

Контроль успеваемости студентов на занятиях по самозащите

Черненко В.А.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Аннотация. В условиях жесткой конкуренции на рынке труда требуются не только высококлассные специалисты своей деятельности, но и сотрудники, выдерживающие высокие физические и психологические нагрузки. Издавна занятия единоборствами помогали воспитывать сильную личность, делали человека выносливым, способным преодолевать трудности. Единоборства по праву считаются одним из лучших способов тренировки тела и духа.

Ключевые слова: физическая подготовка, самозащита, контроль, студенты.

Одним из способов повышения результативности учебного процесса является использование различных видов единоборств, что указано в работах некоторых авторов (Олейник Е.Г., 2012, Кутергин Н.Б., 2012 и др.).

Во многих вузах и в том числе в Харьковском национальном университете имени В. Н. Каразина принята такая форма занятий по физическому воспитанию как специализация. Студенты имеют возможность свободного выбора различных видов спорта, в том числе и по единоборствам. Учитывая сложную обстановку в стране, число желающих заниматься разными видами единоборств резко возросло. Если несколько лет назад средняя наполняемость групп составляла 60-70 человек, то в настоящее время – 110-120 студентов.

Но спортивные единоборства не являются жизненной необходимостью реального боестолкновения с настоящим противником. Многие приемы травмирующего воздействия наиболее эффективные для поражения противника, в спорте запрещены [3]. Пройдя испытание временем родилась комбинированная система рукопашного боя, получившая название «самбо» (самозащита без оружия). Ее цель, как вида спортивной деятельности, подготовить человека адекватно реагировать на экстремальную ситуацию и принимать единственно верное решение. При этом студенты получают значительную по объему и различную по интенсивности физическую нагрузку. Задачами обучения самозащиты являются: развитие физических и специальных качеств; обучение основам техники и тактике ведения схватки; моделирование различных вариантов нападения и использование в защите подсобных средств; воспитание эмоциональной устойчивости, морально-волевых качеств и уверенности в своих силах.

Как отмечено рядом авторов [1, 2] в настоящее время отсутствует единая система оценивания успеваемости студентов по физическому воспитанию. Особенно недостаточно она разработана в различных видах единоборств, культивируемых в вузах. В Харьковском национальном университете имени В.Н. Каразина в контексте общей стратегии разработаны и используются свои критерии оценки студентов на специализации самозащита (таблица 1).

Таблица 1

Контрольные нормативы по самозащите для студентов

1-й семестр											
№ п/п	Нормативы	Баллы									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Сгибание рук в упоре лежа (количество раз)	1-й год обучения									
		41	39	36	33	30	20	17	14	11	8
		2-й год обучения									
		44	42	39	36	33	22	19	17	14	10
2	Подъем и сед за 1 мин (количество раз)	3-й год обучения									
		46	44	41	38	35	23	20	18	15	12
		1-й год обучения									
		44	41	38	35	33	41	38	36	34	31
2		2-й год обучения									
		48	45	42	38	35	43	40	37	35	33
		3-й год обучения									
53	50	46	42	38	45	43	39	37	35		
2-й семестр											
№ п/п	Нормативы	Количество баллов									
	1-й год обучения										
1	Показать страховку кувырком при падении вперед (назад);	1–5 баллов *									
2	По указанию преподавателя показать защиту от удара рукой (ногой) отбивом, подставкой;										
3	Показать бросок задняя подножка и его применение;										
4	Показать болевой прием в стойке: рычаг руки вовнутрь.										
	2-й год обучения										
1	Выполнить защиту из положения лежа, применением болевого приема;	1–5 баллов *									
2	Показать защиту от удара рукой, ногой – броском;										
3	Выполнить защиту болевым приемом от удара палкой сверху, сбоку, наотмашь;										
4	Показать болевой прием: рычаг руки наружу.										
	3-й год обучения										
1	Выполнить защиту из положения лежа (3 варианта) от удара ногой стоящего противника;	1–5 баллов *									
2	Показать освобождение от удушающего захвата предплечьем сбоку и сзади;										
3	Обезоруживание противника любым способом при ударе ножом сверху, прямо, наотмашь;										
4	Обезоруживание противника при ударе ножом снизу применением болевого приема: загиб руки за спину.										
5	Теоретическая подготовка										
	Первый вопрос теории	до 5 баллов;									
	Второй вопрос теории	до 5 баллов.									

*
Примечание: 5 баллов – прием выполнен согласно описанию, четко и быстро; 4 балла – прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро; 3 балла – прием выполнен с незначительными ошибками; 2 балла – прием выполнен с грубыми ошибками, искажающими технику приема; 1 балл – прием не выполнен.

Решения выше упомянутых задач на каждом году обучения обусловлено разными факторами: целевой направленностью, динамикой развития физических и специальных качеств, методикой обучения.

Основной задачей первого года обучения является изучение базовой техники самозащиты. Задача второго года обучения – формирование навыков выполнения приемов и действий в простых и сложных условиях, овладение тактикой схватки, повышение психологической устойчивости. На третьем году обучения идет совершенствование техники приемов, доведение их до автоматизма, широко используются учебно-тренировочные схватки, комплексные тренировки с учебным оружием, моделирование схваток с несколькими противниками.

Весь учебный процесс насыщен элементами, повышающими психологическую устойчивость и волевые качества студентов.

Учебные занятия по самозащите проводятся в форме практических и лекционных занятий.

Последние годы показали, что к итоговому контролю рекомендуется допускать студентов, посетивших половину занятий в каждом семестре.

При годовой форме контроля количество нормативов по физической и специальной подготовке может быть до 6 с общей суммой не более 30 баллов. За сдачу теоретических тестов студент дополнительно получает еще до 10 баллов.

В таблице 1 представлены контрольные нормативы для студентов, которые занимаются по специализации самозащита. Их данной таблицы видно, что наряду с контролем физической подготовки, студенты проверяются на качество выполнения приемов самозащиты. В проверку включаются приемы разных разделов самозащиты.

Необходимо иметь в виду, что оценка качества выполнения приемов носит субъективный характер. Правильность ее определения зависит от знания техники приемов и умения воспринимать в короткий срок структуру всего приема в целом. В целях большей объективности к подходу оценки выполнения приемов самозащиты желательно ввести понятия «значительные» и «незначительные» ошибки [3].

Под значительными ошибками нужно понимать те, которые нарушают логическую целостность приема и последовательность выполняемых действий. Незначительные ошибки не нарушают общую целостность приема. Таким образом, необходимо оценивать действия с точки зрения их законченности.

Выводы:

1. Данная система оценивания успеваемости позволяет более объективно определять оценку студентов.
2. Для определения объективной оценки важно, чтобы в итоговые нормативы входили разные по назначению приемы защиты.
3. Дифференцированная оценка успеваемости по физическому воспитанию стимулирует студентов к регулярным занятиям.

Литература

1. Мунтян В.С. Возможные критерии оценивания студентов по предмету «Физическое воспитание» в условиях кредитно-модульной системы. / В.С. Мунтян, М.А. Красуля // Уч. Записки НУА, №12. – Х.: Изд-во НУА. – 2006.
2. Темченко В.А. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом /

В.А. Темченко, Е.В. Ковтун // Физическое воспитание студентов. – 2011. - №2. – с. 97-99.

3. Черненко В.А. Самозащита: Учебное пособие // В.А. Черненко. – Х.: Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, 2010. – 150с.

Информация об авторе:

Черненко Виктор Александрович –

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Поступила в редакцию 06.12.2015 г.