

К вопросу повышения эффективности процесса обучения базовой технике двигательных действий борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки

Николаевский государственный университет имени В. А. Сухомлинского (г. Николаев)

Постановка научной проблемы и её значение. При всем многообразии детерминант, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов во многих видах спорта, в частности в вольной борьбе, основополагающая фундаментальная роль принадлежит учебно-тренировочному процессу на начальных этапах спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса на начальном этапе в системе многолетней подготовки определяет его значимость и стратегическую направленность на цели спорта высших достижений, реализацию научно-методических принципов управления физическим развитием юного спортсмена [3].

Многочисленными исследованиями [9, 10, 14] доказано, что построение тренировки на этапе начальной подготовки должно базироваться на основе учёта морфологических характеристик юных спортсменов, так как в это время наблюдается интенсивный рост тела в длину, усиление окислительных процессов, увеличение функционального резерва организма.

Неоценимый вклад в разработку теории и методики юношеского спорта и системы подготовки спортивных резервов внесли научные труды Н. Ж. Булгаковой [2], Л. В. Волкова [3], М. Я. Набатниковой [9], В. Г. Никитушкина [10], В. П. Филина [14], в которых продемонстрирована важная роль спорта в формировании мировоззрения подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, охарактеризованы эффективные средства, методы и организационные формы спортивной подготовки спортивного резерва.

Реалии современного спорта высших достижений вынуждают тренеров для интенсификации достижения высокого соревновательного результата уже в течение первых лет занятий борьбой порой игнорировать качественное овладение тем или иным приёмом, в лучшем случае осваивать их поверхностно. Это позволяет им больше внимания уделять узкому кругу действий с учётом предрасположенности занимающегося к определённому тактическому типу, доводя их до совершенства в разнообразных технико-тактических схемах и достигая таким образом определённых успехов [6, 8].

Пробелы в освоении базовой техники борьбы у борцов проявляются на последующих этапах подготовки, что существенно затрудняет эффективную подготовку борцов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, поэтому одной из первоначальных задач этапа начальной подготовки является овладение «базовой» техникой борьбы для последующего технико-тактического совершенствования.

В настоящее время перед специалистами спортивной борьбы остро стоят вопросы создания наиболее рациональной системы обучения технике приёмов и разработки инновационных подходов обучения наиболее эффективным способам выполнения базовых элементов борьбы.

Научная работа выполнена согласно теме: «Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных единоборцев». Номер государственной регистрации – 0111U0001723.

Цель работы – повышение эффективности формирования базовой техники борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки с использованием компьютерных технологий.

Задачи:

1. Определить последовательность обучения базовым элементам техники на начальном этапе обучения.
2. Разработать компьютерную мультимедиаинформационно-методическую программу «Чемпион» и методические рекомендации, направленные на повышение эффективности обучения базовым элементам техники борьбы юных борцов и апробировать их в педагогическом эксперименте.

Методы исследования – анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогические и методы математической статистики.

Изложение основного материала и обоснование результатов исследования. По результатам экспертной оценки специалистов установлено, что основой для построения и коррекции учебно-

тренувального процесу повинні являтися об'єктивні дані послідовності навчання базовим прийомам техніки боротьби в стойке і партере.

За думкою експертів, навчання базовій техніці двигальних дій в стойке необхідно починати з прийому переведення ривком за руку і бедро, потім слід прийом переведення ривком за руку з підсечкою дальньої ноги і бросок нахилом з хватом за ноги. Четверте і п'яте місця займають прийоми переведення хватом за ногу і бросок поворотом з хватом руки і одноіменної ноги всередині (мельница). В свою чергу, експерти технічний прийом бросок прогибом з хватом за руку і бедро збоку (нырок під руку) в послідовності навчання поставили на шосте місце, а бросок підворотом з хватом руки через плече з підножкой – на сьоме. Восьме місце визначено за таким елементом техніки, як бросок прогибом з хватом за руку і туловище з обвивом. Дев'яте і десяте місця зайняли сваливання скручуванням з хватом рук з обвивом всередині (отхват) і сваливання сбиванням з хватом руки і туловища з зацепом різноіменної ноги зовні.

Необхідно відзначити, що при проведенні експертизи методом переваги розрахункове значення склало 0,89. Оскільки $W_p > W_{гр}$, то результатам проведеної експертизи можна довіряти, саму експертизу можна вважати здійсненою, а думки експертів – узгодженими.

В свою чергу, за думкою експертів, навчання базовій техніці двигальних дій в партере необхідно починати з прийому перевертот хватом двох рук збоку, а потім слід перевертот з хватом шиї з-під плеча (рычаг). Прийом бросок зворотним хватом дальнього бедра стоїть на третьому, а перевертот з переходом і хватом за підбородок з ножицями і перевертот скрещуванням голень – на четвертому і п'ятому місцях, відповідно. Розрахункове значення в даному випадку склало 0,87, що також дозволяє говорити про достовірність отриманих даних ($W_p > W_{гр}$).

