

УДК 378.016:796.8

Т.Г. Котова, T.G. Kotova, tatyna2205@mail.ru

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Tyumen State University, Tyumen, Russia

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЕДИНОБОРСТВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА
ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

**TEACHING THE TECHNIQUES MARTIAL ARTS BASED ON ACCOUNTING
INDIVIDUAL-PERSONAL FEATURES STUDENTS**

Статья посвящена актуальной проблеме повышения качества высшего физкультурного образования. Выявлены индивидуально-личностные особенности студентов и их влияние на выполнение техники единоборств

Article is devoted to the problem of improving the quality of higher education sports. Identified individual-personal features students and their effect on fulfillment of martial arts techniques

Ключевые слова: высшее физкультурное образование, индивидуально-личностные особенности, техника единоборств

Keywords: higher education sports, individual-personal features, martial arts technique

Требования ФГОС, ориентированы на подготовку профессионально компетентного, мобильного специалиста, которому необходимо владеть ключевыми компетенциями, формирующими их личностные качества и двигательную деятельность. В рамках реализации новой стратегии образования имеется ряд нерешенных вопросов, относящихся к содержанию образовательного процесса в физкультурных вузах с учетом дифференциации и индивидуализации подготовки спортивных педагогов по дисциплинам практической направленности, к которым относится дисциплина «Единоборства».

Целью данного исследования стало изучение индивидуально-личностных особенностей студентов и их влияние на процесс обучения технике единоборств.

В 2009-2012 годах нами проведено линейное опытно-экспериментальное исследование [1] с привлечением 217 студентов дневного обучения Института физической культуры, из них 163 юноши и 54 девушек, обучающихся по дисциплине «Единоборства». Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе обучения студентов технике единоборств мы структурировали учебный материал на основе модульно-блочной системы и выделили ключевые дидактические единицы. На втором этапе – дополнительно применили рейтинговую систему оценки достижений студентов, в процессе обучения технике учитывали индивидуально-личностные особенности студентов, выделили типичные ошибки в технике единоборств и подобрали подводящие комплексы упражнений, компенсирующие их исправление и физические качества. В статье мы приводим результаты второго этапа работы со студентами экспериментальной группы (ЭГ-2) – 62 человека из них 42 юношей и 20 девушек. В ходе работы со студентами ЭГ-2 мы выделили три подгруппы соответственно с принадлежностью к виду спорта по классификации движений в спорте В.С. Фарфеля [3]. В первую группу (Гр-1) вошли студенты, занимающиеся циклическими видами спорта, во вторую (Гр-2) – ациклическими, в третью (Гр-3) вошли студенты, занимающиеся сложно-координационными видами спорта. Причем Гр-3 мы разделили на две подгруппы в первую (Гр-3-А) вошли студенты, занимающиеся спортивными играми, во вторую (Гр-3-Б) – единоборствами.

В исследовании мы учитывали индивидуально-личностные особенности студентов по следующим показателям: по уровню агрессивности (А. Басса и А. Дарки); по уровню субъективного контроля (УСК) (Д. Роттер); по самооценке личности (С.А. Будаси), по доминирующим типам мотивации спортсменов (Н.Б. Стамбулова) [2].

На начало второго этапа исследования нами выявлено, что уровень развития общих физических качеств студентов во всех выделенных группах (юноши, девушки) соответствовал высокому, уровень специальных физических качеств, в основном, среднему уровню, техника двигательных действий чаще всего соответствовала оценкам «удовлетворительно» и «не удовлетворительно». Анализ индивидуально-личностных особенностей студентов показал, что самые высокие показатели агрессивных реакций были выявлены у девушек и юношей Гр-1 и Гр-3-Б, им характерен верхний предел нормы уровня агрессивных реакций, у девушек Гр-2 наблюдались нижние пределы нормы агрессивных реакций, а у юношей Гр-2 и у всех студентов Гр-3-А индексы агрессивности и враждебности в пределах нормы. Показатели локус контроля свидетельствуют о том, что у девушек и юношей Гр-1 и Гр-3-Б, у юношей Гр-2 и Гр-3-А преобладает внешний локус контроля, а у девушек Гр-2 и Гр-3-А – внутренний локус контроля. Во всех выделенных группах преобладает адекватная самооценка личности и доминирующий тип мотивации – достижение успеха, лишь у девушек Гр-2 доминирующий мотив – избегание неудачи. Типичные ошибки в технике единоборств у студентов были связаны с биомеханическими характеристиками двигательных действий – с качественными (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественными (кинематические, динамические, статические).

