы клубной системы обучения, возникшие при изучении женской самообороны, как более эффективной формы организации двигательной деятельности, продемонстрирована детализированная доказательная база рассмотренных вопросов. Практика свидетельствует, что по некоторым параметрам подготовки девушки выглядят не хуже мужчин, а в некоторых случаях они еще и более моторные. Боевое искусство дзю-дзюцу, на основе которого авторы строят самооборону, предполагает абсолютно необычные формы выживаемости в чрезвычайно сложных обстоятельствах проявления агрессии, ставящих человека в условия необходимости принять меры противодействия, чтобы остаться невредимым, включая в себя все важнейшие элементы самообороны.

Ключевые слова: женская самооборона, клубная система, дзю-дзюцу, студенческая молодежь, физические способности.

Orlov Alexander Ivanovich, Eselbaeva Aliya Kerimbekovna, Doskaraev Baurzhan Meldibekovich, Artyushenko Andrey Aleksandrovich, Burkitbaeva Manshuk Zhenisovna.

Separate aspects of women's self-defense classes in the program of the club system in Kazakh National Women's Pedagogical University

Abstract. The article reveals the modern data of the methodology and organization of improving the physical training of students, the basics of technology for the development of general, special and professional-applied physical abilities in the process of educational, training and independent physical exercises and self-defense classes. The features of women reactions to physical activity, in relation to men athletes, the issues of strengthening physical and moral health, the processes of age-related formation of anatomical and anthropometric indicators characterizing the growth and development of the younger generation, further individual nuances of the club training system that arose in the study of women self-defense, as a more effective form of organization of motor activity, a detailed evidence base of the considered issues has been demonstrated. Practice shows that in some parameters of preparation, women look no worse than men, and in some cases they are also more motor. The martial art of Jujutsu, on the basis of which the authors build self-defense, involves absolutely unusual forms of survival in extremely difficult conditions for the manifestation of aggression, putting a person in the conditions of the need to take countermeasures in order to remain unharmed, including all the most important elements of self-defense.

Key words: women self-defense, club system, ju-jutsu, students, physical abilities.

Орлов Александр Иванович, Есельбаева Алия Керимбековна, Доскараев Бауржан Мельдебекович, Артюшенко Андрей Александрович, Буркитбаева Маншук Женисовна

Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің клуб жүйесі бағдарламасында әйелдердің өзін-өзі қорғау сабақтарының жекелеген аспектілері

Аңдатпа. Мақалада студент жастардың дене шынықтыру дайындығын жетілдірудің заманауи әдістері мен ұйымдары, оқу, оқу-жаттығу және дене шынықтыру жаттығулары мен өзін-өзі қорғау сабақтары процесінде жалпы, арнайы және кәсіптік-қолданбалы дене қабілеттерін дамыту технологиясының негіздері қарастырылады. Қыздардың физикалық жүктемелерге реакцияларының ерекшеліктері

қарастырылады, ер спортшыларға қарағанда, дене және адамгершілік денсаулықты нығайту мәселелері, ескелең ұрпақтың өсуі мен дамуын сипаттайтын анатомиялық-антропометриялық көрсеткіштердің жасына байланысты қалыптасу процестері, әйелдердің өзін-өзі қорғаудың қозғалыс қызметін ұйымдастырудың неғұрлым тиімді нысаны ретінде зерделеу кезінде туындаған клубтық оқыту жүйесінің одан әрі жекелеген нюанстары, қарастырылған мәселелердің егжей-тегжейлі дәлелді базасы көрсетілді. Тәжірибе көрсеткендей, кейбір дайындық параметрлерінде қыздар ер адамдардан жаман емес, ал кейбір жағдайларда олар мықтылау болып көрінеді. Дзю-дзюцудың жекпе-жек өнері, оның негізінде авторлар өзін-өзі қорғауды қалыптастырады, агрессияның өте күрделі жағдайларында өмір сүрудің мүлдем ерекше формаларын болжайды, бұл адамды өзін-өзі қорғаудың барлық маңызды элементтерін қоса алғанда, зиянсыз қалу үшін қарсы шаралар қабылдау қажеттілігіне әкеледі.

