

## КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

**Вилянский В.Н.**

Государственное высшее учебное заведение  
«Национальный горный университет»

Цель – разработать и раскрыть контрольные упражнения оценки специально-технической подготовленности студентов по специализации «восточные единоборства». Методы: теоретический анализ и обобщение научно-методических публикаций с учетом освещения поставленной проблемы и цели исследований. Результаты: разработаны и раскрыты упражнения оценки уровня подготовленности занимающихся по разделам подготовки в восточных единоборствах: ударная техника, комбинационная техника, техника страховки, техника борьбы, техника освобождения от захватов. Выводы: рекомендуется использовать полученные результаты в учебном процессе по дисциплине «Физическое воспитание» в ВУЗе при спортивно-ориентированной форме занятий.

**Ключевые слова:** оценка, студенты, единоборства, упражнения, техника, уке, тори.

**Постановка проблемы. Анализ последних публикаций и исследований.** Многие ВУЗы [1, 2, 4, 13, 23, 25 и др.] при организации учебного процесса по физическому воспитанию отдают предпочтение спортивно-ориентированной форме занятий (спортивная специализация, секционная форма, циклы) с учетом свободного выбора студентами видов спорта или двигательной активности.

И такой выбор связан с тем, что «адаптивное» технологий спортивной подготовки к процессу физического воспитания способствует усилению образовательного и развивающего эффекта академических занятий, обеспечению высоких темпов физического развития и укрепления здоровья, оптимальному удовлетворению биологической потребности студентов в двигательной активности. У студентов формируется ценностное отношение к процессу физического совершенствования за счет усиления мотивации, вызванное оптимальным удовлетворением интересов и потребностей занимающихся, повышается социально-профессиональная подготовленность специалистов» [19].

Известно [22], что широкое распространение восточных единоборств, прежде всего, основано на том, что это уникальная система упражнений, которая позволяет владеть телом, как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и контролировать физическую и функциональную подготовленность занимающихся.

**Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы.** Так, анализ результатов различных по направленности научных исследований [7, 9, 10, 11, 12, 20, 24 и др.] свидетельствует о популярности организации занятий по физическому воспитанию в ВУЗе с использованием средств восточных единоборств. В тоже время остаются не раскрытыми в полной мере вопросы оценки специально-технической подготовленности студентов по специализации «восточные единоборства», как одной из форм академических занятий физического воспитания в техническом ВУЗе.

Кроме этого, в конце каждого семестра студенты обязаны получить зачет по дисциплине

«Физическое воспитание». При этом одним из условий получения зачета, отображенных в Положении о балльно-рейтинговой системе [27], является выполнение контрольных упражнений оценки общей физической и специально-технической подготовленности.

Выше изложенный материал позволяет определить актуальность исследований. Исследования проведены согласно сводного плана научно-исследовательской госбюджетной работы кафедры физического воспитания и спорта Государственного ВУЗ «Национальный горный университет».

**Цель статьи** – разработать и раскрыть контрольные упражнения оценки специально-технической подготовленности студентов по специализации «восточные единоборства».

**Изложение основного материала.** На основании анализа и обобщения научно-методической литературы [3, 5, 6, 8, 14–18, 21] и обобщения многолетнего опыта педагогической практики по подготовке студентов средствами восточных единоборств разработаны контрольные упражнения оценки специально-технической подготовленности.

Контрольные упражнения по специализации «восточные единоборства» для студентов I курса I семестр.

### **Раздел 1. Ударная техника**

**Упражнение № 1 – выполнение прямого удара рукой «Ои-цки».** Исходное положение (И.п.) – левосторонняя базовая стойка «Хидари зенкуцу-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» выполняет прямой удар рукой «Ои-цки» с передвижением вперед в стойке «Зенкуцу-дачи».

**Упражнение № 2 – выполнение прямого удара рукой «Гияку-цки».** И.п. – левосторонняя базовая стойка «Хидари зенкуцу-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» выполняет прямой удар рукой «Гияку-цки» с передвижением вперед в стойке «Зенкуцу-дачи».

**Упражнение № 3. Блок-защита нижнего уровня «Гедан-барей».** И.п. – левосторонняя базовая стойка «Хидари зенкуцу-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» демонстрирует технику защиты нижнего уровня блок «Гедан-барей» с передвижением вперед в стойке «Зенкуцу-дачи».