В багатьох сучасних публікаціях до сих пор декларуються заклики про необхідність модернізації існуючої системи підготовки юних спортсменів. Комп'ютерні мультимедіа-технології навчання мають ряд переваг перед традиційними методами формування техніки двигальних дій. Використання комп'ютерних дидактичних матеріалів, моделюючих штучну керувану середовище [11, 13], забезпечує можливість тренуванню, в першу чергу, працювати з значно більшою кількістю дидактичних матеріалів, виробляючи необхідну їх вибірку і компоновку; в другу чергу, індивідуалізувати тренувальний процес; в третю чергу, поступово накопичувати і поповнювати банк дидактичних матеріалів. Одна з основних ідей моделювання штучної керувану середовища з використанням дидактичних можливостей інформаційних технологій полягає в наступному: комп'ютер як нове засіб навчання дозволяє моделювати засоби навчання і, тим самим, формувати інформаційну предметну середовище традиційного навчання.

Розроблена комп'ютерна мультимедіа інформаційно-методична система «Чемпіон» представляє собою структурований і систематизований обсяг знань, умінь і навичок, необхідний для освоєння базових елементів техніки борецького вільного стилю. Мультимедіа-інформаційно-методична система «Чемпіон» характеризується блоковою структурою: «Теорія боротьби», «Практика – основи техніки двигальних дій» і «В здоровому теле здоровий дух».

Ми враховували рекомендації відомих спеціалістів в області теорії і практики боротьби [1, 8, 12], в яких вказується, що навчання техніці боротьби необхідно в відповідності з дидактичними принципами: свідомості і активності, наочності, систематичності, доступності і стійкості і др.

Опираючись на передовий науковий досвід останнього десятиліття [4, 5, 7], ми дотримувалися точки зору, що в області навчання техніці двигальних дій слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ, ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, досягти стійкого двигального навички, що дозволяє досягти певних спортивних результатів, так як в цей час у юних спортсменів закладаються основи техніки двигальних дій.

При організації процесу навчання базовій техніці двигальних дій ми враховували ряд умов:

- формування двигальних представлень і розуміння вправи до рівня вміння з метою оволодіння розуміваною одиницею техніки;
- визначення простіших елементів, входять в двигальний склад і служать для побудови базової техніки двигального дій;
- підвищення ефективності формування базової техніки борецького на основі використання сучасних комп'ютерних мультимедіа-технологій;

- соблюдение безопасности процесса обучения, требующего акцентирования внимания на мероприятиях, направленных на обеспечение безопасности обучаемых;
- использование разнообразных игр-заданий;
- ознакомление с широким кругом спортивных движений, в основном из других видов спорта: акробатики, подвижных и спортивных игр, лёгкой атлетики и др.

Обучение новичка начинается с последовательного освоения технических приёмов, в нашем случае это приёмы, выделенные экспертами.

В процессе осуществления научно-поисковой работы проведён педагогический эксперимент с целью определения эффективности предлагаемых методических рекомендаций. Данная часть исследования проходила в естественных условиях учебно-тренировочных занятий с сентября 2008 по май 2009 г.

Фрагмент использования разработанных рекомендаций при организации учебно-тренировочного процесса группы начальной подготовки представлен в табл. 1.

По окончании педагогического эксперимента полученные данные свидетельствуют о том, что изменение организационно-методических подходов обучения технике двигательных действий борцов вольного стиля на начальном этапе подготовки на основе использования возможностей информационных технологий позволяет обогатить и расширить диапазон их двигательных умений и навыков, сократить количество ошибок при освоении базовых элементов техники и тем самым повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Таблица 1

Фрагмент использования предложенных методических рекомендаций в учебной программе «Вольная борьба для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ высшего спортивного мастерства»

Группы начальной подготовки. Первый год обучения. Техника борьбы в стойке	
	рекомендуемая последовательность освоения базовых приёмов техники борьбы в стойке для спортсменов экспериментальной группы
Перевод в партер. Перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху. Перевод рывком с захватом шеи сверху и разноименного бедра. Защита: а) захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; б) захватить ноги соперника спереди. Контрприемы: а) перевод нырком с захватом ног; перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой.	Перевод рывком за руку и бедро. Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.
Сваливания. Сваливание сбиванием с захватом ног. Защита: упереться руками в голову соперника или захватить её под плечо; отставляя ноги назад, прогнуться, освободить ноги от захвата.	Бросок наклоном захватом за ноги. Переводы захватом за ногу.
Броски наклоном. Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро атакующего.	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри (мельница). Бросок подворотом захватом руки через плечо с подножкой.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ особенностей развития современного олимпийского спорта показывает, что высокий организационный и методический уровень работы с детьми и подростками в значительной степени определяет успех той или иной страны на международной спортивной арене. Обобщение специальной научно-методической литературы свидетельствуют о том, что современный уровень развития спорта требует дальнейшего научного обоснования путей формирования технического мастерства спортсменов, поиск которых в последнее время заметно активизировался в связи с наблюдаемым бурным научно-техническим прогрессом. С развитием технологий спортивной подготовки применение компьютерных программ в тренировочном процессе стало актуальной проблемой научно-педагогической деятельности. Постоянный рост возможностей информационных систем вызывает необходимость поиска новых направлений