Түйін сөздер: әйелдердің өзін-өзі қорғауы, клубтық жүйе, дзю-дзюцу, студент жастар, дене қабілеттері.

Введение. Оглядываясь назад, примерно лет на двадцать, можно сказать, что мир не стал проще, а люди добрее. Люди были и остаются в своей массе агрессивными и более замкнутыми, а значит и в своей сущности более эгоистичными. Просьбы о помощи нуждающегося могут утонуть в молчаливом безлюдии, окружающих нас массой прохожих. Люди, молодежь в частности, замкнулись внутри своих границ, выходя из него только частично, для того чтобы позвонить другому человеку. В руках большинства из нас появилась страшная игрушка – мобильный телефон, и мы стали заложниками и слугами этого чуда XXI века. Мы стали более беспечными, а значит и более уязвимыми. Большая доступность к материалам по самообороне, благодаря интернету, с одной стороны, решила, частично вопросы самообороны, с другой – поставила многих в тупик – не получается. Почему? Учим тем же техническим действиям, благодаря которым на соревнованиях по единоборствам соревнующиеся одерживают победы, становятся чемпионами разных соревновательных рангов, а в быту не можем сделать элементарное для того, чтобы сохранить свою честь и достоинство. И вот таких нелепых, порой, вопросов накапливается огромное множество. А проблема растет. Во всех регионах постсоветского пространства, да и во многих других странах существует различные отделения, клубы, спортивные секции, где рассматриваются техники самообороны с учетом мирового опыта. Во многих высших учебных заведениях искусство самообороны вошло в учебные программы. Так, в Казахском Национальном женском педагогическом университете проводятся занятия по женской самообороне.

Выявлены позитивные особенности в отношении заинтересованности занятиями физической культурой, спортом и, в частности, боевыми искусствами [1]. Появилась стойкая тенденция к увеличению желающих заниматься боевыми искусствами. Однако не преодолены тенденции, выработанные нашими средствами массовой ин-

формации: фильмами, рекламной агитацией, уверенностью в единстве того, что демонстрируется на соревнованиях по единоборствам и на улице в плане агрессии. На наш взгляд, в круг проблем понимания искусства самообороны должны входить как особенности физиологического развития женского организма, так и применяемость общего объема тренировочных нагрузок, совместимых с их интенсивностью и величинами времени отдыха. В то же время необходим более тщательный подбор технических действий для самообороны с индивидуальным учетом, психологическая готовность применения приемов разрушительного действия для организма человека в случае крайней необходимости и др.

Частичное решение проблемы имеет место. Так, вопросы усовершенствования системы обучения женской самообороне привели нас к идее проведения занятий в клубной системе. Посему и появилась возможность рассмотреть, понять, поверить в действенность обучаемых технических приемов самообороны, служащих человеку много-много лет. Это и стало **целью исследования** – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность организации клубной системы обучения женской самообороне.

Достижение поставленной цели осуществлялось путем решения следующих **задач исследования:**

Теоретический анализ и обобщение опыта педагогической, спортивной, физкультурной деятельности и практики правоохранительных органов по методологическим вопросам занятий самообороной.

Обоснование и разработка критериев оцениваемости студенток к обучению самообороной в программе клубной системы высшего учебного заведения.

Разработка принципиальных положений методологических основ обучения женской самообороне.

Объект исследования – клубная система занятий высших учебных заведений.

Предмет исследования – содержание, формы и методы обучения женской самообороне.

