

REFERENCES

1. Voronkova L.P. (2007), *Tourism History: manual*, publishing house “MODEK”, Voronezh.
 2. Gulyaev V.G. (2006), *Organization tourist of activity: manual*, publishing house “Nolidzh”, Moscow.
 3. Kvartalnov V.A. (2004), *Tourism: Textbook*, Finance and statistics, Moscow.
- Контактная информация:** Kostarev21@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.07.2014.

УДК 378.016:796.8

**ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ
«ЕДИНОБОРСТВА»**

*Татьяна Германовна Котова, соискатель,
Тюменский государственный университет*

Аннотация

В статье рассматривается проблема дифференциации обучения студентов институтов физической культуры с учетом личностного опыта двигательной деятельности. Автором выделены ключевые дидактические единицы и структурирован учебный материал на основе модульно-блочной системы, определены типичные ошибки в технике единоборств и разработаны упражнения для их коррекции.

Ключевые слова: дифференциация обучения, селективная и элективная дифференциация, личностный опыт двигательной деятельности, ключевые двигательные действия и типичные ошибки в технике единоборств.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.07.113.p100-104

**DIFFERENTIATION OF THE STUDENT'S EDUCATION IN THE FRAMES OF THE
DISCIPLINE "MARTIAL ARTS"**

*Tatyana Germanovna Kotova, the competitor,
Tyumen State University*

Annotation

The article considers the problem of training differentiation for the students of the physical culture institutes taking into account the personal experience of the motor activity. The author identifies the key didactic units and structures the educational material based on the module-block system, defines the typical mistakes in technique of martial arts and develops exercises for their correction

Keywords: training differentiation, selective and elective differentiation, personal experience of motor activity, key motor activities and typical mistakes in technique of martial arts.

ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические изменения в стране требуют от высшего профессионального образования подготовки социально и профессионально компетентного, творчески активного и мобильного педагога, обладающего способностью к конструктивному взаимодействию [2], самообразованию, самосовершенствованию в течении всей жизни, что отражено в стандартах третьего поколения, разработанных на основе компетентностного подхода. В рамках реализации новой стратегии образования имеется ряд нерешенных вопросов, относящихся к содержанию образовательного процесса с учетом дифференциации и индивидуализации подготовки спортивных педагогов по дисциплинам практической направленности, к которым относится дисциплина «Единоборства».

Цель данного исследования – дифференцировать процесс обучения в рамках дисциплины «Единоборства» с учетом личностного опыта двигательной деятельности сту-

дентов института физической культуры для повышения эффективности процесса обучения.

Согласно И.Э. Унт дифференциация – это разделение учащихся на группы на основании каких-либо индивидуальных способностей для отдельного обучения. Суть дифференциации в том, чтобы раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям [3, 4].

Под дифференциацией обучения мы понимаем способ построения учебного процесса через выделение групп обучающихся на основе учета их индивидуально-личностных особенностей и внесения определенных изменений в ход учебного процесса в выделенных группах.

Дифференциация обучения проявляется на уровне содержания учебного материала и форм организации учебного взаимодействия. Выделяют внешнюю и внутреннюю дифференциацию. Внешняя дифференциация, чаще всего, встречается на уровне образовательной системы и школы, а внутренняя – на уровне класса. Выделяют селективную и элективную дифференциацию. Селективная дифференциация характеризуется выбором (отбором) осуществляемым педагогом через учет половозрастных и иных особенностей (морфофункциональных) учащихся, то есть дифференциация «извне». Элективная – более гибкий вид дифференциации, т.е. «изнутри» через предоставлением ученикам права выбора содержания учебного материала, уровня его усвоения, форм организации двигательной деятельности, в рамках которой учащиеся приобретают личностный двигательный опыт [1, 4, 5].

Под личностным опытом двигательной деятельности мы понимаем опыт выполнения физкультурно-спортивной деятельности, опирающийся на приобретенные знания, умения и физические кондиции студентов, а также опыт отношения к данной деятельности, ориентированной на самосовершенствование человека.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обучение студентов технике двигательных действий (ТДД) в дисциплине «Единоборства» сопряжено с рядом проблем:

- студентов необходимо обучить базовой технике ключевых двигательных действий в стойке и партере (дзюдо, самбо, греко-римская, вольная) в короткие сроки (108 часов), тогда как, чаще всего, они не имеют достаточного представления о технике единоборств;
- обучение базовой технике наиболее эффективно в 10-13 лет, а при поступлении в институт физической культуры в возрасте 17-18 лет студенты имеют различный опыт двигательной деятельности, который нередко мешает освоению техники из-за сформированных ранее двигательных стереотипов; студенты имеют различные особенности телосложения и свойства темперамента.