**Упражнение № 4. Блок-защита среднего уровня «Сото-уке».** *И.п.* – левосторонняя базовая стойка «Хидари зенкуцу-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» демонстрирует технику защиты среднего уровня блок «Сото-уке» с передвижением вперед-назад в стойке «Зенкуцу-дачи».

**Упражнение № 5. Блок-защита верхнего уровня «Аге-уке».** *И.п.* – левосторонняя базовая стойка «Хидари зенкуцу-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» демонстрирует технику защиты верхнего уровня блок «Аге-уке» с передвижением вперед в стойке «Зенкуцу-дачи».

#### Раздел 2. Техника страховки

**Упражнение № 1 – выполнение страховки с падением на левый бок.** *И.п.* – упор присед. Студент выполняет страховку с падением на левый бок «Хидари йоко-укэми».

**Упражнение № 2 – выполнение страховки с падением на правый бок.** *И.п.* – упор присед. Студент выполняет страховку с падением на правый бок «Миги йоко-укэми».

**Упражнение № 3 – выполнение страховки с падением на спину.** *И.п.* – упор присед. Студент выполняет страховку с падением на спину «Уширо-укэми».

**Упражнение № 4 – выполнение страховки с падением вперед.** *И.п.* – упор присед. Студент выполняет страховку с падением на спину «Мае-укэми».

#### Раздел 3. Техника борьбы (упражнения выполняются в парах)

**Упражнение № 1 – выполнение техники удержания сбоку.** *И.п.* – Уке, лежа на спине. Тори выполняет удержание сбоку «Хон-геса-гатаме»

**Упражнение № 2 – выполнение техники удержания поперек.** *И.п.* – Уке, лежа на спине. Тори выполняет удержание поперек «Йоко-шихо-гатаме».

**Упражнение № 3 – выполнение техники удержания сверху.** *И.п.* – Уке, лежа на спине. Тори выполняет удержание сверху «Кузуре-тае-шихо-гатаме»

**Упражнение № 4 – выполнение техники удержания со стороны головы.** *И.п.* – Уке, лежа на спине. Тори выполняет удержание со стороны головы «Ками-шихо-гатаме»

**Упражнение № 5 – выполнение техники переворотов на удержание поперек.** *И.п.* – Уке – низкий партер (лежа на животе). Тори выполняет переворот с переходом на удержание поперек «Йоко-шихо-гатаме».

**Упражнение № 6 – выполнение техники переворотов на удержание сбоку.** *И.п.* – Уке – низкий партер (лежа на животе). Тори выполняет переворот с захватом руки Уке с переходом на удержание сбоку «Хон-геса-гатаме»

#### Раздел 4. Освобождение от захватов (упражнения выполняются в парах)

**Упражнение № 1 – выполнение техники освобождения от перекрестного захвата за руку.** *И.п.* – стойка готовности «Хачиджи-дачи». Тори, по команде «Хаджимэ!» выполняет захват правой рукой одноименную руку Уке. Уке выполняет освобождения от захвата вращением изнутри наружу своего правого предплечья с захватом кисти Тори и последующим выполнением болевого приема ребром ладони «Ай-катате-дори-никкё».

**Упражнение № 2 – выполнение техники освобождения от прямого захвата за руку.** *И.п.* – стойка готовности «Хачиджи-дачи». Тори, по команде «Хаджимэ!» выполняет захват правой рукой левую руку Уке. Уке выполняет освобождения от захвата вращением с наружи во внутрь своего левого предплечья с прихватом кисти Тори и последующим выполнением болевого приема ребром ладони «Гияку-катате-дори-никкё».

Контрольные упражнения по специализации «восточные единоборства» для студентов I курса II семестр.

#### Раздел 1. Ударная техника

**Упражнение № 1 – прямой удар ногой «Мае-гери».** *И.п.* – левосторонняя базовая стойка «Хидари зенкуцу-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» выполняет прямой удар ногой «Мае-гери» с передвижением вперед в стойке «Зенкуцу-дачи».

**Упражнение № 2 – круговой удар ногой «Мавашигери».** *И.п.* – левосторонняя базовая стойка «Хидари зенкуцу-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» выполняет круговой удар ногой «Мавашигери» с передвижением вперед в стойке «Зенкуцу-дачи».

