

## References

1. Konikov, S.L. «Martial Arts in training soldiers of the special forces group: Past and Present» / S.L. Konikov, A.A. Peredel'sky // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. – 2010. – № 9. – P. 46–49. (In Russian)
2. Peredel'sky, A.A. Profile educational technology and its specific historical application / A.A. Peredel'sky // *Vestnik sportivnoy nauki*. – 2013. – № 1. – P. 49–53. (In Russian)
3. Peredel'sky, A.A. Formation of moral and spiritual health of individuals by means of physical and sports culture: the science to help ideology / A.A. Peredel'sky // *Vestnik sportivnoy nauki*. – 2012. – № 2. – P. 53–56. (In Russian)

Информация для связи с автором: [filosofia@sportedu.ru](mailto:filosofia@sportedu.ru)

Поступила в редакцию 12.04.2014 г.

## ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

УДК:

## ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ЕДИНОБОРСТВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ОПЫТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.Г. Котова

Тюменский государственный университет, Тюмень

**Ключевые слова:** высшее физкультурное образование, опыт двигательной деятельности, ключевые двигательные действия единоборств, типичные ошибки.

**Введение.** В ходе реализации новой стратегии образования имеется ряд нерешенных вопросов, относящихся к содержанию образовательного процесса с учетом дифференциации и индивидуализации подготовки спортивных педагогов по практическим дисциплинам, к которым относятся единоборства [1].

**Целью** данного исследования стало определение типичных ошибок, подбор средств и методов для их исправления в процессе обучения технике единоборств с учетом опыта двигательной деятельности студентов.

**Методика и организация исследования.** В 2009–2012 гг. нами было проведено линейное опытно-экспериментальное исследование с привлечением 217 студентов дневного обучения Института физической культуры – 163 юноши и 54 девушки, 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, корректирующие их и развивающие специальные физические качества. В статье мы приводим результаты второго этапа работы со студентами второй экспериментальной группы (ЭГ-2) – 62 человека (42 юноши и 20 девушек). В ходе работы со студентами ЭГ-2 мы сформулировали четыре подгруппы соответственно по принадлежности к виду спорта по классификации движений в спорте В.С. Фарфеля. **В первую подгруппу** (Гр-1) вошли студенты, занимающиеся циклическими видами спорта, **во вторую** (Гр-2) – ациклическими, **в третью** (Гр-3) вошли студенты, занимающиеся сложнокоординационными видами спорта. Причем Гр-3 мы разделили на две подгруппы: первая (Гр-3-А) объединила студентов, занимающихся спортивными играми, вторая (Гр-3-Б) – единоборствами.

Для их коррекции были применены разные комплексы подводящих упражнений.

Приводим последовательность их выполнения в стойке и партере: идеомоторное упражнение, имитационные упражнения без отягощения, имитационные упражнения с резиновым жгутом, выполнение технико-тактических действий (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 закрепощенностью движений туловища и нижних конечностей во время бросков в стойке, мы применяли следующий комплекс упражнений: мысленное воспроизведение движений «подбив ногами», «сбрасывание» (2-я и 3-я фазы броска); имитационные упражнения без отягощения с акцентом на качественном выполнении (2-я и 3-я фазы броска); имитационные упражнения с резиновым жгутом (2-я и 3-я фазы броска) с фиксацией в крайнем

положении; выполнение броска с партнером с акцентом на качественном выполнении (2-я и 3-я фазы броска) в преодолевающем режиме с сопротивлением 50 % от общей силы; выполнение броска в полной координации в режиме, приближенном к учебно-тренировочной схватке (УТС); выполнение упражнений для развития силы туловища, нижних конечностей, гибкости (метод повторный). У студентов Гр-2 для устранения ошибок, связанных с низкой скоростью выполнения двигательных действий (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 быстром выполнении в преодолевающем режиме с сопротивлением 30–40 % от общей силы; выполнение броска в полной координации в режиме, приближенном к таковому на УТС; выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей, гибкости (метод повторный). У 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-й), 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).

**Результаты исследования и их обсуждение.** 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 выполнения техники бросков в стойке: в Гр-1 больше студентов получили оценку «хорошо»: у юношей – на 53 %, девушек – на 62 %. В Гр-2 у всех юношей показатели техники улучшились с оценки «удовлетворительно» на оценку «хорошо» (100 %), девушек с оценками «удовлетворительно» (на 25 %) и «хорошо» (на 50 %) стало меньше, а с оценкой «отлично» – на 70 % больше. В Гр-3-А юношей с оценками «хорошо» стало больше на 37 % и «отлично» – на 14 %; девушек с оценкой «отлично» стало больше на 70 %. В Гр-3-Б у юношей и девушек результаты остались без изменения – на высоком уровне.

**Вывод.** 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. Конструктивное взаимодействие в физкультурном образовании / И.В. Манжелей // *Теория и практика физ. культуры*. – 2004. – № 12. – С. 24–30.

Информация для связи с автором: [tatyna2205@mail.ru](mailto:tatyna2205@mail.ru)

Поступила в редакцию 21.06.2014 г.