Методы и организация исследования:

– *теоретический анализ*: определение уровня разработки исследуемой проблемы организации клубной системы обучения физической культуры и спорта;

– *эмпирический*: экспертная оценка уровня физических способностей студенческой молодежи на разных этапах занятий женской самообороной с помощью педагогических наблюдений и тестирования;

– *экспериментальные*: педагогический сравнительный эксперимент для изучения динамики роста физических способностей на разных этапах занятий с целью разработки принципиальных положений совершенствования различных сторон подготовленности, определения эффективности проведенных исследований;

– *методы статистической обработки данных*: количественная и качественная обработка материалов исследования с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время во всем мире все большую популярность приобретают спортивные мероприятия по боевым искусствам [2]. На смену «Боям без правил», заявившимся как одни из первых и удачных после гладиаторских боев Древнего Рима коммерческих проектов, в новой форме представивших «кровь и зрелища», пришел целый ряд его ипостасей: Дзиссен-до, Микс-файт, Фри-файт и, наконец, ММА (от англ. Mixed Martial Arts), называемых смешанными единоборствами, в едином ряду стоящих с Дзюдо, более знакомым в мире как Джиу-джитсу [3]. Популярность смешанных видов единоборств стремительно растет во всем мире. И это справедливо. Бойцы ММА становятся мега-звездами на телевидении и в интернет-пространстве, востребованными не только в шоу-бизнесе и рекламе, но и в политике. На современном этапе этот факт заводит в заблуждение молодежь, считающую, что занятия смешанными видами единоборств и являются той панацеей непобедимости и эффективным средством самообороны.

Однако анализ имеющих место противоправных случаев в быту говорит, что далеко не всегда применение технических действий в смешанных видах единоборств является чрезвычайно эффективным в плане самообороны. Это еще ничего. Адепты Бразильского джиу-джитсу также утверждают об эффективности применения их техник в плане самообороны. Сотрудники

спецподразделений, телохранители подтвердят, что это далеко не одно и то же. Так, соревнования – это одно, а реальный бой, ответные действия на нападения агрессоров в быту – это совершенно другое. И речь идет не только о невозможности в ситуациях принятия боя провести тот или иной бросок; о невозможности перевести самооборону в удобную для себя работу в партере; о неэффективности ударной техники в плане: силы удара, точности попадания по движущемуся объекту, защиты себя с юридической стороны (при летальном исходе применения защищающимся ударной техники и наличии фиксации этого случая камерой наблюдения); о недостаточности освещения; об отсутствии навыков работы против оружия; о разнице в физическом развитии. Этот перечень далеко не полон. А если говорить о необходимости защиты себя лицами слабого пола, то вопросов появляется еще больше. Говоря о самообороне, бое «на улице», Соке, Брайан Кевин Чик (Великобритания), X DAN ju-jitsu, как-то отметил, что реальный бой иногда очень скоротечен: «Five seconds to death!», это может быть всего 5 секунд времени, чтобы быть поврежденным или остаться в живых [2].

Занятия по женской самообороне в Казахском Национальном женском педагогическом университете проходят уже второй год. В этом учебном году набраны экспериментальные группы из числа студенток первого курса в составе 61 человек. Эти занятия проходят один раз в неделю соответственно организации клубной системы университета. Остальные занятия со студентками второго курса (24 студентки) проходят во внеучебное, вечернее время 3 раза на неделю. Занятия проходят на основе программы занятий учебной дисциплины «Боевые искусства», начатой в Украине (2002 г.). Следует отметить, что эффективность изучения учебной дисциплины была подтверждена целым рядом факторов: количества выросших Кандидатов в мастера спорта (более 15 студентов), Мастеров спорта Украины (8 студентов), Заслуженного мастера спорта Украины (1 студент); защитой диссертации «Методика обучения боевых искусств студентами высших учебных заведений» на соискание научной степени кандидата педагогических наук, получения звания Заслуженный тренер Украины, большого количества работников правоохранительных органов среди выпускников ВУЗа и др.

Занятия по Женской самообороне проходят с элементами клубной системы. Начальные исследования, проведенные в 2021 г., а также последующие показали динамику укрепления здоровья

студенток, роста основных физических способностей (силы, скорости, ловкости, как основной координационной способности, выносливости и гибкости), был выявлен целый ряд сложностей организационного характера, уточнена основная стратегическая направленность в выборе общей и избирательной величин тренировочных нагрузок [1, 4].