#### Раздел 2. Техника борьбы (упражнения выполняются в парах)

**Упражнение № 1 – выполнение болевого приема на локтевой сустав.** *И.п.* – Уке – лежа на спине. Тори, фиксируя ногами туловище Укэ, проводит разрыв замка рук, выполняя болевой прием на локтевой сустав «Джуджи-гатами».

**Упражнение № 2 – выполнение броска «задняя подножка».** *И.п.* – Укэ – фронтальная стойка. Тори из правосторонней стойки делает шаг левой ногой вперед, правую ногу ставит под одноименную ногу Укэ и выводя из равновесия назад выполняет бросок.

#### Раздел 3. Комбинационная техника (упражнения выполняются в парах)

**Упражнение № 1 – выполнение защитной и комбинационной техник от прямого удара рукой.** *И.п.* – боевая стойка «Хидари Фудо-дачи». Тори, по команде «Хаджимэ!» наносит прямой удар «Ои-цки» в голову. Уке, с отшагом назад выполняет блок-защиту «Тейшо-уке» с контра-такой правой рукой по корпусу «Гияку-цки» с дальнейшим выполнением задней подножки и последующим применением болевого приема на локтевой сустав.

Контрольные упражнения по специализации «восточные единоборства» для студентов II курса I семестр.

#### Раздел 1. Ударная техника (упражнения выполняются в парах)

**Упражнение № 1 – выполнение прямых ударов руками по лапам.** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» выполняет серии из двух прямых ударов руками по лапам.

**Упражнение № 2 – выполнение боковых ударов руками по лапам.** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ» выполняет серии из двух боковых ударов руками по лапам.

**Упражнение № 3 – выполнение ударов локтями по лапам.** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» выполняет серии из двух ударов локтями по лапам.

**Раздел 2. Техника борьбы (упражнения выполняются в парах)**

**Упражнение № 1 – выполнение удушающего приема предплечьем.** *И.п.* – Уке, стойка на коленях, Тори – за спиной. Тори, находясь сзади Укэ предплечьем правой руки, с выполнением упора левой рукой в затылок Укэ, проводит удушающий прием «Хадаки-джимэ».

**Упражнение № 2 – выполнение удушающего приема ногами.** *И.п.* – Тори – лежа на спине, Уке – со стороны ног Тори. Тори подтягивая руку и разворачивая туловище, зажимает ногами шею и руку Укэ в треугольник «Кузури-ашигатаме-джимэ».

**Упражнение № 3 – выполнение задней подсечки.** *И.п.* – Укэ – фронтальная стойка. Тори срывая захват, выводит из равновесия вперед Укэ, выполняя подсечку под пятку выставленной ноги.

**Раздел 3. Комбинационная техника (упражнения выполняются в парах)**

**Упражнение № 1 – выполнение освобождения от захвата за горло с последующей контра-таки – один из вариантов на выбор:**

1) **защита с ударной техникой.** *И.п.* – стойка готовности «Хачиджи-дачи». Тори, по команде «Хаджимэ!» выполняет захват рукой за горло Уке. Уке, наносит удар предплечьем с резким поворотом головы и корпуса по атакующей руке Тори, с дальнейшим нанесением серии ударов рукой в голову (Тецуи-учи), рукой в корпус (Ура-цки) и локтем в голову (Энпи-учи).

2) **защита с завершающим броском.** *И.п.* – стойка готовности «Хачиджи-дачи». Тори, по команде «Хаджимэ» выполняет захват рукой за горло Уке. Уке, осуществляет прихват кисти Тори с резким поворотом корпуса и нанесением удара предплечьем по локтевому суставу Тори. После этого выполняет захват кисти Тори второй рукой с переходом на бросок «Шихо-наге» завершая комбинацию ударом «Гияку-цки».

**Упражнение № 2 – выполнение освобождения от захвата сзади за корпус с последующей контратакой.** *И.п.* – стойка готовности «Хачиджи-дачи». Тори, по команде «Хаджимэ!» выполняет захват сзади корпуса с прихватом рук Уке. Уке, с резким поднятием рук вперед-вверх уходит в стойку «Киба-дачи» с нанесением удара «Энпи-учи» по корпусу Тори с дальнейшим нанесением удара «Тейшо-учи» в нос или под подбородок Тори, с последующим уходом-вращением.