При организации процесса обучения студентов технике единоборств мы учитывали следующие условия:

- формирование двигательных представлений, определение двигательных единиц, входящих в состав техники двигательного действия;
- разучивание упражнения до уровня умения, с целью овладения разучиваемой единицы техники (стойка, партер);
- выявление типичных ошибок в технике и развитие физических кондиций.

Для эффективного обучения технике двигательных действий в дисциплине «Единоборства» мы выделили ключевые дидактические единицы (двигательные действия в стойке и партере), которые разрешены правилами борьбы и применяются во всех рассматриваемых видах единоборств.

Стойка: броски через бедро, через спину (плечо) с колена (колен) захватом руки на плечо, через спину с захватом руки на плечо, через плечи с колен «мельница».

Партер: удержание (туше) – сбоку, поперек, со стороны головы; перевороты забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее, скручиванием захватом рук сбоку, накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху, скручиванием захватом предплечья изнутри.

Основные различия в обучении заключались в постановке и реализации задач техники обучения спортсменов различных специализаций (сложность двигательных действий, виды подводящих упражнений, количество повторений, режимы работы) в связи со специфическими требованиями, которые предъявляются к составу необходимых технических действий в единоборствах.

В 2009-2012 годах нами было проведено линейное опытно-экспериментальное исследование с привлечением 217 студентов дневного обучения Института физической культуры, из них 163 юноши и 54 девушек обучающихся по дисциплине «Единоборства». Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе, обучая 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, 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 второй экспериментальной группы (ЭГ-2) – 62 человека из них 42 юношей и 20 девушек. В ходе работы со студентами ЭГ-2 мы выделили четыре подгруппы соответственно с принадлежностью к виду спорта по классификации движений в спорте В.С. Фарфеля [5]. В первую подгруппу (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 раздели на две подгруппы в первую (Гр-3-А) вошли студенты, занимающиеся спортивными играми, во вторую (Гр-3-Б) – единоборствами.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На начало второго этапа исследования нами выявлено, что у спортсменов во всех выделенных группах (юноши, девушки) уровень развития общих физических качеств соответствовал высокому, специальных физических качеств (СФП) в основном среднему уровню, а техника двигательных действий чаще всего соответствовала оценкам «не удовлетворительно» и «удовлетворительно». В результате обучения студентов технике единоборств, мы выделили типичные ошибки и отстающие физические качества, влияющие на эффективность выполнения техники двигательных действий в стойке и партере. Наиболее типичными являются следующие группы ошибок: в Гр-1 в ТДД наблюдались в отклонении направления и амплитуде движений, рассогласованности движений рук и ног, закрепощенности движений туловища и нижних конечностей; эти ошибки связаны с недостаточностью развития физических качеств – координация, ловкость, гибкость, сила мышц верхних конечностей. В Гр-2 юноши (тяжелая атлетика) в ТТД – внесение в двигательное действие дополнительных ненужных движений, закрепощенность движений туловища и несоразмерность мышечных усилий, низкая скорость выполнения движений, ошибки связаны с недостаточностью развития физических качеств – ловкость, скоростно-силовые способности, гибкость. Девушки (гимнастика) ТТД – опускание головы в момент выполнения передвижений, искажение общего ритма и амплитуды движений, эти ошибки связаны с недостаточностью развития физических качеств – скоростно-силовые способности, сила мышц спины. В Гр-3-А в ТДД – нерациональное положение и изменение равновесия тела, в соблюдении оптимальной траектории движений, закрепощенность движений верхних и нижних конечностей, ошибки связаны с недостаточностью развития физических качеств – сила мышц верхних конечностей, сила мышц туловища, ловкость, гибкость. Для их коррекции были применены разные комплексы

подводящих упражнений.

