

ББК 4515.4
УДК 796.8

Котова Т.Г.
Тюменский государственный университет,
Тюмень, Россия
tatyna2205@mail.ru

МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

В статье рассматривается проблема 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. Основные отличия в обучении заключались в постановке и реализации задач техники обучения студентов (сложность двигательных действий, комплексы общих и специальных: имитационных, подводящих, комбинированных (сопряженных), идеомоторных упражнений, количество повторений, режимы работы и отдыха) в связи со специфическими требованиями, которые предъявляются к составу необходимых технических действий в единоборствах, что позволило достичь более высоких результатов в освоении техники единоборств.

Ключевые слова: *личностный опыт двигательной деятельности, ключевые двигательные действия и типичные ошибки в технике единоборств.*

Kotova T.
Tyumen State University, Tyumen, Russia

MODEL OF TEACHING STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION INSTITUTE OF TECHNOLOGY COMBAT SPORTS

The article considers the problem of training's of students of physical culture institutes taking into account the personal experience of motive activity. The author identifies key didactic units and structures educational material based on module-block system, defines the typical mistakes in technique of martial arts and develops exercises for their correction. The main differences in the training consisted in the formulation and implementation of the tasks of art education students (the complexity of motor actions, complexes of general and special: simulation, of lead, combined (conjugated), ideomotor exercises, number of repetitions, regimes of work and rest) in connection with specific requirements thatIt applies to the composition of the required technical actions in the martial arts, which has resulted in better results in the development of techniques of martial arts.

Keywords: *personal experience of motive activity, key motor activities and typical mistakes in technique of martial arts/*

В рамках реализации новой стратегии образования спортивный педагог должен обладать способностью к конструктивному взаимодействию и самосовершенствованию в течение всей жизни, а также широким арсеналом двигательных компетенций, в том числе владеть техникой единоборств, что поможет учащимся научиться жить в сложном и динамичном мире, научит самообороне и противостоянию стрессовым ситуациям [1-3].

Цель данного исследования – обучение студентов института физической культуры технике спортивных единоборств на основе учета личностного опыта двигательной деятельности.

Обучение студентов технике спортивных единоборств сопряжено с рядом проблем: студентов необходимо обучить базовой технике ключевых двигательных действий в стойке, партере и комбинациях в короткие

сроки (108ч.), учитывая, что они еще не имеют достаточного представления о технике борьбы; обучение базовой технике наиболее эффективно в 10-12 лет, а при поступлении в институт физической культуры (ИФК) в возрасте 17-18 лет студенты имеют различный опыт двигательной деятельности (спортивные специализации), который нередко мешает освоению техники из-за сформированных ранее двигательных стереотипов; различных особенностей телосложения и свойств темперамента.

Личностный опыт двигательной деятельности (ЛОДД) определяется нами, как результат практического освоения и 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.

Организация исследования. В 2009-2014 годах нами была проведена опытно-поисковая работа (ОПР) по типу линейного исследования с привлечением 217 студентов дневного обучения Института физической культуры, из них 163 юноши и 54 девушек обучающихся по дисциплине «Единоборства» и состояла из трех этапов. На первом этапе был осуществлен анализ ЛОДД студентов; отобран учебный материал и определены универсальные двигательные единицы; сформированы группы студентов; выделены барьеры в обучении. На втором этапе дополнительно применили модульно-блочное структурирование учебного материала и рейтинговую систему оценки учебных достижений студентов; подобрали средства и методы, компенсирующие исправление барьеров. На третьем этапе обучение студентов технике спортивных единоборств дополнительно строилось на основе создания образа «ориентировочной основы действия» (ООД) и выделения «основных опорных точек» (ООТ), а также осуществлялся смысловой анализ техники.

Результаты исследования. При отборе учебного материала мы выделили универсальные двигательные действия в стойке, партере и комбинациях которые разрешены правилами борьбы и применяются в дзюдо,

самбо, греко-римской и вольной борьбе. Броски в стойке через: бедро; спину (плечо) с колена (колен) захватом руки на плечо; спину с захватом руки на плечо; плечи с колен «мельница»; приемы в партере: 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; комбинации бросок-удержание (туше): через бедро – поперек; через спину (плечо) с колена – сбоку; через спину с захватом руки на плечо – со стороны головы; через плечи с колен «мельница» – со стороны головы. В ходе работы мы выделили группы студентов для осуществления дифференциации процесса обучения, соответственно с принадлежностью к виду спорта по классификации движений в спорте В. С. Фарфеля [4]: Гр-1 – циклические виды спорта, Гр-2 – ациклические, Гр-3 – ситуационные, причем данную группу мы разделили на две подгруппы в первую (Гр-3-А) вошли студенты, занимающиеся спортивными играми, во вторую (Гр-3-Б) – единоборствами.

На начало опытной работы у спортсменов во всех сформированных группах (юноши, девушки) уровень развития общих физических качеств соответствовал высокому, специальных физических качеств – в основном среднему уровню, техника двигательных действий чаще всего соответствовала оценкам «не удовлетворительно» и «удовлетворительно». Затем мы выделили типичные ошибки и недостаточно развитые физические качества, влияющие на эффективность выполнения техники двигательных действий. Наиболее типичными являются группы ошибок, связанные с кинематическими характеристиками и динамическими параметрами. Именно с учетом результатов первого этапа ОПР нами были определены содержание, цель, основные задачи, средства и способы технологии дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств на основе учета ЛОДД.