Определены базовые формы движений (рис. 1), на основе которых необходимо строить технический арсенал самообороны, применимый к студенткам. Если стойки (дачи), перемещения (аши сабаки), техника падений (укеми вадза) знакомы всем и изучались ранее в боевом искусстве Дзю-дзюцу, то к другим техникам необходимо применять более измененные формы выполнения, учитывая естественные движения

человека при ходьбе, положение в транспорте (сидя, стоя) и т.п. И если при изучении последовательности техники выполнения защитных действий можно соотнести основной дидактический принцип «от простого к сложному» (защита от одного агрессора, к двум, трем и т.п.); без оружия – с оружием; от дальней дистанции – к близкой; от освобождения захватов спереди – к освобождению от захватов сзади; от уходов от ударов холодным оружием спереди – к защите от ударов сзади оружием; от угрозы оружием спереди – к угрозы оружием сзади, сбоку спереди, сбоку сзади и т.д.), то другим более приемлемым будет «метод глубокого погружения» – демонстрация всей технической связки, предложение повторить продемонстрированное с последующей тщательной детализацией его.



Рисунок 1 – Базовые формы техник, используемых в Женской самообороне

Другим важным аспектом изучения следует не соблюдение требований аттестационной программы изучения дзю-дзюцу, на которой базируется система самообороны (10-9-8-7 кю и т.д.), а их позиционная работа над типовыми связками. Так, например, противник, агрессор (1) входит в зону атаки и хватает защищающегося (2) за куртку. 2-й выводит (1) из равновесия (8 кю), освобождается от захвата путем проведения болевого приема на локоть (1) – техника 6 кю и проводит

бросок-подсечку (ко сото бараи – 3 кю). Бросая (1), наносит ему добивающий удар (атэми тодомэ – 10 кю) и т.д.

Третий очень важный аспект изучения женской самообороны – соизмеримость техник выполнения защиты девушкой с хрупким телом. Поэтому следует заранее отказаться от, как правило, большинства ударных техник, как: удары кулаком (тэ цки, тэ маваши); высокие удары ногой (гери джодан); некоторые броски через плечо

(ката гурума), броски с падением (сутэми вадза), некоторые боевые и удушающие техники, без предварительных техник выведения из равновесия (кузуши атэми, кузуши киушо и т.д.).

Четвертый – не допускать незнакомого человека на дистанцию удара ногой. Изучать технику перцептивных способностей (умение вести незаметно наблюдение и выявление потенциально-го нападающего).

Пятый важный аспект изучения женской самообороны – владеть (изучать) ударной техникой ног нижнего уровня (атэми гери гедан) – от области паха до ступни.

Шестой аспект – знание, наличие, нахождение под рукой не запрещенных предметов возможной самообороны (ключи, шариковая ручка, зубочистка, пилочка для ногтей, лак для волос, денежная мелочь, зонтик, телефон и т.д.).

Седьмой – не гоняться за агрессором (освобождение, отвлечение ударом и побег).

Это не все необходимые условия обороны. Есть еще владение оружием, хорошее знание активных, уязвимых точек на теле человека (киушо) и условия воздействия на них, прохождение психологической подготовки. Важно помнить, что абсолютному трусу не поможет ничего!

Для решения задач по эффективному обучению девушек самообороне проведено значительное количество наших исследований по вопросам участия женщин в спорте, консультации с доктором биологических наук, профессором Гуниной Л.М. [5]. Учитывая, что более всего агрессивных действий наблюдается со стороны мужчин, принято решение по выявлению основных форм отличий мужчин и женщин, возможности реального противостояния с целью самообороны [1-3].

