

САМООБОРОНА В ОРЕНБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Зиамбетов В.Ю.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Современные тенденции в деятельности специалистов в области правоохранительных органов, которые требуют от них готовности к исполнению служебного долга в ситуациях связанных с риском для жизни и здоровья, опасностью получения физических и морально-психологических травм от лиц, совершающих противоправные действия. На данном этапе в Оренбургском государственном университете (ОГУ) подготовку специалистов, связанных с профессиональной деятельностью в правоохранительных органах осуществляет юридический факультет, финансово-экономический факультет (специальность – «Финансовый учет и контроль в правоохранительных органах»), а также факультет гуманитарных и социальных наук (специальность – «Психология служебной деятельности»). Государственный образовательный стандарт данных специальностей предполагает освоение студентами учебной дисциплины «Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения».

Основная цель курса самообороны для студента: формирование физической и психологической готовности к самообороне в будущей профессиональной деятельности. Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости умений и навыков самообороны в подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование системы знаний, практических умений и навыков по самообороне гражданина и служащего;
- содействие социализации личности, профессионально-прикладная физическая подготовка, создание основ для законного и патриотического поведения, а также с целью последующих личных и профессиональных достижений.

«Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения» представлена как учебная дисциплина профессионального цикла базовой подготовки будущего специалиста. Свои образовательные и развивающие функции дисциплина наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: научности, наглядности сознательности и активности, доступности, последовательности и систематичности.

Данная дисциплина тесно связана не только с профессиональной подготовкой будущего специалиста, с формированием профессионально необходимых физических и психических качеств, знаний, двигательных умений и навыков по самообороне, но и физическим развитием личности и совершенствованием функциональных систем организма, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его

профессиональной работоспособности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у будущих специалистов, следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

- способность действовать в соответствии с Конституцией Российской Федерации, руководствуясь принципами законности и патриотизма;

- способность соблюдать требования законов и иных нормативных правовых актов, нетерпимо относиться к коррупционному поведению;

- способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния;

- способность организовывать свою личную жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности;

- способность выполнять должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства, охране общественного порядка;

- способность уважать честь и достоинство личности, соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина, не допускать и пресекать любые проявления произвола, предпринимать необходимые меры к восстановлению нарушенных прав;

- способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с правовыми и организационными основами правоохранительной деятельности, компетенцией правоохранительного органа, для службы в котором осуществляется подготовка специалиста;

- способность применять при решении профессиональных задач психологические методы, средства и приемы;

- способность выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Учитывая интерес современной молодежи к экстремальным видам развлечений, спорта (единоборствам), студенты активно осваивают двигательные умения и навыки самообороны. Даже девушки, при правильной организации занятий, эффективно усваивают основы двигательных действий связанных с самообороной личности, в том числе и с применением различных средств самообороны. На занятиях по самообороне большое значение имеет строгое соблюдение требований безопасности, основными из них являются:

1. Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п.).

2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Не носить в карманах посторонних вещей (телефон, плеер, ручка и т.п.).

4. Убедиться в отсутствии посторонних предметов, скользких участков пола, (на поверхности площадки). Поверхность борцовского ковра, боксерского ринга должна быть ровной, относительно мягкой, без повреждений.

5. Выполнить комплекс подготовительных упражнений для разогрева мышц, связок, суставов, подготовки кожи, нервной, сердечнососудистой и дыхательной системы. На открытой площадке при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности воздуха необходимо увеличить время разминки.

6. Запрещается проведение занятий в отсутствие руководителя занятий. Точно и своевременно выполнять все указания руководителя, соблюдать порядок и дисциплину.

7. При выполнении всех двигательных действий учитывать и соблюдать все указанные руководителем пространственно-временные характеристики: направление, последовательность, скорость, силу, амплитуду, темп, ритм, объем и интенсивность).

8. При выполнении всех приемов самообороны необходимо страховать партнера, поддерживая его руками, не допуская падения на него. Выполнять приемы самостраховки.

9. Все приемы и комбинации выполнять от центра площадки (ковра) к краю.

10. Болевые, удушающие приемы выполнять плавно, с постепенным увеличением усилия и по сигналу партнера немедленно ослабить захват или прекратить его выполнение.

Также изучаются правила безопасности при обращении с оружием самообороны.

На занятиях студенты изучали различные захваты, броски, удары руками и ногами, основы борьбы в партере, удушающие и болевые приемы, а также защитные действия и контрприемы [2]. Большое внимание уделяется правовому и морально-психологическому воспитанию студентов. Основой самообороны является законность ответных действий, строгое и четкое понимание границ необходимой обороны, ответственности за превышение пределов необходимой обороны. Формирование правильного понимания выражений: «защита законности и правопорядка», «защита слабых», «добро во благо общества» и «добро с кулаками».

Физические качества воспитывались с помощью методов силовой спортивной тренировки, технико-тактическая подготовка осуществлялась непосредственно вовремя работы с партнером, а морально-психологическая подготовка проводилась при помощи установок, разъяснений и других методов воспитательной работы. Студенты также изучали на занятиях основы медицинских знаний, правила самообороны в условиях чрезвычайных ситуаций и военного положения. Большое значение отводилось формированию понимания взаимосвязи таких понятий как личная самооборона, коллективная самооборона («отряды самообороны»), национальная безопасность,

государственная оборона, а также видам угроз личной и национальной безопасности. Изучение основ самообороны не может проводиться целенаправленной работой по гражданско-правовому воспитанию студентов. Работа по военно-прикладной физической подготовке и военно-патриотическому воспитанию также проводилась для повышения эффективности реализации рабочей программы [3].

Проводилась работа по обучению студентов методике освоения основ самообороны. Потому что выпускаемые специалисты вуза это потенциальные руководители в будущем, и они должны уметь организовать и провести работу по обучению своих подчиненных основным двигательным умениям и навыком в области самообороны.

Исходя из всего вышесказанного и рамок учебной дисциплины, мы определили следующую формулировку понятия самооборона: самооборона – это целенаправленный процесс реализации комплекса ответных мер, знаний, двигательных умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных действий против личности (общества), осуществляемый в рамках действующего законодательства.

Кафедра физического воспитания ОГУ получила опыт реализации программы по самообороне, успешно решив поставленные перед ней цели и задачи. Полученные студентами знания умения и навыки помогут им в будущей профессиональной деятельности увереннее и эффективнее решать служебные задачи в условиях, когда существует опасность физического противодействия и психологического воздействия на представителя правоохранительных органов.

Таким образом, сложно переоценить осуществляемую учебно-воспитательную работу в рамках рабочей программы «Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения», а также ее результаты в Оренбургском государственном университете.

Список литературы

1. Барчуков, И.С. *Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России* / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с. – ISBN 978-5-238-01157-8.

2. Зиамбетов, В.Ю. *Самооборона, ее правовые основы и методика применения: методические рекомендации* / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 52 с.

3. Зиамбетов, В.Ю. *Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации* / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 54 с.

4. Коллинз, С. *Реальная система самозащиты* / С. Коллинз; пер. с англ. Ю. Сулова. – М.: АСТ, 2007. – 160с. – ISBN 5-17-042780-8.

5. Куропаткина, М.В. *Уличный бой без правил. Эффективные приемы активной защиты и нападения. Применение подручных средств для*

самообороны / М.В. Куропаткина. – М.: Рипол Классик, 2007. – Режим доступа: biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=54162

6. Федоткин, С.Н. Это – самбо: практический курс самообороны / С.Н. Федоткин. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с. – ISBN 978-5-699-36450-3.