

Относительно самостоятельные, стохастичные, но взаимодействующие между собой методические системы организации физического воспитания учащихся адаптируют организм занимающегося к рациональным физическим нагрузкам, создавая устойчивые отношения и динамический порядок на основе интроспекции – механизма, играющего важную роль в процессе формирования знаний. Поскольку компетентность как практическая готовность к здоровьесбережению является системным ответом организма и минимизацией физиологической цены, то с позиций интроецированного подхода физкультурное образование следует рассматривать не на уровне определенной науки, а на уровне системного знания как самоорганизующийся процесс, в основе которого лежит формирование нового динамико-физиологического механизма реагирования.

Библиографический список

1. Бергер, П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман. Пер. с англ. Е. Руткевич. – М.: Медиум, 1995. – 323 с.
2. Вирабова, А.Р. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения / А.Р. Вирабова. – М.: ПРОБЕЛ. – 2000, 2012. – 292 с .
3. Загrevская, А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода / А.И. Загrevская. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с.
4. Ryan, R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. / R.M. Ryan, E.L. Deci / American Psychologist, 2000, vol. 50, 1, 68–78.

УДК 796.051.2

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЕДИНОБОРСТВА»

Т.Г. Котова

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

В статье рассматривается проблема дифференцированного обучения студентов институтов физической культуры технике спортивных единоборств. Автором 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 и типичные ошибки в технике единоборств.

DIFFERENTIATION OF TRAINING SPORTS TEACHERS IN THE DISCIPLINE «MARTIAL ARTS»

T.G. Kotova

Tyumen state University, Tyumen, Russia

The article considers the problem of the differentiation training of the 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.

Keywords: training 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.

В рамках реализации новой стратегии образования спортивный педагог должен обладать спектром общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций и способностью применять межпредметные и надпредметные знания, умения и личностный опыт в профессиональной деятельности. Подготовка спортивного педагога в рамках программ академического бакалавриата тесно связана с повышением активности и самостоятельности студентов, что предполагает дифференциацию учебного процесса, в том числе по дисциплинам практической направленности, к которым относится дисциплина «Единоборства».

Цель – дифференцировать процесс обучения спортивных педагогов по дисциплине «Единоборства» с опорой на личностный опыт двигательной деятельности, для повышения его эффективности.

Личностный опыт двигательной деятельности 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.

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.

Вслед за И.В. Манжелей [3], нами уточнены виды дифференциации, типичные для различных моделей образования и физического воспитания:

селективная дифференциация реализуется в «знаниевой» модели образования, а в физическом воспитании – в «кондиционной» модели по принципу – «внешнее во внутреннее»; селективно-элективная – в развивающей по принципу – «внешняя организация внутренних процессов»; элективная – в личностно-ориентированной по принципу – «внешнее через внутреннее»; элективно-селективная – в личностно-деятельностной или компетентностной модели образования, основным принцип реализации которой – «внутреннее во внешнее».

Традиционно обучение студентов институтов физической культуры технике спортивных единоборств осуществляется на основе изучения элементов техники отдельно в каждом виде борьбы без опоры на двигательный опыт студентов, считаем более эффективным одновременное обучение универсальным двигательным действиям, применяемым во всех изучаемых видах единоборств, с опорой на ЛООД студентов, дифференцируя темп, средства и методы обучения и контроля, развивая отстающие физические качества и предупреждая типичные ошибки. Педагогическое воздействие на личность заменять конструктивным взаимодействием, при котором педагог и студент, одна группа студентов и другая выступают как партнеры со-действия и со-развития [2].

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, обучающихся по дисциплине «Единоборства» и состояла из трех этапов.

Установочный этап (2009–2011 г.г.) – на данном этапе ОПР были решены следующие задачи: осуществлен анализ ЛООД и индивидуальных особенностей студентов; отобран учебный материал и определены универсальные двигательные единицы: двигательные действия в стойке и партере, комбинации, которые разрешены правилами борьбы и применяются в самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбе; сформированы группы студентов для осуществления дифференцированного обучения соответственно с принадлежностью к виду спорта (В.С. Фарфель) [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; определены типичные ошибки в технике единоборств и отстающие физические качества.

