

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ

обучения студентов технике единоборств

Т.Г. Котова

Тюменский государственный университет, Тюмень

DIFFERENTIATION IN TEACHING STUDENTS MARTIAL ARTS TECHNIQUE

T.G. Kotova

Tyumen State University, Tyumen

Key words: differentiation of teaching, block-modular structuring of educational material, personal experience of motor activity, key motor actions and common technical errors in martial arts.

Modern social production and the labor market require from professional education to train socially and professionally competent, creative and mobile sports teacher, capable of constructive interaction and self-improvement throughout life, which is reflected in the standards of the third generation, developed on the basis of the competency building approach. In order to train a teacher of the new level the sports teacher needs a wide range of cognitive, communication and motor skills to help students self-actualize in the future, become self-confident people who know how to protect themselves and their loved ones.

The purpose of the study was to differentiate the process of teaching the subject «Martial Arts» in view of personal experience of motor activity of students of the Institute of physical education to improve its efficiency.

We define differentiation of teaching as a method of organization of the educational process on the basis of grouping of students in view of their individual personality traits and certain changes made in the structure of the educational process in the allocated groups.

Teaching students the technique of motor actions within the framework of the discipline «Martial Arts» is associated with a number of problems.

The level of development of general physical qualities in all groups remained unchanged (high) throughout the experiment, while the level of special physical qualities has significantly increased.

The results of the educational experiment suggest that the consideration of personal experience of motor activity of students has a positive effect on the quality of teaching martial arts technique, resulting in the increased level of special physical fitness and mastering of technique of motor actions.



Ключевые слова: дифференциация обучения, блочно-модульное структурирование учебного материала, личностный опыт двигательной деятельности, ключевые двигательные действия и типичные ошибки в технике единоборств.

Введение. Современное общественное производство и рынок труда требуют от профессионального образования подготовки социально и профессионально компетентного, творчески активного и мобильного спортивного педагога, обладающего способностью к конструктивному взаимодействию и самосовершенствованию в течение всей жизни [1], что отражено в стандартах третьего поколения, разработанных на основе компетентностного подхода.

Подготовка преподавателя новой формации требует от спортивного педагога владения широким диапазоном когнитивных, коммуникативных и двигательных способностей, чтобы помочь школьникам найти себя в будущем, стать уверенными в себе людьми, уметь защитить себя и своих близких.

Цель исследования – дифференцировать процесс обучения по дисциплине «Единоборства» с учетом личностного опыта двигательной деятельности студентов института физической культуры для повышения его эффективности.

Обучение студентов технике двигательных действий в рамках дисциплины «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 ч), учитывая, что они еще 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 уже имеют различный опыт двигательной деятельности (спортивные специализации), который нередко мешает освоению техники из-за ранее сформированных двигательных стереотипов; различных особенностей телосложения и свойств темперамента.

Под дифференциацией обучения мы понимаем способ построения учебного процесса через разделение обучающихся на группы на основе учета их

индивидуально-личностных особенностей и внесения определенных изменений в построение учебного процесса в выделенных группах.

Личностный опыт двигательной деятельности мы определяем как опыт выполнения различной деятельности, в том числе физкультурно-спортивной, опирающийся на приобретенные знания, умения и физические кондиции человека, а также опыт отношения к данной деятельности, ориентированной на самосовершенствование.

Методика и организация исследования.

В 2009–2014 гг. нами было проведено линейное опытно-экспериментальное исследование с привлечением 295 студентов (215 юношей и 80 девушек) дневного обучения Института физической культуры Тюменского государственного университета, специализирующихся по дисциплине «Единоборства».

Исследование проводили в несколько этапов: на первом этапе отобрали учебный материал и выделили ключевые дидактические единицы. На втором – структурировали учебный материал на основе блочно-модульной системы, ввели рейтинговую систему оценки достижений студентов, а также выделили типичные ошибки в их обучении технике единоборств и отстающие физические качества. Третий этап дополнительно включал подбор подводящих комплексов упражнений, компенсирующих исправление типичных ошибок техники и развитие физических качеств с учетом личностного опыта двигательной деятельности, свойств и качеств личности.