Выявлено, что мужской и женский организмы отличаются по степени развития отдельных структурных компонентов опорно-двигательного аппарата. Это в значительной степени связано с гормональным гомеостазом. А посему скоростные возможности ниже, чем у мужчин, поэтому и строить техники по принципу перехвата инициативы «го но сэн» можно, но ждать эффективных результатов не стоит. При этом выявлена такая способность, как более длительное удержание максимального темпа движений [6] по сравнению с мужчинами. Этот факт следует учитывать при выполнении серийных активных защитных действий. Большая усидчивость (внимательность девочек по изучению техник) также важна в психологической подготовке по уходу от агрессора. У женщин меньшая масса опорной

ткани, т.е. кости женщин более тонкие, чем у мужчин, и этот факт нужно учитывать, при тщательной отработке специальной координационной способности, как «мышечная чувствительность». Меньшие размеры тела по сравнению с мужчинами, меньшая масса мускул у женщин, определяющие силу и выносливость, требуют более тонкого подхода к воспитанию силовых способностей и выносливости. Вспомним приключенческие фильмы с участием мастера каратэ-до Синдии Ротрок, где она одним ударом ноги «йюко гери» сшибает здоровенных гангстеров. Вот такие сказки и наносят большой вред, и их следует учесть в женской самообороне.

Другой очень важный вопрос – женщин нельзя тренировать, как мужчин. При построении тренировочных программ необходимо учитывать наличие менструальных циклов у женщин. У женщин большая частота сердечных сокращений, чем у мужчин. Как правило, она на 7÷10 ударов выше. У женщин более высокая, чем у мужчин, специфичная нервно-психическая деятельность, высокая эмоциональная возбудимость. В структуре психологических показателей у женщин наиболее значимыми являются тревожность, агрессия, экстраверсия и потребность к достижению, а у мужчин фрустрация (психическое состояние, возникающее в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям). Очень важное качество для телохранителей, имеющееся у женщин, что говорит само за себя о высоких преимуществах психологических свойств [7].

Женщины более быстрее принимают правильное решение, так как реакции у них более быстрые и более точные. В то же время женщины более склонны к депрессивному состоянию, а вот там, где нужна взрывная сила, в частности в боевых искусствах, эти качества сглаживаются, что является оправданием изучения женщинами системы самообороны.

Данные обстоятельства обуславливают значение научного исследования обоснованности занятий женской самообороной, подводят к мысли о реорганизации этих занятий, что и было сделано с учетом выяснения недочетов в программе подготовки, особенностей женского организма студенток в рамках учебной программы высшего учебного заведения. Таким образом, был взят курс на проведение занятий по клубной системе. Учитывая сделанные административные шаги в этом направлении, было проведено тестирование основной для единоборств, специальной физи-

ческой способности – скоростно-силовой, или «взрывной силы» (таблица 1). Важным элементом нашего исследования служит даже не тот логичный факт, что чем больше тренируемся, тем лучше результат, а тот факт, что при таком

режиме тренировок, как одноразовые занятия в неделю, эти занятия не способствуют росту такого показателя физической способности, как взрывная сила, а, наоборот, возможно падение ранее полученных результатов.

Таблица 1 – Динамика статистических показателей компонента физической подготовленности группы Женская самооборона (2-й год обучения) и групп Клубной системы 1 курса обучения

Дата тестирования	Показатели	Группы	n	Статистические показатели						
				\bar{X}	δ	MAX	MIN	m	t	p
15.02. 2023	Прыжок в длину с места (см)	Женская самооб.	13	166,2	16,4	188	133	4,75	2,92	>0,05
		1 курс клубная	21	149,4	14,5	182	111	3,24		
26.04. 2023	Прыжок в длину с места (см)	Женская самооб.	13	170,7	15,8	193	140	4,56	4,70	>0,05
		1 курс клубная	57	147,6	13,8	177,5	114	1,83		

А ведь эта способность, точнее ее уровень, является гарантом убедительности выполнения техник самообороны. Выполненные исследования являются достоверными, о чем свидетельствует показатель t – средняя ошибка разницы, являющаяся выше граничного табличного коэффициента критерия Стьюдента. Остальные вычисленные логичные статистические показатели отражают естественный большой показатель стандартного отклонения (δ) при меньшем числе испытуемых и более высокую стандартную ошибку арифметического значения (m) [8].

