

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Т.Г. Котова

Рассмотрена проблема дифференцированного обучения студентов институтов физической культуры технике спортивных единоборств. Рассмотрен личностный опыт двигательной деятельности студентов. Выделены универсальные двигательные действия и структурирован учебный материал на основе модульно-блочной системы, определены типичные ошибки в технике спортивных единоборств и разработаны упражнения для их коррекции.

Ключевые слова: дифференциация обучения, личностный опыт двигательной деятельности, модульно-блочное структурирование учебного материала, универсальные двигательные действия, типичные ошибки в технике единоборств.

В последнее десятилетие рынок труда требует от системы профессионального образования, в том числе спортивно-педагогического, компетентных, конкурентоспособных специалистов, обладающих способностью к конструктивному взаимодействию и самосовершенствованию в течение всей жизни [4]. Однако 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 по дисциплине «Единоборства» с опорой на личностный опыт двигательной деятельности студентов института физической культуры для повышения его эффективности.

Основаниями для дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств с опорой на личностный опыт двигательной деятельности стали: положение А.Н. Леонтьева о единстве сознания и деятельности; теория поэтапного обучения двигательным действиям и законы формирования двигательного навыка (Боген М.М.); идея о специфичности техники двигательных действий и физических кондиций спортсменов с учетом требований, предъявляемых видом спорта (Фарфель В.С.); положения о влиянии на формирование личности специфики спортивного взаимодействия (Джамгаров Т.Т.).

Под дифференциацией обучения студентов, мы понимаем способ построения учебного процесса, основанный на дифференциации целей, средств, методов и форм обучения для различных групп, с учетом личностного опыта двигательной деятельности, и внесение изменений в

ход учебного процесса для формирования компетенций спортивного педагога

Личностный опыт двигательной деятельности (ЛООД) определяется нами как результат практического освоения и выполнения физкультурно-спортивной (спортивная специализация) деятельности, опирающийся на приобретенные знания, умения и физические кондиции человека, а также сформированное отношение к данной деятельности, ориентированной на самосовершенствование.

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 (108 ч.), 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.

В процессе обучения студентов технике спортивных единоборств мы опирались на личностный опыт двигательной деятельности, специфичность которого можно описать по семи параметрам. В основу трех выделенных параметров положены характеристики, которые относятся к структуре двигательных действий в различных видах спорта: особенности движений; координации; техники (Фарфель В.С.), три характеристики относятся к особенностям психофизического состояния спортсменов с учетом требований предъявляемых избранным видом спорта: физические кондиции; морфологические особенности; волевые качества (Шелдон У., Пуни А.Ц.), один параметр описывает характер спортивного взаимодействия (Джамгаров Т.Т.).

У представителей циклических видов спорта двигательную деятельность можно описать следующим образом: значительная часть движений представляет собой естественные локомоции с повторением одних и тех же двигательных актов. Для этих упражнений характерны выдержанность энергетического компонента, относительно постоянная структура, мощность и длительность мышечной работы. Координационные способности, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, то есть равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений и непрерывно меняющихся позах – динамическое равновесие. Техника двигательных действий характеризуется оптимизацией энерготрат, рациональным использованием времени и пространства, а сама работа выполняется с высокой интенсивностью.

Непосредственное противоборство является, с одной стороны, мощным мобилизирующим фактором, а с другой, требует постоянного контроля за действиями противников, за изменениями соревновательной ситуации и соответствующим изменением своих действий, в этих видах соревновательной деятельности основная форма взаимодействия партнеров – совместно-индивидуальная, наблюдается боязнь физических контактов. Циклические виды спорта способствуют развитию общей и скоростной выносливости, быстроты движений, силы. Спортсмены данной группы чаще всего имеют мезоморфный тип конституции при умеренной эктоморфии, выше среднего и средний рост, средний и ниже среднего уровня массу тела, широкие плечи, длинные ноги, узкий таз. Условия изучения любого двигательного действия связано в первую очередь с настойчивостью и упорством, поддерживающими волевыми качествами являются выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, смелость и решительность, качество целеустремленности во всех случаях объединяет структуру волевых качеств [1, 5, 6].

Ациклические движения характеризуются стереотипной программой разнообразных двигательных актов, их можно разделить на однократные двигательные акты и на их комбинации. Из физических упражнений к первым относятся, прежде всего, прыжки, метания и поднимание тяжести. В гимнастике широко используются как однократные движения, так и более или менее сложные комбинации. Спортивные ациклические движения по характеру работы мышц преимущественно связаны с максимальной мобилизацией силы и скорости сокращения. На протяжении выполнения ациклических упражнений выделяют периоды наибольшей мощности – рабочие периоды, чередуемые с промежуточными периодами относительно невысокой мощности. Выражена способность к разнообразию движений, соизмерять положение тела в пространстве со статическими позами и динамическими движениями. Выполнение техники двигательных действий требует от спортсменов высокой координации, пространственной и временной точности, межмышечной координации, тонкости вращательных дифференцировок, равновесия при их наибольшей амплитуде, концентрации внимания и воли, точности, значительной абсолютной и относительной силы, развитого чувства времени. Психическая активность спортсменов носит характер опосредованного противоборства с отсутствием физического контакта и стремлением к их избеганию, взаимодействие партнеров заключается в совместно-индивидуальных действиях. В данной группе видов спорта доминирующими физическими качествами являются ловкость, гибкость, сила (скоростно-силовые способности, силовая выносливость).