**Упражнение № 3 – выполнение защитной и контратакующей техник от:**

1) **двух прямых ударов руками.** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Тори, по команде «Хаджимэ» выполняет два прямых удара руками в голову. Уке, с отшагом назад выполняет два блока «Тейшо и Учи-Уке» с последующим выполнением болевого приема на запястье. В варианте выполнения этой комбинации для девушек бросок выполняется через бедро.

2) **прямого удара ногой «Мае-гери».** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Тори, по команде «Хаджимэ» выполняет прямой удар ногой по корпусу. Уке, с отшагом назад выполняет блок внешней стороной предплечья с последующим захватом руки Тори и высеканием атакующей ноги, завершая комбинацию ударом «Гияку-цки».

Контрольные упражнения по специализации «восточные единоборства» для студентов II курса II семестр.

**Раздел 1. Ударная техника (упражнения выполняются в парах)**

**Упражнение № 1 – выполнение ударов ногами («Мае-гери») по макиваре.** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» выполняет прямые удары ногами «Мае-гери» по макиваре.

**Упражнение № 2 – выполнение круговых ударов ногами («Маваши-гери» и «Лоу-кик») по макиваре (по выбору).** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» выполняет круговые удары ногами «Маваши-гери» и «Лоу-кик» по макиваре.

**Упражнение № 3 – выполнение ударов коленями («Хидза-гери») по макиваре.** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Студент, по команде «Хаджимэ!» выполняет удары коленями «Хидза-гери» по макиваре.

**Раздел 2. Техника борьбы (упражнения выполняются в парах)**

**Упражнение № 1 – бросок через плечо.** *И.п.* – Укэ – фронтальная стойка. Тори из положения правосторонней стойки, выводя Укэ из равновесия вперед, выполняет разворот с подсаживанием, рукой фиксирует одноименную руку Укэ на плечо, выполняет бросок «Иппон-сеои-наге».

**Упражнение № 2 – бросок «передняя подножка» с захватом за плечо.** *И.п.* – Укэ – фронтальная стойка. Тори из правосторонней стойки выводя Укэ из равновесия вперед, разворачиваясь перекрывает одноименную ногу Укэ выполняет бросок «Таи-отоши».

**Раздел 3. Комбинационная техника (упражнения выполняются в парах)**

**Упражнение № 1 – выполнение защитной и контратакующей техник от двух боковых ударов руками.** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Тори по команде «Хаджимэ!» выполняет два боковых удара руками в голову Уке. Уке выполняет нырок под первый удар и блокирует предплечьем второй удар, после этого наносит удар «Шуто-учи» в область ключицы, затем наносит удар коленом «Хидза-гери» в корпус Тори, завершая комбинацию ударом локтем «Энпи-учи» по позвоночнику Тори.

**Упражнение № 2 – выполнение защитной и контратакующей техник от прямого удара ногой «Мае-гери».** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Тори по команде «Хаджимэ!» выполняет прямой удар ногой «Мае-гери» по корпусу. Уке с отшагом в сторону выполняет блок «Гедан-барей» с последующим подхватом атакующей ноги и высеканием опорной ноги Тори, завершая комбинацию ударом «Гияку-цки».

**Упражнение № 3 – выполнение защитной и контратакующей техник от кругового удара ногой «Маваши-гери».** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-дачи». Тори по команде «Хаджимэ!» выполняет круговой удар ногой «Маваши-гери» по корпусу. Уке с подшагом вперед выполняет двойной блок с подхватом атакующей ноги и высеканием опорной, завершая комбинацию ударом «Гияку-цки».

**Упражнение № 4 – выполнение защитной и контратакующей техник от кругового удара ногой «Лоу-кик».** *И.п.* – боевая стойка «Фудо-

дачи». Тори по команде «Хаджимэ!» выполняет круговой удар ногой «Лоу-кик» по бедру. Уже блокирует удар внешней частью голени с поднятием ноги, после этого наносит два прямых удара рукой по корпусу и нанесением удара «Лоу-кик» по внутренней части бедра Тори.

На заключительном этапе исследований разработано учебно-наочное пособие, а именно видеоиздания [26], в котором продемонстрирована техника выполнения раскрытых в данной работе контрольных упражнений оценки специальной подготовленности студентов по специализации «восточные единоборства».