В процессе исследования занятий по женской самообороне мы столкнулись с разными

подходами организации. И для убедительности были проведены аналогичные сравнения группы Женской самообороны (таблица 2), занимающейся второй год 3 раза в неделю, и студентами общих групп по физической культуре, занимающимися 2 раза в неделю.

Проводя анализ динамики статистических показателей, отметили аналогичную картину роста показателя скоростно-силовой способности у студенток, активно занимающихся женской самообороной при большем количестве часов занятий (3 раза на неделю в вечернее время), в сравнении со студентками 2 курса, занимающимися в общих группах физической культуры 2 раза в неделю в дневное, учебное время.

Таблица 2 – Статистические показатели компонента физической подготовленности студенток группы Женская самооборона и группы 2 курса (Общая физическая культура)

Дата	Показатели	Группы	n	Статистические показатели						
				\bar{X}	δ	MAX	MIN	m	t	p
15.02. 2023	Прыжок в длину с места (см)	Женская самооб.	13	166,2	16,4	188	133	4,75	3,48	>0,05
		2 курс	78	147,6	14,9	178,5	114,5	2,42		
26.04. 2023	Прыжок в длину с места (см)	Женская самооб.	13	170,7	15,8	193	140	4,56	3,42	>0,05
		2 курс	78	152,2	17,9	187	110	2,90		

Как свидетельствуют ученые, при исследовании отдельно взятой физической способности практически невозможно достичь педагогических целей [2, 4, 9]. Поэтому были проведены исследования трех физических способностей, очень важных в боевых искусствах

(таблица 3): сила, мышечная чувствительность и скоростно-силовая способность для возможности сравнения эффективности проведенных исследований. Сравнения были проведены с группой специальности «Психология» 2 года обучения.

Таблица 3 – Статистические показатели компонентов физической подготовленности группы Женская самооборона и группы специальности «Психология» на 26.04.23 г.

№ п/п	Показатели	Группы	n	Статистические показатели						
				\bar{X}	δ	MAX	MIN	m	t	p
1	Сила, кг (кистевая динамометрия)	Сам.	13	31,7	2,72	36,8	27,7	0,78	1,28	<0,05
		Псих.	38	30,2	5,46	40,5	17,1	0,88		
2	Сила, 50%, кг	Сам.	13	18,6	7,27	31	6,7	1,18	0	<0,05
		Псих.	38	18,6	7,10	35,7	5,3	1,15		
3	Прыжок в длину с места, (см)	Сам.	13	170,7	15,8	193	140	4,56	3,42	>0,05
		Псих.	38	152,2	17,9	187	110	2,90		

Тщательное рассмотрение полученных результатов говорит о более лучших силовых и скоростно-силовых способностях, а также мышечной чувствительности (58,6 %) у девушек, пришедших заниматься женской самообороной. Разногласия вызывают статистические показатели более большого числа показателей стандартного отклонения и большего числа ошибок среднего арифметического значения при исследованиях силы кисти, а также при исследовании показателей мышечной чувствительности, что подтвердило достоверность проведенных исследований при условии, когда $t = 1,28$ при $p > 0,05$ и когда $t = 0,0$ при $p > 0,05$. Проведенное исследование взрывной силы подтвердило информативность и надежность наших научных изысканий.

Такой подход в значительной мерой усилил соответствующую мотивацию студенток к занятиям женской самообороной. Приобретенные знания существенным образом влияют на необходимость изучения женской самообороны, но реализация данного утверждения требует четкости и стандартизации как содержания учебно-тренировочных занятий женской самообороной, так и более стандартизованного и обдуманного расписания занятий с учетом непрерывности и цикличности занятий, тщательной подготовки профессорско-преподавательского состава для работы в новых условиях [10, 11]. А также об-

думанности и взвешенности. Наступает необходимость пересмотра и взвешенного решения по клубной системе организации занятий.

Выводы и практические рекомендации.