Модель технологии дифференциации обучения студентов технике спортивных

единоборств на основе учета ЛОДД реализовалась через прохождение трех ступеней: диагностико-проектировочную, содержательно-технологическую и результативную. Содержание технологии обучения студентов было нами разработано на основе модульно-блочного структурирования учебного материала [5] и предполагало логически завершённые модули учебного материала, состоящие из взаимосвязанных блоков (входящее тестирование; теоретическая; практическая; методико-практическая, учебно-тренировочная; самостоятельная работы; контрольное тестирование). На диагностико-проектировочной ступени осуществлялся сбор информации об особенностях ЛОДД студентов в сформированных группах. Содержательно-технологическая ступень предполагала обучение студентов на основе создания ООД и выделения ООТ, а также осуществлялся смысловой анализ техники. Кроме того осуществлялся подбор комплексов общих и специальных упражнений, направленных на коррекцию типичных ошибок в технике ДД и развитие отстающих физических качеств. Основные различия в обучении в сформированных группах заключались в постановке и реализации задач техники обучения студентов (сложность двигательных действий, комплексы общих и специальных: имитационных, подводящих, комбинированных (сопряженных), идеомоторных упражнений, количество повторений, режимы работы и отдыха) в связи со специфическими требованиями, которые предъявляются к составу необходимых технических действий в единоборствах. Последовательность изучения ДД в стойке и партере отдельно по всем ООТ и в целом: демонстрация видеозаписи изучаемого приема; показ преподавателем или студентом; идеомоторное упражнение; имитационные упражнения: без отягощения и с резиновым жгутом; выполнение ДД с партнером по заданию; комплекс подготовительных упражнений; выполнение упражнений для развития отстающих физических качеств. Дополнительно анализировали выполнение ДД в следующей последовательности: сопоставление ошибочного и правильного выполнения упражнения; выделение более рацио-

нальной техники; объединение «старой» и «новой» техники; сознательная дифференцировка «старой» техники от «новой» в стандартных и вариативных условиях. Результативная ступень подразумевала контроль качества усвоения знаний, методических умений, уровня развития физических кондиций, техники спортивных единоборств, за счет осуществления дифференцированной оценки и рейтинговой системы оценки учебных достижений студентов, что способствовало повышению качества обучения технике единоборств.

Выводы. В ходе опытной работы в сформированных группах 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 – с оценкой «отлично» стало больше студентов от 25 до 50 %, лишь в Гр-3-Б у юношей – на 22,2%, у девушек показатели остались без изменения – 100% оценка «отлично». Значительный прирост наблюдался в технике выполнения приемов в партере с оценкой «отлично» стало больше студентов от 30 до 60 %, а у всех студентов Гр-3-Б показатели остались без изменения – «отлично». В ходе выполнения студентами техники комбинаций – от 25 до 53% соответственно, в Гр-3-Б у юношей – на 11,1%, а у девушек показатели остались без изменения – 100% оценка «отлично».

Список литературы

1. Быков, Е.В. Влияние телесно-ориентированного воздействия на состояние сердечно-сосудистой системы и механизмы ее регуляции у студенток / Е.В. Быков, О.Л. Петрожак // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2010. – Вып. 25. – №37 (213). – С. 11–15.
2. Манжелей, И.В. Конструктивное взаимодействие в физкультурном образовании / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 24-30.
3. Усков, Г.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным

уровнем функционального состояния / Г.В. Усков, Е.В. Быков, В.В. Белов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 11. – С. 17.

4. Фарфель, В.С. Классификация движений в спорте / В.С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 11. – С.4-7.

5. Чошанов, М.А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: Методическое пособие. / М.А. Чошанов. – М. : Народное образование, 2012. – 158с.

References

1. Bykov, E.V. Vlijanie telesno-orientirovannogo vozdejstviya na sostojanie serdechno-sosudistoj sistemy i mehanizmy ee reguljacji u studentok / E.V. Bykov, O.L. Petrozhak // Vestnik JuUrGU. Serija ««Obrazovanie, zdravoohranenie, fizicheskaja

kul'tura». – 2010. – Vyp. 25. – №37 (213). – S. 11–15.

2. Manzhelej, I.V. Konstruktivnoe vzaimodejstvie v fizkul'turnom obrazovanii / I.V. Manzhelej // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2004. – № 12. – S. 24-30.

3. Uskov, G.V. Programmy trenirovochnyh rezhimov dlja studentov s razlichnym urovnem funkcional'nogo sostojanija / G.V. Uskov, E.V. Bykov, V.V. Belov // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2009. – № 11. – S. 17.

4. Farfel', V.S. Klassifikacija dvizhenij v sporte / V.S. Farfel' // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 1970. – № 11. – S.4-7.

5. Choshanov, M.A. Gibkaja tehnologija problemno-modul'nogo obuchenija: Metodicheskoe posobie. / M.A. Choshanov. – M. : Narodnoe obrazovanie, 2012. – 158s.