**Выводы и предложения.** На основании анализа и обобщение научно-методической литературы разработаны и раскрыты контрольные упражнения, которые позволят преподавателю в зависимости от курса обучения студента в ВУЗе, оценить уровень его подготовленности по «восточным единоборствам»:

1. У студентов I курса в I семестре оценивается: ударная техника – выполнение прямых ударов рукой «Ои-цки» и «Гияку-цки», блок-защиты нижнего уровня «Гедан-барей», среднего уровня «Сото-уке» и верхнего уровня «Аге-уке»; техника страховки – выполнение страховки с падением на левый бок, на правый бок, на спину, вперед; техника борьбы – выполнение техники удержания с боку, поперек, сверху, со стороны головы, выполнение техники переворотов с удержанием поперек и сбоку; техника освобождения от перекрестного и прямого захвата рук.

2. У студентов I курса в II семестре оценивается: ударная техника – прямой удар ногой «Мае-гери», круговой удар ногой «Маваши-ге-

ри»; техника борьбы – выполнение болевого приема на локтевой сустав, броска «задняя подножка»; комбинационная техника – демонстрация защитной и комбинационной техник от прямого удара «Ои-цки» в голову.

3. У студентов II курса в I семестре оценивается: ударная техника – прямые, боковые удары руками и удары локтями по лапам; техника борьбы – выполнение удушающего приема предплечьем, ногами и задней подножки; комбинационная техника – выполнение освобождения от захвата за горло с последующей контратакой и освобождения от захвата сзади за корпус с последующей контратакой, демонстрация защитной и контратакующей техник от двух прямых ударов руками и прямого удара ногой «Мае-гери».

4. У студентов II курса в II семестре оценивается: ударная техника – выполнение по макиваре ударов ногами «Мае-гери», круговых ударов ногами «Лоу-кик» и «Маваши-гери» и ударов коленями «Хидза-гери»; техника борьбы – бросок через плечо, бросок «передняя подножка» с захватом за плечо; комбинационная техника – демонстрация защитной и контратакующей техник от двух боковых ударов руками, от прямого удара ногой «Мае-гери», от кругового удара ногой «Лоу-кик» и «Маваши-гери».

Перспектива дальнейших исследований – разработка экспериментальной методики применения специальных упражнений каратэ и оздоровительных гимнастик цигун и хатха-йога в процессе физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу.

## Список литературы:

1. Барыбина Л.Н. Применение алгоритма индивидуализации процесса физического воспитания студентов / Л.Н. Барыбина, Н.А. Коломиец, В.А. Комоцкая // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 6. – С. 3–7.
2. Бойко Д.В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Дмитро Володимирович Бойко. – Львів, 2013. – 19 с.
3. Вестбрук А. Айкидо и динамическая сфера. (Пер. с английского) / Адель Вестбрук, Оскар Ратти – К.: София, 1997. – 368 с.
4. Вихляев Ю.М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання [Навчально-методичний посібник] / Вихляев Ю.М. – Вінниця: ФОП Рогольська І.О., 2012 – 81 с.
5. Галан В. Каратэ-до для продвинутых учеников и инструкторов / Валерий Галан – Черновцы: Золоті літаври, 1998.
6. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу: справочное пособие / Гвоздев С.А. – 4-е изд. – Минск: Современное слово, 2000. – 208 с.
7. Горбенко Е.В. Проектирование процесса воспитания олимпийских ценностей и ценностных ориентаций студенческой молодежи средствами восточных единоборств / Е.В. Горбенко, В.А. Градусов / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 10. – С. 12–15.
8. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо; под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 798 с.
9. Единоборства в системе физического воспитания / С.С. Ермаков, Мирослава Цеслицка, Блазей Станкевич, Веслава Пилевска, Мирослава Шарк-Ецкардт, Л.В. Гринь // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // сборник статей X Международной научной конференции (7–8 февраля 2014 г., Белгород-Харьков-Красноярск): ХГАФК, 2014. – С. 69–76.
10. Застосування елементів единоборств у фізичному вихованні студентської молоді / В.В. Яременко, І.Й. Малинський, М.А. Колос, В.І. Шандригось // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 5. – С. 121–124.
11. Литвиненко А.Н. Эффективность применения средств спортивной подготовки единоборцев в физическом воспитании студентов технического вуза / А.Н. Литвиненко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 2. – С. 49–53.
12. Литвинов С.А. Использование модельно-ситуационных характеристик специальных упражнений восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Литвинов. – М., 2008. – 25 с.
13. Мунтян В.С. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» / В.С. Мунтян, А.В. Попрашаев // Физическое воспитание студентов. – 2011. № 4. С. 67–70.