Проведенные теоретические и экспериментальные исследования подтвердили достижение цели и эффективность рассмотренных задач на примере работы группы самообороны, что дало основание для таких выводов:

Большинство спортивных соревнований по единоборствам, в том числе и по смешанным видам лишь частично являются источником получения знаний по самообороне.

Искусством самообороны может служить только такая система, в которой обучение техническим действиям проводится с учетом индивидуальных особенностей организма, соответственно половым и возрастным различиям, пониманием огромной цены ошибки при ее выполнении или игнорировании его правил.

Эффективность занятий самообороной возможна при условии полного уважения к этому предмету, ее необходимости для подрастающего поколения, с соблюдением принципов обучения, принятых в теории и методике физического воспитания.

На занятиях со студентками с такой формой физического и психологического воспитания, как Женская самооборона, следует избегать

тренерских ошибок, как недооценка, недопонимание особенностей тренировочного процесса женщин.

На клубных занятиях со студентками Женской самообороной необходимо серьезнее относиться к биологическим особенностям женского организма, больше контактировать по этому вопросу со своими подопечными и с врачами.

В расписаниях занятий клубных форм организации физической культуры и спорта должна учитываться специфика высшего учебного заведения.

Для занятий в системе клубных форм необходим тщательный подбор профессорско-преподавательского состава с соответствующей квалификацией в определенном виде спорта или боевых искусствах.

Литература

- 1 Орлов А.И., Артыкбаев Р.Д. Женская самооборона в программе обучения студентов высших учебных заведений // Глобальная наука и инновация 2021: Центральная Азия. Серия «Педагогические науки». – 2021. т. V. – № 4 (15). – С. 15-20.
- 2 Орлов А.И. Дзю-дзюцу: Методика начального обучения боевым искусствам студенческой молодежи: учебник. – Алматы: КазАСТ, 2020. – 224 с. ISBN 978-601-7964-51-1
- 3 Гармаев В.Б., Батуев А.И. Обучение студентов физической самозащите в секции смешанных единоборств // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11(165). – С. 57-61.
- 4 Орлов А.И., Есельбаева А.К., Абдыкадырова Д.Р., Тауасарова Д.А., Тутибаев К.А. Особенности периодизации тренировочных нагрузок студенческой молодежи на разных этапах занятий боевым искусством Дзю-дзюцу // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 4(70). – С. 123-132. – DOI 10.48114/2306-5540_2022_4_6.
- 5 Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с., ил. ISBN 978-5-907225-19-0
- 6 Хаустов С.И. Воспитание силы в гармоническом совершенствовании человека: Монография. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Алматы: Казахская академия спорта и туризма, TechSmith, 2022. – 372 с. ISBN 978-601-352-779-6
- 7 Есельбаева А.К. Формирование двигательной культуры студентов средствами ритмопластики в условиях педагогического вуза: учебное пособие. – Алматы: Изд-во «Кыздар университеті», 2013. – 125 с. ISBN 978-601-224-428-1
- 8 Орлов А.И., Есельбаева А.К. Научно-методические основы педагогического контроля двигательных способностей: учебное пособие. – Алматы: Альманах, 2022. – 204 с. ISBN 978-601-346-137-3
- 9 Артюшенко А.А., Гречуха С.В. Адаптация студентов к учебно-физкультурной деятельности, как процесс формирования личностной мобильности // Сборник научных трудов по матер. II междунар. науч. интернет-конф. «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья», Черкассы, 2022, – С. 63-66.
- 10 Доскараев Б.М. Современное состояние и проблемы развития системы физического воспитания и спорта в Казахстане / Б.М. Доскараев, С.Ж. Сыздыкова, А.К. Есельбаева, А.И. Орлов // Сб. матер. междунар. науч.-практич. конф. преподавателей вузов, учителей школ, студентов и молодых ученых «Проблемы и перспективы развития физического воспитания и спорта, г. Алматы, Казахстан. – Алматы: Казак университеті, 2023. – С. 9-11
- 11 Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №4. – С. 17-23.