Последовательность выполнения подводящих упражнений в стойке и партере: идеомоторное упражнение, имитационные упражнения без отягощения, имитационные упражнения с резиновым жгутом, выполнение ТДД с партнером по заданию, выполнение ТДД в полной координации; выполнение упражнений для развития отстающих физических качеств. Например, в Гр-1 для исправления ошибок связанных с закрепошенностью движений туловища и нижних конечностей во время бросков в стойке мы применяли следующий комплекс упражнений: мысленное воспроизведение движений «подбив ногами», «сбрасывание» (2-я, 3-я фазы броска); имитационные упражнения без отягощения с акцентом на качественное выполнение 2-ой и 3-ей фазы броска; имитационные упражнения с резиновым жгутом 2-ой и 3-ей фазы броска с фиксацией в крайнем положении; выполнение броска с партнером с акцентом на качественное выполнение 2-ой и 3-ей фазы броска в преодолевающем режиме с сопротивлением 50% от общей силы; выполнение броска в полной координации режиме, приближенном к учебно-тренировочной схватке (УТС); выполнение упражнений для развития силы туловища, нижних конечностей, гибкости (метод повторный). Для студентов Гр-2 для устранения ошибок связанных с низкой скоростью выполнения ДД в стойке: мысленное воспроизведение ДД; имитационные упражнения без отягощения с высокой скоростью; имитационные упражнения броска с резиновым жгутом с высокой скоростью за 20 с.; выполнение броска с двумя партнерами с акцентом на быстрое выполнение в преодолевающем режиме с сопротивлением 30-40% от общей силы; выполнение броска в полной координации режиме, приближенном к УТС; выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей, гибкости (метод повторный). Для студентов Гр-3-А для устранения ошибок связанных с двигательной недостаточностью тела и частей тела в пространстве в стойке: мысленное воспроизведение ДД; имитационные упражнения без отягощения; имитационные упражнения броска с резиновым жгутом отдельно по каждой фазе броска (1,2,3), затем в полной координации; выполнение броска с партнером в стандартном режиме; выполнение броска в полной координации в режиме, приближенном к УТС; выполнение упражнений для развития специальной ловкости, гибкости (метод повторный). Для Гр-3-Б комплекс подводящих упражнений состоял из таких же тренировочных упражнений, как и в Гр-3-А, но в более усложненных условиях (сложность технических действий, количество повторений, режимы работы).

ВЫВОДЫ

В ходе педагогического эксперимента уровень развития общих физических качеств во всех группах остался без изменения высоким, уровень развития специальных физических качеств достоверно вырос. Выявлена положительная динамика в выполнении техники бросков в стойке: в Гр-1 стало больше студентов с оценкой «хорошо» – у юношей на 53%, у девушек – на 62%. В Гр-2 у всех юношей показатели техники улучшились с оценки «удовлетворительно» на оценку «хорошо» (100%), у девушек с оценками «удовлетворительно» на 25% и «хорошо» на 50% стало меньше, а с оценкой «отлично» – на 70% больше. В Гр-3-А у юношей с оценками «хорошо» на 37% и «отлично» на 14% стало больше студентов; у девушек 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 педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что учет личностного опыта двигательной деятельности студентов позитивно влияет на качество обучения технике единоборств, что выражается в повышении уровня специальной физической подготовленности и овладении техникой двигательных действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Манжелей, И.В. Дифференцированное физкультурное образование студентов / И.В. Манжелей // Вестник Тюменского государственного университета. – 2001. – № 1. – С. 228-233.

2. Манжелей, И.В. Конструктивное взаимодействие в физкультурном образовании / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 24-30.
3. Осмоловская, И.М. Как организовать дифференцированное обучение / И.М. Осмоловская. – М. : Сентябрь, 2002. – 160 с.
4. Унт, И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / Унт И.Э. – М. : Педагогика, 1990. – 192 с.
5. Фарфель, В.С. Классификация движений в спорте / В.С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 11. – С. 4-7.

REFERENCES

1. Manzheley, I.V. (2001), "Students' differential physical training education", *Messenger of Tyumen State University*, No. 1, pp. 228-233.
2. Manzheley, I.V. (2004), "Constructive interaction in physical education", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp.24-30.
3. Osmolovskaya, I.M. (2002), *How to arrange differential teaching*, publishing house "September", Moscow.
4. Unt, I.E. (1990), *Teachings' Individualization and differentiation*, publishing house "Pedagogics", Moscow.
5. Farfel, V.S. (1970), "Classification of movements in sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 4-7.

Контактная информация: tatyna2205@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.07.2014.

УДК 796.922

ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С УЧЕТОМ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ПО ГЕНАМ ACE И PPARG

Анна Анатольевна Кочергина, соискатель,

Санкт-Петербургский государственный экономический университет (СПб ГЭУ),

Александр Александрович Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В результате большого разнообразия соревновательных дистанций, появлением спринтерских гонок, с изменением характера работы на дистанции перед тренерами-преподавателями встает вопрос, как правильно построить процесс подготовки юного спортсмена к успешному выступлению на соревнованиях в старшем возрасте. Использовать традиционную методику или сместить акценты подготовки в сторону развития выносливости или скоростно-силовых качеств. Используя знания о генетической предрасположенности к физическим нагрузкам различной направленности можно скорректировать подготовку для будущих спринтеров, дистанционщиков и универсалов в юном возрасте.

Ключевые слова: лыжные гонки, генетическая предрасположенность, подготовка, спринтер, дистанционщик, универсал.