

Санкт-Петербург: ФГБОУВПО «Череповецкий государственный университет», 2014 – 204 с.

3. Линк, Н., Чоу, Л. Анатомия боевых искусств: книга-инструктор / Н. Линк, Л. Чоу. – М.: ЭКСМО, 2013 – 136 с.

4. Донской, Д.Д., Зациорский, В.М. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1979 – 264 с.

5. Геселевич, В.А. Медицинский справочник тренера: справочник / В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1978 – 270 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Котова Т.Г.

Тюменский государственный университет,

Тюмень, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема обучения бакалавров физической культуры с учетом личностного опыта двигательной деятельности. Автором систематизированы факторы, влияющие на качество выполнения техники, 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.*

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

TRAINING TO THE MARTIAL ARTS TECHNIQUE OF THE BACHELORS OF THE PHYSICAL CULTURE SPECIALIZING IN VARIOUS KINDS OF SPORTS

Kotova T.G.

Tyumen State University,

Tyumen, Russia

***Annotation.** The article considers the problem of training of bachelors of the physical culture taking into account the personal experience of motive activity. The author has systematized the factors affecting the quality of the technique, the study identifies the key didactic units and it structures the educational material based on module-block system, it defines the typical mistakes in the technique of the martial arts and the article develops the exercises for their correction.*

***Keywords:** personal experience of motive activity, internal and external factors, key motor activities and typical mistakes in technique of martial arts.*

В рамках реализации новой стратегии высшего образования и профессионального стандарта спортивный педагог должен обладать спектром общекультурными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями. В связи с этим выпускник высшей школы должен владеть не только основами организации деятельности занимающихся по освоению знаний, формированию умений и компетенций, но и техникой различных видов спорта, в том числе единоборств, для организации пользующегося популярностью у школьников спортизированного физического воспитания. Однако при организации процесса подготовки бакалавров физической культуры, и в частности по дисциплинам практической направленности, имеется ряд нерешенных вопросов, относящихся к организации процесса обучения и

недостаточному учету индивидуально-личностных особенностей студентов, являющихся основанием для дифференциации.

Цель данного исследования – выявить факторы и типичные ошибки, влияющие на качество выполнения техники спортивных единоборств и дифференцировать процесс обучения студентов с опорой на личностный опыт двигательной деятельности.

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 [4], 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, основной принцип реализации которой – «внутреннее во внешнее».

Основное содержание работы. Вся опытно-поисковая работа (ОПР) была организована по типу линейного исследования и состояла из трех этапов [3]. На первом этапе был осуществлен анализ личностного опыта двигательной деятельности (ЛОДД) бакалавров; отобран учебный материал и определены универсальные двигательные единицы; сформированы группы бакалавров физической культуры для осуществления дифференцированного процесса обучения; выделены отстающие специальные физические качества и типичные ошибки при выполнении техники спортивных единоборств в обучении. На втором этапе мы дополнительно применили модульно-блочное структурирование учебного материала и рейтинговую систему оценки учебных достижений бакалавров; систематизировали факторы, влияющие на качество выполнения техники двигательных действий, подобрали средства и методы, компенсирующие исправление типичных ошибок в технике единоборств и развитие физических качеств с учетом ЛОДД. На третьем этапе обучение бакалавров технике спортивных единоборств осуществлялось на основе создания образа «ориентировочной основы действия» (ООД) и выделения «основных опорных точек» (ООТ), а также осуществлялся смысловой анализ техники.

В процессе работы с бакалаврами физической культуры мы сформировали три группы соответственно с принадлежностью к виду спорта: циклические (Гр-1), ациклические (Гр-2) и ситуационные (Гр-3-А – спортивные игры, Гр-3-Б – единоборства) (В.С. Фарфель) [6]. При отборе учебного материала мы, 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, приемы в партере, комбинации). На основе разработанной нами анкеты, определили в какой степени на результативность выполнения техники в спортивных единоборствах, влияют различные факторы [2]. Затем мы систематизировали факторы (внешние, внутренние), влияющие на качество выполнения техники спортивных единоборств бакалавров,

специализирующихся в различных видах спорта и выделили типичные ошибки при освоении техники спортивных единоборств.

Внешние факторы: статусно-символические (ранг соревнований, весовая категория соперника, квалификация соперников); коммуникативные (поведение тренера, поведение болельщиков, мешают высказывания со стороны партнеров-соперников); эко-предметные (климатические условия в спортивном зале, спортивная форма).

Внутренние факторы: психологические (сложность выполнения двигательного действия, ложное представление о двигательном действии, усталость, неуверенность в себе, боязнь ошибиться, страх получить травму); физические кондиции и мышечные чувства (недостаточный уровень развития физических качеств, излишнее напряжение мышц, закрепошенность туловища, закрепошенность верхних конечностей, закрепошенность нижних конечностей, недостаточная согласованность работы рук и ног, излишнее внесение в двигательное действие дополнительных ненужных движений туловищем, верхними и нижними конечностями); кинематические характеристики выполняемых двигательных действий: пространственные (ошибочное исходное положение (стойка), ошибочное положение тела во время передвижения и входа на бросок (низкая стойка), неправильное положение головы, неправильное положение туловища, неправильное положение верхних и нижних конечностей, ошибочное положение нижних конечностей (слишком прямые), амплитуда выполнения двигательного действия, неправильное направление траектории движения), временные (нарушение последовательности и временных характеристик при выполнении двигательных действий, темп выполнения двигательного действия), пространственно-временные (слишком быстрая смена положений тела, скорость выполнения двигательного действия).