References

- 1 Orlov A.I., Artykbaev R.D. Zhenskaya samooborona v programme obucheniya studentov vysshih uchebnyh zavedenij // Global'naya nauka i innovaciya 2021: Central'naya Aziya: seriya „Pedagogicheskie nauki”, 2021. t. V. – № 4 (15). – S. 15-20.
- 2 Orlov A.I. Dzyu-dzyucu: Metodika nachal'nogo obucheniya boevym iskusstvam studencheskoj molodezhi: uchebnik. – Almaty: KazAST., 2020. – 224 s. ISBN 978-601-7964-51-1
- 3 Garmaev V.B., Bataev A.I. Obuchenie studentov fizicheskoj samozashchite v sekcii smeshannyh edinoborstv // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2018. – № 11(165). – S. 57-61.
- 4 Orlov A.I., Esel'baeva A.K., Abdykadyrova D.R., Tauasarova D.A., Tutibaev K.A. Osobennosti periodizacii trenirovochnyh nagruzok studencheskoj molodezhi na raznyh etapah zanyatij boevym iskusstvom Dzyu-dzyucu // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2022. – № 4(70). – S. 123-132. – DOI 10.48114/2306-5540_2022_4_6.
- 5 Dmitriev A.V., Gunina L.M. Sportivnaya nutriciologiya. – M.: Sport, 2020. – 640 s., il. ISBN 978-5-907225-19-0
- 6 Haustov S.I. Vospitanie sily v garmonicheskom sovershenstvovanii cheloveka. Monografiya. – 2-e izdanie, pererabotannoe i dopolnennoe. Almaty: Kazahskaya akademiya sporta i turizma, TechSmith, 2022. – 372 s. ISBN 978-601-352-779-6
- 7 Esel'baeva A.K. Formirovanie dvigatel'noj kul'tury studentov sredstvami ritmoplastiki v usloviyah pedagogicheskogo vuza: uchebnoe posobie. – Almaty. Izd-vo „Kyzdar universiteti”, 2013. – 125 s. ISBN 978-601-224-428-1
- 8 Orlov A.I., Esel'baeva A.K. Nauchno-metodicheskie osnovy pedagogicheskogo kontrolya dvigatel'nyh sposobnostej: uchebnoe posobie. – Almaty: Al'manah”, 2022. – 204 s. ISBN 978-601-346-137-3
- 9 Artyushenko A.A., Grechuha S.V. Adaptaciya studentov k uchebno-fizkul'turnoj deyatel'nosti, kak process formirovaniya lichnostnoj mobil'nosti // Sbornik nauchnyh trudov po mater. II mezhhdunar. nauch. internet-konf. «Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury, sporta i zdorov'ya», Cherkassy, 2022, – S. 63-66.
- 10 Doskarayev B.M. Sovremennoe sostoyanie i problemy razvitiya sistemy fizicheskogo vospitaniya i sporta v Kazahstane / B.M. Doskarayev, S.ZH. Syzdykova, A.K. Esel'baeva, A.I. Orlov // Sb. mater. mezhhdunar. nauch.- praktich. konf. prepodavatelej

vuzov, uchitelej shkol, studentov i molodyh uchenyh «Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskogo vospitaniya i sporta, g. Almaty, Kazakhstan, – Almaty: Kazak universiteti, 2023. – S. 9-11

- 11 Avsievich V.N., Muhambet ZH.S. Sovershenstvovanie podgotovki nauchno-pedagogicheskikh kadrov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v Respublike Kazahstan // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2018. – №4. – S. 17-23.

<p>Хат-хабарға арналған автор (бірінші автор) Орлов Александр Иванович – п.ғ.к., Украина еңбек сіңірген жаттықтырушысы, Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: alex-alians@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Орлов Александр Иванович – к.п.н., Заслуженный тренер Украины, Казахский Национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан, e-mail: alex-alians@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Orlov Alexander Ivanovich – Candidate of Pedagogical Sciences, Honored Trainer of Ukraine, Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. e-mail: alex-alians@mail.ru</p>
--	--	--