Эмпирически-преобразующий этап (2011–2012 гг.) включал решение задач: модульно-блочное структурирование учебного материала и применение рейтинговой системы оценки учебных достижений студентов; подобраны средства и методы (комплексы общих и специальных упражнений), компенсирующие исправление типичных ошибок в технике двигательных действий, и развитие отстающих физических качеств с учетом ЛООД.

На *конструктивно-преобразующем* этапе (2012 и 2014 гг.) дополнительно решались задачи: разработка технологической карты обучения двигательному действию (ТКОДД); организация обучения студентов технике спортивных единоборств на основе создания образа «ориентировочной основы действия» (ООД) и выделения «основных опорных точек» (ООТ); осуществление смыслового анализа техники единоборств.

Результаты исследования. 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».

В процессе обучения студентов технике единоборств мы установили факторы, влияющие на качество выполнения техники спортивных единоборств: внешние – статусно-символические (ранг соревнований, квалификация соперников и др.), коммуникативные (поведение тренера, болельщиков и др.), эко-предметные (климатические условия в спортивном зале, спортивная форма) и внутренние – физические кондиции (координационные и скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость); типичные ошибки техники (кинематические и динамические характеристики выполняемых ДД).

Выделили типичные ошибки, влияющие на эффективность выполнения техники единоборств и отстающие специальные физические качества. В группе студентов, занимающихся циклическими видами спорта, – координация, гибкость, сила мышц пояса верхних конечностей; ациклическими – у юношей скоростно-силовые способности и координация, а у девушек скоростно-силовые способности и сила мышц спины; ситуационными видами спорта – сила мышц пояса верхних конечностей, сила мышц туловища, координация и гибкость.

С целью коррекции типичных ошибок, возникающих при выполнении техники двигательных действий, были подобраны подводящие упражнения, а для совершенствования специальных физических качеств – разные комплексы, направленные на их развитие [1]. Именно с учетом результатов установочного этапа ОПР нами были определены цель, основные задачи, содержание, средства и способы технологии дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств с опорой на ЛОДД, включающую три ступени.

Основанием технологии дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств с опорой на ЛОДД являлись: теория деятельности А.Н. Леонтьева, законы обучения двигательным действиям (ДД) М.М. Богена, формирование двигательных представлений (ДП) в процессе освоения новых упражнений Ю.К. Гавердовского и исследования специалистов в сфере единоборств (Г.С. Туманяна, Ю.А. Шулики, Ю.А. Шахмурадова и др.).

На *диагностико-проектировочной* ступени было осуществлено модульно-блочное структурирование учебного материала (М.А. Чошанов), разработана

рейтинговая оценка учебных достижений, был проведен сбор информации об особенностях ЛОДД студентов, сформированы группы в соответствии с принадлежностью к видам спорта и определены отстающие специальные физические качества и типичные ошибки, возникающие при выполнении техники двигательных действий.

Содержательно-технологическая ступень предполагала работу по технологической карте обучения ДД, которая детализировала процесс обучения по: этапам, целям, результатам и конкретизировала деятельность преподавателя и студента. Состав упражнений формировался с учетом особенностей видов борьбы, обеспечивая их прочное усвоение, и включал: имитационные, подводящие, комбинированные (сопряженные), идеомоторные упражнения, направленные на коррекцию типичных ошибок в технике ДД и развитие физической подготовленности студентов. Основные различия в обучении сформированных групп 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.

На этапе начального разучивания двигательного действия деятельность преподавателя была направлена на постановку цели; обмен смыслами и создание двигательного представления (ООД) через логический, зрительный и кинестезический образы по основным опорным точкам (ООТ); осуществление контроля, взаимоконтроля и формирование самоконтроля студентов за собственной деятельностью. При этом обучение технике в Гр-1, Гр-2, Гр-3-А проводилось преимущественно по частям, а в Гр-3-Б – методом сопряженного упражнения. Развитие отстающих физических качеств осуществлялось в Гр-1 в основном повторно-интервальным методом, в Гр-2 и Гр-3-А – переменнo-интервальным, а в Гр-3-Б – круговым. Освоение студентами ДД осуществлялось через восприятие ДП; проживание образов логического (проговаривание, словесные формулы), зрительного (мысленное представление – визуализация), кинестезического (прочувствование – двигательные ощущения); освоение развернутой ООД по всем ООТ (внутренняя речь – осознание, мышечная память).

