

Смирнова Светлана Сергеевна

старший преподаватель Сибирский университет потребительской кооперации

Россия, г. Новосибирск

Дингез Альвина Сергеевна

старший преподаватель Сибирский университет потребительской кооперации

Россия, г. Новосибирск

СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ТЕХНИКАМ САМООБОРОНЫ ЖЕНЩИН С УЧЁТОМ АНАТОМИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Аннотация: В статье рассматривается специфика обучения базовым техникам самообороны женщин с учётом их анатомических и психологических особенностей. На основе анализа открытых научных источников обоснована необходимость адаптации методики обучения к физиологическим и психологическим характеристикам женского организма, сформулированы принципы построения учебного процесса.

Ключевые слова: самооборона, женщины, анатомические особенности, психологические особенности, методика обучения, физическая подготовка.

Abstract: The article addresses the specifics of teaching basic self-defense techniques to women, taking into account their anatomical and psychological characteristics. Based on an analysis of open scientific sources, the necessity of adapting training methods to the physiological and psychological characteristics of the female body is substantiated, and the fundamental principles of the instructional process are outlined.

Keywords: self-defense, women, anatomical characteristics, psychological characteristics, training methodology, preparation of visual aids.

В современных условиях вопрос личной безопасности женщин становится всё более значимым. По данным опроса студентов Оренбургского

государственного университета, 76 % из них имели опыт воздействия различного рода опасности и угроз со стороны других людей, а 14,5 % из опрошенных были жертвами физического нападения [1, с. 129]. Это свидетельствует о высокой практической востребованности навыков самообороны среди женщин. Вместе с тем существующие методики обучения единоборствам разрабатывались преимущественно с учётом мужской физиологии и не в полной мере учитывают анатомические и психологические особенности женского организма. Устранение данного несоответствия определяет актуальность настоящего исследования.

Целью работы являлось определить особенность обучения классических техникам самообороны женщин с учётом их психологических и анатомических особенностей и сформулировать принципы построения функционального учебного процесса. Для достижения данной цели выполнялись следующие задачи: анализ морфофункциональных особенностей женского организма, имеющие значимость для самообороны; раскрыть психологические характеристики женщин, воздействующие на усвоение двигательных навыков; найти принципы адаптации методики обучения к женской аудитории.

В работе применялись: анализ и обобщение открытых научных публикаций по проблемам физического воспитания и спортивной педагогики; сравнительный анализ методик обучения единоборствам; изучение данных по психологическим особенностям женщин.

Женский организм отличается от мужского рядом морфологических и функциональных признаков, которые необходимо учитывать при построении учебного процесса. Как указывают Рахматуллин Р. Р. и Крылов В. М., мышечная масса у женщин составляет примерно 35 % от общей массы тела, тогда как у мужчин — 45–50 %; при этом функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у женщин ниже [2, с. 76]. Это объективно ограничивает применение силовых техник, основанных на прямом противостоянии физическому превосходству нападающего.

При этом женский организм имеет анатомические достоинства, которые могут быть успешно использованы в самообороне. У женщин, в сравнение с мужчинами, намного лучше развиты гибкость и пластичность, а центр тяжести тела расположен ниже благодаря более широкому тазовому поясу [2, с. 104]. Это создаёт приятные условия для освоения техник, направленных на нарушение равновесия противника, низких ударов ногами, болевых приёмов и захватов. Холодов Ж. К. и Кузнецов В. С. говорили, что физическая подготовка должна исходить из индивидуальных физических возможностей занимающихся, а нагрузка и выбор упражнений — подходить физической форме и возрасту [3, с. 203].

Учитывая изложенное, при обучении женщин самообороне целесообразно делать акцент на технической точности, а не на силовом превосходстве: удары в уязвимые зоны (колени, пах, горло, глаза), техники освобождения от захватов с использованием рычагов и болевых точек позволяют нивелировать физическое преимущество нападающего. При этом необходимо уделять повышенное внимание укреплению лучезапястных суставов и правильной постановке кисти во избежание травматизма.