Спортсмены, занимающиеся тяжелой атлетикой, в основном имеют мезоморфный тип конституции, среднюю длину тела, а массу тела выше среднего, широкие плечи, большой обхват грудной клетки и широкий таз. Гимнасты чаще всего отличаются мезоморфным типом конституции, средним и малым ростом, небольшой массой тела, широкими плечами, узким тазом и короткими руками. При изучении сложных двигательных действий в данной группе спортсменов на передний план выдвигаются выдержка, самообладание. При дальнейшем совершенствовании элементов техники – смелость и решительность, а затем – настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность [1, 2, 6].

В ситуационных видах спорта важным является необходимость нахождения наиболее быстрого и правильного решения двигательной задачи в зависимости от воспринимаемой и перерабатываемой информации о сложившейся в данный момент ситуации. Для этих движений характерны переменная мощность работы, сопряженная с постоянными изменениями структуры двигательных действий, направления движений и изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Координационные способности характеризуются точным соизмерением и регулированием пространственных, временных и динамических параметров движений, а техника двигательных действий – выполнением эффективных ациклических или смешанной структуры движений, с преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью, с различными требованиями к затрате времени, энергии и интенсивности мышечной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий.

Спортивным играм характерно непосредственное противоборство. При совместно-взаимосвязанных или совместно-индивидуальных действиях спортсмены осуществляют программирование, контроль и регуляцию собственных действий; реализацию группового взаимодействия в команде; блокирование, затруднение действий игроков и команды противника в целом, но в тоже время стремятся к уменьшению физических контактов.

В единоборствах проявляется непосредственный жесткий физический контакт противников, наблюдается стремление к ним, форма взаимодействий партнеров – совместно-индивидуальные. Отличительной чертой этих видов спорта является формирование значительного объема точных по координации двигательных действий и высокие требования к технике их выполнения; развитие силовых, скоростно-силовых способностей, быстроты (движений, двигательных реакций), ловкости, динамической и статической выносливости. Представители спортивных игр чаще всего имеют мезоморфный тип конституции с некоторой эктоморфностью, высокий рост, длинные конечности, широкие плечи. В единоборствах – высокое развитие мезоморфного компонента тела при некоторой эктоморфности, у спортсменов наблюдается выше среднего и средний рост, широкие плечи, узкий таз.

Доминирующими волевыми качествами являются инициативность и самостоятельность, поддерживающими – настойчивость и упорство, смелость и решительность, выдержка и самообладание [1, 3, 6].

Организация исследования. В 2009-2014 годах нами была проведена опытно-поисковая работа (ОПР) с привлечением 217 студентов дневного обучения Института физической культуры, из них 163 юноши и 54 девушек обучающихся по дисциплине «Единоборства». Вся ОПР была организована по типу линейного исследования и состояла из трех этапов. На первом этапе был осуществлен анализ ЛООД студентов; отобран учебный материал и определены универсальные двигательные единицы; сформированы группы студентов для осуществления дифференцированного обучения; выделены отстающие специальные физические качества и типичные ошибки при выполнении техники спортивных единоборств в обучении (ЭГ-1). На втором этапе мы дополнительно применили модульно-блочное структурирование учебного материала и рейтинговую систему оценки учебных достижений студентов; выбрали средства и методы, компенсирующие исправление типичных ошибок в технике двигательных действий и развитие физических качеств с учетом ЛООД (ЭГ-2). На третьем этапе обучение студентов технике спортивных единоборств осуществлялось на основе создания образа «ориентировочной основы действия» (ООД) и выделения «основных опорных точек» (ООТ), а также осуществлялся смысловой анализ техники (ЭГ-3).

Результаты исследования. При отборе учебного материала мы, во-первых, выделили универсальные двигательные действия в стойке, партере и комбинациях, которые разрешены правилами борьбы и применяются в самбо, дзюдо, 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, через плечи с колен «мельница»; приемы в партере: удержание (туше) сбоку, поперек, со стороны головы; перевороты: забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею, 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. Во-вторых, выделили группы студентов, соответственно с принадлежностью к виду спорта по классификации движений в спорте В.С. Фарфеля [6]: 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 ОНР 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». В ходе обучения студентов технике единоборств мы выделили недостаточно развитые физические качества и типичные ошибки, влияющие на эффективность выполнения техники двигательных действий в стойке и партере.