На этапе углубленного разучивания ДД преподаватель обозначал смысловую связь всех ООТ в ООД; создавал развернутую, детализированную ООД по всем ООТ, осознаваемую через логический, зрительный и кинестезический образы; осуществлял контроль. Обучение технике ДД проводилось с помощью строго регламентированных, идеомоторных и практических упражнений; выполнялись подводящие упражнения в облегченных условиях (от простого к сложному); выделялось время на обдумывание и алгоритм выполнения каждого ДД по всем ООТ с помощью учебных карточек, в разном темпе у разных групп студентов.

Последовательность изучения техники у студентов включала комплексно-повторное выполнение алгоритма обучения технике ДД, выполнение комплекса подводящих упражнений, подобранного для каждой группы, направленного на исправление ранее ошибочно выполненных элементов техники, воспроизведение ДД без сопротивления и в усложненных условиях. Развитие физических качеств осуществлялось в основном по системе кроссфита с опорой на ЛООД. Деятельность студентов была направлена на понимание смысловых связей, оценку качества выполнения ДД и возможность устранения ошибок. Освоение и выполнение ДД происходило за счет узнавания, представления и воспроизведения ООД в целом; понимания логического (словесно-двигательный образ ООД – проговаривание схемы ООД и осознанный контроль во всех ООТ), зрительного (идеомоторный образ ООД), кинестезического (отождествление, распознавание сходных ДД, воспроизведение) образов изучаемого упражнения; разучивания развернутой ООД по всем ООТ (громкая речь – словесное уточнение действий в каждой ООТ).

На этапе закрепления и совершенствования ДД деятельность преподавателя была направлена на обеспечение полного усвоения движения за счет снижения энергозатрат, достижения его свободы, формирования свернутой ООД. Студенты совершенствовали технику единоборств, делая акцент на свертывании ООД (учебные карточки) в целом интервальным методом, включающим комплекс подготовительных упражнений для каждой группы, в вариативных усложняющихся условиях; осуществлялась коррекция ошибок, контроль, взаимоконтроль. Деятельность студентов на данном этапе обучения заключалась в самооценке смысловых компонентов ДД при самоконтроле за собственной деятельностью и осуществлении самоприказов, а также в определении отклонений в технике (физические кондиции, типичные ошибки). Осознание и выполнение ДД реализовали через оценку и анализ ООД (внутренняя речь – чувственные образы – внутреннее зрение – мышечные ощущения – отождествление своего движения с дифференцировками); осуществлялось свертывание ООД.

На результативной ступени осуществлялся контроль качества усвоения знаний, методических умений, уровня развития физических кондиций, техники спортивных единоборств.

Выводы. В ходе работы нами было выявлено, что студенты, занимающиеся ациклическими видами спорта и спортивными играми, осваивают учебный материал примерно на 2-3 занятия быстрее студентов группы циклических видов спорта. К окончанию обучения у студентов 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».

Библиографический список

1. Котова, Т.Г. Дифференциация обучения студентов технике единоборств / Т.Г. Котова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 13–14.
2. Манжелей, И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 9–13.
3. Манжелей, И.В. Дифференциация в различных моделях физического воспитания / И.В. Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 5–8.
4. Фарфель, В.С. Классификация движений в спорте / В.С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 11. – С. 4–7.

УДК 796.5:380.6

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ ЭКОЛОГО-ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ)

Л.Е. Куприна

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Подготовка студентов к использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе может занимать определенное количество учебного времени. Все зависит от степени готовности обучаемых к проведению данного вида работы и цели занятий. Остановимся на опыте методической подготовки студентов-туристов к проектированию эколого-туристских мероприятий, в частности, учебных экологических троп и экскурсий для младших школьников.