Вместе с анатомическими, психологические характеристики женщин оказывают значимое влияние на процесс обучения и на эффективность применения техники в реальной жизни. Маткаримов А. В. показывает, что женщины более эмоциональные в сравнении с мужчинами, а психологическое самоощущение определяется качеством межличностных отношений и эмоциональным климатом [4, с. 199]. Указанная особенность влияет на учебный процесс: излишнее соперничество, жёсткая критика и давление со стороны снижают мотивацию и приводят к отказу от занятий.

Рахматуллин Р. Р. и Крылов В. М. подчеркивают, что преподаватель должен учитывать эмоциональность женщин в своей работе, а тренировочная нагрузка должна повышаться на более длительном отрезке времени по сравнению с мужчинами [2, с. 34]. В контексте обучения самообороне это означает необходимость этапного, постепенного введения стрессовых

элементов: для сначала техники отрабатываются в спокойном темпе, затем в условиях возрастающего давления, имитирующего реальную угрозу.

Важным психологическим препятствием для многих является внутреннее сопротивление нанесению физического удара другому человеку даже в критической ситуации нападения. Преодоление этого препятствия добивается через систему отрабатываемых сценариев реальных угроз в сочетании с формированием правовой грамотности в области необходимой обороны. Зиамбетов В. Ю. акцентирует, что занятия по самообороне формируют не только двигательные навыки самозащиты, но и морально-психологическую устойчивость, а именно уверенность в своих действиях [1, с. 299].

На основании анализа источников можно сформулировать следующие методические принципы обучения женщин самообороне.

Принцип соответствия физическим возможностям. Базовый арсенал техник должен отбираться с учётом физиологии женского организма: предпочтение следует отдавать ударам ладонью, локтями, коленями и ногами, а также рычажным техникам освобождения от захватов. Холодов Ж. К. и Кузнецов В. С. указывают, что подбор упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической форме и индивидуальным возможностям занимающихся [3, с. 230].

Принцип постепенности и доступности. Обучение строится от простых элементов к сложным; на начальном этапе осваиваются 3–5 наиболее эффективных техник для типичных ситуаций нападения. Большое внимание необходимо уделять подготовительной части занятия, которую следует проводить более направленно и продолжительно, чем при работе с мужчинами [2, с. 201].

Принцип психологической безопасности. Разработка дружеской образовательной среды, позитивное подкрепление и акцент на личном результате повышают мотивацию и эффективность обучения. Принцип вытекает из психологических особенностей женщин, выявленных в исследовании [4, с. 101].

Принцип сценарного моделирования. Техники отрабатываются в конкретных ситуациях нападения, что позволяет перемещение навыка в реальные условия. Это соответствует общедидактическому принципу связи обучения с жизнью, описанному в теории физического воспитания [3, с. 267].

Теоретическая значимость исследования состоит в систематизации данных об анатомических и психологических особенностях женщин применительно к обучению самообороне. Практическая значимость определяется возможностью использования сформулированных принципов при разработке учебных программ по дисциплинам физического воспитания и прикладным единоборствам в образовательных организациях.

Выводы и рекомендации. Исследование источников показало, что результативное обучение женщин базовым техникам самообороны предполагает системный учёт морфофункциональных и психологических особенностей женского организма. Меньшая мышечная масса и низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы ставят приоритет техническим, а не силовым аспектам подготовки. Большая эмоциональность и значимость психологического климата на занятиях предполагают создание безопасной образовательной среды и аккуратное введение стрессовых элементов. Сочетание двигательной подготовки с формированием психологической устойчивости и грамотности в сфере самообороны является важным условием результативности обучения.

Использованные источники:

1. Зиамбетов, В. Ю. Основы самообороны как эффективное средство физического и гражданско-правового воспитания студентов / В. Ю. Зиамбетов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21526> (дата обращения: 19.05.2026).
2. Рахматуллин, Р. Р. Особенности занятий физкультурой и спортом у женщин / Р. Р. Рахматуллин, В. М. Крылов // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С.

384–386. – URL: <https://moluch.ru/archive/257/58872> (дата обращения: 21.05.2026).

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2003. – 480 с. – URL: <https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf> (дата обращения: 21.05.2026).

4. Маткаримов, А. В. Психологические особенности мужчин и женщин в ситуации жизненного кризиса / А. В. Маткаримов // Молодой ученый. – 2018. – № 49 (235). – С. 253–256. – URL: <https://moluch.ru/archive/235/54483> (дата обращения: 22.05.2026).