В процессе обучения студентов ЭГ-2 технике единоборств мы учитывали индивидуально-личностные особенности студентов и оказывали им помощь при работе в парах и индивидуально, в ходе самостоятельной работы, контроле и взаимоконтроле (табл. 1), формировали позитивный настрой на учебную деятельность, в процессе обучения технике применяли идеомоторные упражнения, разные комплексы подводящих упражнений. Последовательность выполнения подводящих упражнений в стойке и партере: идеомоторное упражнение, имитационные упражнения без отягощения, ими-

тационные упражнения с резиновым жгутом, выполнение ТДД с партнером по заданию, выполнение ТДД в полной координации; выполнение упражнений для развития отстающих физических качеств.

Таблица 1

Коррекция индивидуально-личностных особенностей студентов ЭГ-2

№	Показатели	Виды деятельности	Группы значений
1	Агрессивность	1. Снижение и стимулирование агрессивности 2. Безопасность в ходе обучения технике единоборств	1. Выше нормы 2. Норма 3. Ниже нормы
2	Локус контроля	Самостоятельная работа 1. Управление 2. Самоуправление	1. Интернальность 2. Интернальность-экстернальность 3. Экстернальность
3	Мотивация	1. Выбор задания и партнера 2. Направленность на результат или процесс 3. Направленность на развитие или признание	1. Достижение успеха 2. Избегание неудачи 3. Сбалансированность показателей

Для студентов Гр-1, Гр-2, юношей Гр-3-А в качестве дополнительного домашнего задания рекомендовались идеомоторные упражнения; проводилась работа по предупреждению и коррекции типичных ошибок за счет четкой постановки цели на выполнение технических действий, актуализируя внимание на четкое выполнение каждого двигательного действия и подводящих упражнений, направленных на компенсацию отстающих специальных физических качеств. Для девушек Гр-2 рекомендовались упражнения в парах направленные на непосредственное противоборство. В качестве самостоятельной работы студентами ЭГ-2 составлялись индивидуальные планы обучения технике единоборств, а девушки Гр-2 и Гр-3-А дополнительно привлекались к оказанию помощи студентам; осуществлялась гибкая оценка техники единоборств.

Выводы. В результате исследования уровень агрессивных реакций во всех группах в пределах нормы, причем у девушек и юношей Гр-1 и Гр-3-Б показатели агрессивных реакций снизились (14%), а у девушек Гр-2 повысились (10%); показатели уровня субъективного контроля, самооценки личности, доминирующих типов мотивации не изменились. Уровень развития общих физических качеств во всех группах остался без изменения – на высоком уровне; уровень развития специальных физических качеств достоверно вырос и соответствует, в основном, уровню выше среднего. Анализ данных техники бросков в стойке у студентов показал, что динамика результатов положительная, так юношей Гр-1 с оценкой «не удовлетворительно» на 33% и с оценкой «удовлетворительно» на 20% стало меньше, студентов с оценкой «хорошо» стало больше на 53%; у девушек данной группы с оценкой «не удовлетворительно» на 37% и оценкой «удовлетворительно» на 25% стало меньше, а студенток с оценкой «хорошо» стало на 62% больше. В Гр-2 у всех юношей показатели ТДД изменились с оценки «удовлетворительно» на оценку «хорошо» (100%), а у девушек с оценками «удовлетворительно» на 25% и «хорошо» на 50% стало меньше, студенток с оценкой «отлично» на 70% стало больше. В Гр-3-А у юношей с оценками «не удовлетворительно» на 42% и «удовлетворительно» на 9% стало меньше, студентов с оценками «хорошо» на 37% и «отлично» на 14% стало больше; у девушек данной группы с оценкой «удовлетворительно» на 37% и с оценкой «хорошо» на 37% стало меньше, а студенток с оценкой «отлично» стало больше на 70%. В Гр-3-Б у юношей и девушек результаты остались без изменения – на высоком уровне.

Таким образом, результаты второго этапа исследования свидетельствуют о том, что для эффективного обучения технике единоборств необходим учет индивидуально-личностных особенностей студентов.

Библиографический список

1. Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование : учебное пособие / А. Ф. Закирова, И. В. Манжелей. – Тюмень, 2014. – С. 105–106.
2. Практикум по спортивной психологии / ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
3. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 173–196.