Типичными ошибками в Гр-1 были рассогласованность движений рук и ног; неумение ситуационно сохранять и изменять положение тела в пространстве; закрепошенность движений туловища и нижних конечностей; отстающими специальными физическими качествами были координация, гибкость, сила мышц пояса верхних конечностей [5]. В Гр-2 юноши (тяжелая атлетика) – неумение ситуационно сохранять и изменять положение тела в пространстве; внесение в двигательное действие лишних движений; закрепошенность движений туловища; несоразмерность мышечных усилий; низкая скорость выполнения движений; западающими физическими качествами – скоростно-силовые способности, гибкость. Девушки (гимнастика) – неумение ситуационно сохранять и изменять положение тела в пространстве; рассогласованность направления, темпа и амплитуды движений; отстающими физическими качествами – скоростно-силовые способности, сила мышц спины [1]. В Гр-3-А – неумение ситуационно сохранять и изменять положение тела в пространстве; рассогласованность направления, темпа и амплитуды движений, а также движений рук и ног; закрепошенность движений верхних и нижних конечностей; не достаточно развитые физические качества – сила мышц верхних конечностей, сила мышц туловища, гибкость.

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 бакалавров технике единоборств мы выделили недостаточно развитые физические качества и типичные ошибки, влияющие на эффективность выполнения техники двигательных действий в стойке и партере. Именно с учетом результатов первого

этапа исследования нами были определены содержание, цель, задачи, средства и методы дифференциации обучения бакалавров технике спортивных единоборств на основе учета ЛОДД.

Содержание программы дифференциации обучения бакалавров 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.

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 бакалавров от 30 до 60 %, а у всех студентов Гр-3-Б показатели остались без изменения – «отлично». В ходе выполнения бакалаврами 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».

Литература

1. Колунин, Е.Т. Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва /Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. –2015. – № 12. – С. 22-24.
2. Котова Т.Г. Дифференциация обучения студентов института физической культуры технике спортивных единоборств с опорой на личностный опыт двигательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 10.12.15: утв. 22.04.16 / Котова Татьяна Германовна. – Тюмень: ТюмГУ., 2015. – 271 с.
3. Манжелей И.В. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2016. – № 3. – С. 3-5.
4. Манжелей, И.В. Дифференциация в различных моделях физического воспитания / И.В.Манжелей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №5. – С. 5-8.
5. Симонова, Е.А. Изучение координационных способностей бегунов на короткие дистанции /Е.А. Симонова, В.А.Тиссен //Сб. науч.труд. Всероссийской научно-практ. конф. с участием зарубежных представителей «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития». Тюмень, 2013. – С. 86-90.

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

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Крайнюк О. П.

Донецкий институт физической культуры и спорта

Донецк, ДНР

Аннотация. Исследованы образовательные возможности процесса физического воспитания средствами спортивных игр в формировании морально-волевых качеств студентов политехнических колледжей. Разработаны методы формирования морально-волевых качеств студентов колледжей в процессе физического воспитания. Обоснованы теоретически и экспериментально подтверждены на основе критериального аппарата и показателей уровней сформированности морально-волевых качеств студентов, разработана факторно-критериальная модель таких качеств.

Ключевые слова: физические, влияние, воспитание, спортивные, игры, морально-волевые, качества, смелость, решительность.

Annotation. The research reveals the educational possibilities of physical education with sport games for the formation of moral and volitional qualities of the polytechnic college students. The methods of formation of the polytechnic college students' moral and volitional qualities at the physical education with sport games have been theoretically substantiated. Their effectiveness have been experimentally proved. On the basis of the specified criteria and indicators of the levels of polytechnic college students' moral and volitional qualities the factor-criteria model of their evaluation has been worked out.

Key words: physical, influence, education, sport, games, moral and volitional, qualities, courage, definite.

Постановка проблемы. Одной из основных проблем системы профессионального образования является поиск путей подготовки высококвалифицированных специалистов с высоким уровнем конкурентноспособности. Одновременно современное производство требует от специалистов не только профессиональных знаний и умений, но и высокой работоспособности, физического здоровья, которые способствуют повышению продуктивности труда, а также проявлению таких личностных качеств, как дисциплинированность, чувство долга, ответственность, выдержка, смелость, решительность, настойчивость, т. е. морально-волевых качеств.

Формирование личностных качеств студентов предусматривает поиск и построение системы средств физического воспитания, которые обеспечивают их развитие и усовершенствование.

Анализ публикаций. Как свидетельствует анализ исследований проблем физического воспитания (В.Илинич, Т. Круцевич, О. Худолий, Б. Шиян и др.) [1, 2, 3, 4], основным средством является физические упражнения в игровой форме, которые имеют разнообразное и глубокое влияние на организм, стимулируют ряд физических, психологических, биохимических и воспитательных процессов.

Целью данной статьи было выявление влияния физических упражнений, используемых в спортивных играх на совершенствование морально-волевых качеств. Для этого нужно было решить ряд задач по исследованию психофункциональных показателей студентов во время подготовки по