Результаты исследования и их обсуждение.

При отборе учебного материала мы выделили ключевые дидактические единицы (двигательные действия в стойке и партере), которые являются важнейшими во всех рассматриваемых видах единоборств и разрешены правилами борьбы. *Стойка*: броски через бедро, через спину (плечо) с колена (коленей) захватом руки на плечо, через спину с захватом руки на плечо, через плечи с коленей «мельница». *Партер*: удержание (туше) – сбоку, поперек, со стороны головы; перевороты забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее, скручиванием захватом рук сбоку, на-

катом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху, скручиванием захватом предплечья изнутри.

Под блочно-модульным построением учебного процесса мы понимаем систему средств и приемов, при помощи которых достигается дидактическая цель в совокупности всех учебных блоков дисциплины [4]. Содержание технологии обучения студентов технике единоборств включало логически завершенные блоки учебного материала, состоящие из взаимосвязанных модулей (входящее тестирование, теоретический, практический: методико-практическая, учебно-тренировочная, самостоятельная работа; контрольное тестирование) и предполагало учет личностного опыта двигательной деятельности студентов в процессе конструктивного педагогического взаимодействия [2].

Модульно-рейтинговую систему оценки учебных достижений студентов мы рассматриваем как метод определения качества выполненной студентом учебной работы (в баллах) и уровня приобретенных им знаний, умений и физических кондиций, стимулирующий студента на самосовершенствование и позволяющий при блочно-модульном структурировании учебного материала построить индивидуальную траекторию обучения.

В ходе работы на третьем этапе мы выделили четыре подгруппы студентов в соответствии с принадлежностью к виду спорта по классификации движений в спорте В.С. Фарфеля [3]. В первую подгруппу (Гр-1) вошли студенты, занимающиеся циклическими видами спорта, во вторую (Гр-2) – ациклическими, в третью (Гр-3) – занимающиеся сложнокоординационными 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.

Причем на начало эксперимента у спортсменов во всех сформированных группах (юноши, девушки) уровень развития общих физических качеств соответствовал высокому, специальных физических – в основном среднему, техника двигательных действий чаще всего соответствовала оценкам «неудовлетворительно» и «удовлетворительно». Затем мы вы-

Барьеры при обучении студентов технике единоборств

Группы, виды спорта	Типичные ошибки в технике двигательных действий	Специальные физические качества
ГР-1 – циклические	рассогласованность движений рук и ног; неумение сохранять положение тела в пространстве; закрепощенность движений туловища и нижних конечностей	координация; ловкость; гибкость; сила мышц верхних конечностей
ГР-2 – ациклические	<u>юноши (атлетизм – гиревой спорт)</u> : неумение изменять направление движения в пространстве; внесение в двигательное действие лишних движений; закрепощенность движений туловища и несоразмерность мышечных усилий; низкая скорость выполнения движений; <u>девушки (гимнастика)</u> : опускание головы в момент выполнения передвижений; регулирование движений в пределах, заданных временными параметрами; направление и амплитуда движений	<u>юноши</u> : ловкость; скоростно-силовые способности; сила мышц спины; <u>девушки</u> : скоростно-силовые способности; сила мышц спины
ГР-3-А – сложнокоординационные	неумение поддерживать равновесие и ритм во время двигательного действия; несогласованность движений частей тела в пространстве; несоблюдение оптимальной траектории движений; закрепощенность движений верхних и нижних конечностей	сила мышц верхних конечностей; сила мышц туловища; ловкость; гибкость

делили типичные ошибки и недостаточно развитые физические качества, влияющие на эффективность выполнения техники двигательных действий в стойке и партере. Наиболее типичными являются группы ошибок, связанные с кинематическими характеристиками и динамическими параметрами. В обобщенном виде барьеры, выявленные у студентов в обучении технике единоборств, представлены в таблице.