14. Накаяма М. Лучшее каратэ. Полный обзор [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. I – 142 с.
15. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. II – 142 с.
16. Накаяма М. Лучшее каратэ. Кумитэ I [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. III – 142 с.
17. Накаяма М. Лучшее каратэ. Кумитэ II [в 11-ти т.] / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – Т. IV – 141 с.
18. Нишияма Х. Каратэ, или искусство борьбы «пустой руки» [Текст]: в 2 ч.: перевод с английского / Х. Нишияма, Р. Браун. – Харьков: Рубикон, 1994. – 235с.
19. Об эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в сибирском федеральном университете [Электронный ресурс] / А.Б. Муллер, С.А. Дорошенко, Д.А. Завьялов, С. К. Рябинина // Стратегические направления развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической Internet-конференции. – Красноярск, 2009. – Режим доступа к стат. –[http://sport.wp.kspu.ru/upload/muller\\_doroshenko.doc](http://sport.wp.kspu.ru/upload/muller_doroshenko.doc) (дата обращения: 27.02.2015).
20. Олейкин М.Ф. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного каратэ-до: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Ф. Олейкин. – М., 2008. – 23 с.
21. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 302 с.
22. Сафошин А.В. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста (на примере каратэ): автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Александр Викторович Сафошин. – М., 1998. – 30 с.
23. Темченко В.А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В.А. Темченко, Р.Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99–104.
24. Усков С.В. Формирование стрессоустойчивости у студентов в процессе занятий единоборствами в вузе / С.В. Усков // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 88–92.
25. Физическое воспитание студентов на основе спортивно-ориентированных технологий / Ю.А. Долинный, О.Н. Олейник, Ю.С. Сорокин, А. А. Хоменко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 37–40.
26. Фізичне виховання. Нормативи для студентів «Східні единоборства» [Відеовидання]: навч.-наочн. посіб. / В.М. Вілянський, К.Г. Кравченко, М.А. Чоботько, Г.І. Мізін, В.І. Счастливцев, Є.О. Реут; Нац. гірн. ун-т. Д.: НГУ, 2014. – 80 хв.
27. <http://www.kfv.nmu.org.ua> – Кафедра физического воспитания и спорта Государственного ВУЗа «Национальный горный университет».

#### **Вілянський В.М.**

Державний вищий навчальний заклад  
«Національний гірничий університет»

### **КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ ОЦІНКИ СПЕЦІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА»**

#### **Анотація**

Мета – розробити і розкрити контрольні вправи оцінки спеціально-технічної підготовленості студентів за спеціалізацією «східні единоборства». Методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних публікацій з урахуванням освітлення поставленої проблеми і мети досліджень. Результати: розроблено та розкриті вправи оцінки рівня підготовленості що займаються по розділах підготовки в східних единоборствах: ударна техніка, комбінаційна техніка, техніка страховки, техніка боротьби, техніка звільнення від захоплень. Висновки: рекомендується використовувати отримані результати в навчальному процесі з дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі при спортивно-орієнтованій формі занять.

**Ключові слова:** оцінка, студенти, единоборства, вправи, техніка, уке, торі.

#### **Vilyanskiy V.N.**

State Higher Educational Establishment  
«National Mining University»

### **QUIZ ASSESSMENT SPECIAL TECHNICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS MAJORING IN «MARTIAL ARTS»**

#### **Summary**

Objective – to develop and disclose quiz assessment special technical preparedness of students majoring in «martial arts». Methods: theoretical analysis and generalization of scientific publications with regard to the lighting problem and the purpose of the research. Results: developed and disclosed exercises assess the level of preparedness of the student in the following sections of training in martial arts: striking technique, Raman technique, equipment insurance, fighting techniques, the technique of exemption from seizure. Conclusions: it is recommended to use the results obtained in the educational process in the discipline «Physical education» in high school sports-oriented training.

**Keywords:** assessment, students, martial arts, exercise, technique, uke, tori.