В Гр-1 типичными ошибками были рассогласованность движений рук и ног; неумение ситуационно сохранять и изменять положение тела в пространстве; закрепощенность движений туловища и нижних конечностей; отстающими специальными физическими качествами были координация, ловкость, гибкость, сила мышц пояса верхних конечностей. В Гр-2 юноши (тяжелая атлетика) – неумение ситуационно сохранять и изменять положение тела в пространстве; внесение в двигательное действие лишних движений; закрепощенность движений туловища; несоразмерность мышечных усилий; низкая скорость выполнения движений; западающими физическими качествами – ловкость, скоростно-силовые способности, гибкость. Девушки (гимнастика) – неумение ситуационно сохранять и изменять положение тела в пространстве; рассогласованность направления, темпа и амплитуда движений; отстающими физическими качествами – скоростно-силовые способности, сила мышц спины. В Гр-3-А – неумение ситуационно сохранять и изменять положение тела в пространстве; рассогласованность направления, темпа и амплитуды движений, а так же движений рук и ног; закрепощенность движений верхних и нижних конечностей; не достаточно развитые физические качества – сила мышц верхних конечностей и туловища, гибкость, ловкость. Именно с учетом результатов первого этапа исследования нами были определены содержание, цель, задачи, средства и способы технологии дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств на основе учета ЛОДД.

Содержание технологии обучения студентов технике единоборств с учетом ЛОДД включало логически завершенные модули учебного материала, состоящие из взаимосвязанных блоков (входящее тестирование, теоретический, практический: методико-практическая, учебно-тренировочная, самостоятельная работа; контрольное тестирование) и предполагало учет ЛОДД студентов. Каждый модуль учебного материала подразделялся на ряд учебных тем, которые реализовались через конструирование педагогических ситуаций включения, направленных на формирование необходимых компетенций. Состав упражнений формировался с учетом особенностей борьбы,

обеспечивая их прочное усвоение, и включал: имитационные, подводящие, комбинированные (сопряженные), идеомоторные упражнения, направленные на коррекцию типичных ошибок в технике и развитие физической подготовленности студентов. Основные различия в обучении в сформированных группах заключались в постановке и реализации задач техники обучения студентов (сложность двигательных действий, темп и уровень освоения, количество повторений, режимы работы и отдыха) в связи со специфическими требованиями, которые предъявляются к составу необходимых технических действий в единоборствах.

Последовательность изучения техники единоборств у студентов ЭГ-2 включала: демонстрацию видеозаписи изучаемого приема и правильного выполнения двигательного действия преподавателем или студентом; выполнение приема с обозначением возможных ошибок; подробный анализ часто встречающихся ошибок в ходе выполнения ДД; выполнение комплекса подводящих упражнений, направленного на исправление ранее ошибочно выполненных элементов техники единоборств; воспроизведение двигательного действия без сопротивления и в усложненных условиях.

Студенты ЭГ-3 изучали технику бросков в стойке, приемов в партере и комбинаций, делая акцент на создание ООД с выделением ООТ (учебные карточки) каждого ДД. 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 рациональной техники; объединение «старой» и «новой» техники; сознательная дифференцировка «старой» техники от «новой» в стандартных и вариативных условиях [3].

Выводы. В ходе ОПР 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. Дзамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Т.Т. Дзамгарова, А.Ц. Пуни. М.: Физкультура и спорт, 1979. 143 с.
2. Колунин Е.Т. Система конвергенции средств гимнастики в процесс начальной подготовки спортивного резерва // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 78–81.
3. Котова Т.Г. Дифференциация обучения студентов в рамках дисциплины «Единоборства» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. №7 (113). С. 100–104.
4. Манжелей И.В., Потапов В.Н. Субъекты и среда физического воспитания и спорта: монография. М.: АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. 192 с.
5. Симонова Е.А., Тиссен В.А. Изучение координационных способностей бегунов на короткие дистанции // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: сб. науч. трудов Всерос. науч. конф. Тюмень, 2013. С. 86–90.
6. Фарфель В.С. Классификация движений в спорте // Теория и практика физической культуры. 1970. № 11. С. 4–7.

Котова Татьяна Германовна, старший преподаватель, tatyna2205@mail.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет

DIFFERENTIATION OF THE STUDENTS EDUCATION THE MARTIAL ARTS TECHNIQUE

T.G. Kotova

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

Key words: training`s differentiation, structures of educational material based on module-block system, personal experience of motive activity, key motor activities, typical mistakes in technique of martial arts.

Kotova Tatyana Germanovna, senior lecturer, tatyna2205@mail.ru, Russia, Tyumen, Tyumen State University