Для коррекции типичных ошибок были использованы разные комплексы подводящих упражнений. Последовательность их выполнения в стойке и партере такова: идеомоторное упражнение, имитационные упражнения без отягощения, имитационные упражнения с резиновым жгутом, демонстрация техники двигательного действия с партнером по заданию, выполнение техники двигательного действия в полной координации; выполнение упражнений для развития отстающих физических качеств. Затем студентам предлагалось проанализировать выполнение техники двигательного действия в такой последовательности: сопоставление ошибочного и правильного выполнения упражнения, выделение более рациональной техники; смешением старой и новой техники сознательной дифференцировкой старой техники от новой, способностью при неблагоприятных условиях дифференцировать старую и новую техники.

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-й и 3-й фаз броска; имитационные упражнения с резиновым жгутом 2-й и 3-й фаз броска с фиксацией в крайнем положении; выполнение броска с партнером с акцентом на качественном выполнении 2-й и 3-й фаз броска в преодолевающем режиме с сопротивлением 50% от общей силы; выполнение броска в полной координации в режиме, приближенном к учебно-тренировочной схватке; выполнение упражнений для развития силы туловища, нижних конечностей, гибкости (повторный метод).

В Гр-2 для устранения ошибок, связанных с низкой скоростью выполнения двигательного действия в стойке применялся следующий комплекс упражнений: мысленное воспроизведение двигательного действия; имитационные упражнения без отягощения с высокой скоростью; имитационные упражнения броска с резиновым жгутом с высокой скоростью за 20 с; поочередное выполнение броска двух партнеров с акцентом на быстром выполнении в преодолевающем режиме с сопротивлением 30–40% от общей силы; выполнение броска в полной координации в режиме, приближенном к условиям учебно-тренировочной схватки; выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей, гибкости (повторный метод).

Для студентов Гр-3-А в ходе устранения ошибок, связанных с несогласованностью движений частей тела в пространстве в стойке: мысленное воспроиз-

изведение двигательного действия; имитационные упражнения без отягощения; имитационные упражнения броска с резиновым жгутом отдельно в каждой его фазе (1, 2, 3-й), затем в полной координации; выполнение броска с партнером в стандартном режиме; выполнение броска в полной координации в режиме, приближенном к условиям учебно-тренировочной схватки; 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 выполняемых в усложненных условиях (сложность технических действий, количество повторений, режимы работы).

Выводы. В ходе 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%), девушек, получивших оценку «удовлетворительно», стало меньше на 25% и «хорошо» – на 50%, а оценку «отлично» – больше на 70%. В Гр-3-А студентов-юношей с оценками «хорошо» (на 37%) и «отлично» (на 14%) стало больше; девушек, получивших оценку «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. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды: автореф. дис. ... докт. пед. наук / И.В. Манжелей. – Тюмень, 2005. – 47 с.
2. Манжелей, И.В. Конструктивное взаимодействие в физкультурном образовании / И.В. Манжелей // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 12. – С. 24–30.
3. Фарфель, В.С. Классификация движений в спорте / В.С. Фарфель // Теория и практика физ. культуры. – 1970. – № 11. – С. 4–7.
4. Чошанов, М.А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: метод. пособие / М.А. Чошанов. – М.: Народное образование, 2012. – 158 с.

References

1. Manzheley, I.V. Actualization of the pedagogical potential of physical culture and sports environment: abstract of Ph.D. thesis / I.V. Manzheley – Tyumen, 2005. – 47. (In Russian)
2. Manzheley, I.V. Constructive interaction in physical culture education / I.V. Manzheley // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. – 2004. – N 12. – P. 24–30. (In Russian)
3. Farfel', V.S. Classification of movements in sport / V.S. Farfel' // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. – 1970. – N 11. P. 4–7. (In Russian)
4. Choshanov, M.A. Flexible technology of problem-modular training: Guide. / M.A. Choshanov. – Moscow: Narodnoe obrazovanie, 2012. – 158 P. (In Russian)

Информация для связи с автором: tatyna2205@mail.ru

Поступила в редакцию 12.09.2014 г.