применения современных информационных технологий в спортивной науке и практике, требует ещё более пристального внимания к возможностям оптимизации информационных процессов в педагогической деятельности.

Учитывая теоретические закономерности управления педагогическим процессом, дидактические особенности обучения технике двигательных действий юных борцов и эмпирические данные разработаны методические рекомендации по обучению технике базовых элементов борцов вольного стиля на начальном этапе многолетней спортивной подготовки. Основой при создании последних послужила определённая нами на основании экспертных оценок последовательность разучивания базовой техники двигательных действий. Методические подходы начального обучения технике двигательных действий с использованием мультимедийной информационно-методической программы «Чемпион» основываются на принципах направленности обучения на создание базовой школы техники двигательных действий; планомерности и постепенности в организации процесса обучения; управляемости и подконтрольности процесса обучения.

Эффективность обучения базовым элементам техники двигательных действий юных борцов действий подтверждена экспериментально. Изменение организационно-методических подходов обучения спортивным движениям борцов вольного стиля экспериментальной группы на этапе начальной подготовки на основе использования возможностей информационных технологий позволяет существенно обогатить и расширить диапазон их двигательных умений и навыков, сократить количество ошибок при освоении базовых элементов техники и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Список использованной литературы

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – [2-е изд. перераб., доп.]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 152 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – Киев : Олимп. лит., 2002. – 296 с.
4. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
5. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В. В. Гамалій – К. : Наук. світ, 2007. – 211 с.
6. Гаськов А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск : КрасГУ, 2002. – 103 с.
7. Лапутин А. Н. Олимпийскому спорту – высокие технологии / А. Н. Лапутин, В. И. Бобровник. – Киев : Знання, 1999. – 164 с.
8. Миндиашвили Д. Г. Энциклопедия приёмов вольной борьбы / Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов. – Красноярск : ИСЕ им. Ярыгина КГПУ, 1998. – 236 с.
9. Набатникова М. Я. Основы подготовки юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 277 с.
10. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : [монография] / В. Г. Никитушкин. – М. : Физ. культура, 2010. – 240 с.
11. Ратов И. П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонин. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 120 с.
12. Туманян Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч. 3., кн. 12. Система упражнений / Г. С. Туманян, В. В. Гожин. – М. : Сов. спорт, 2001. – 80 с.
13. Тупеев Ю. В. Повышение эффективности процесса обучения базовой технике двигательных действий борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки с использованием компьютерных технологий / Ю. В. Тупеев, В. Ф. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХПІ, 2010. – № 8. – С. 96–100.
14. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

Аннотации

В работе установлено, что основой для построения и коррекции учебно-тренировочного процесса юных борцов вольного стиля являются объективные данные последовательности обучения базовым приёмам техники борьбы в стойке и партере. Представлены структура и возможности разработанной информационно-методической системы «Чемпион». Методические подходы начального обучения технике двигательных действий с использованием мультимедийной информационно-методической системы «Чемпион» основываются на принципах направленности обучения на создание базовой школы техники двигательных действий.

Ключевые слова: информационно-методическая система, спортивная борьба, обучение, техника.

Юлай Тупєєв. До питання підвищення ефективності процесу навчання базової техніки рухових дій борців вільного стилю на етапі початкової підготовки. У роботі встановлено, що підґрунтям для побудови та корекції навчально-тренувального процесу юних борців вільного стилю є об'єктивні дані про послідовність навчання базових прийомів техніки боротьби в стійці й партері. Представлені структура та можливості розробленої інформаційно-методичної системи «Чемпіон». Методичні підходи початкового навчання техніки рухових дій із використанням мультимедійної інформаційно-методичної системи «Чемпіон» ґрунтуються на принципах спрямованості навчання на створення базової школи техніки рухових дій.

Ключові слова: інформаційно-методична система, спортивна боротьба, навчання, техніка.

Ylay Tupeev. The Problem of Increasing of Training Process Efficiency of Basic Techniques of Freestyle Wrestler's Motor Actions at Early Preparartion Stage. In this work is found that the basis for the construction and correction of the young freestyle wrestler's training process are objective data about the studying sequence of basic wrestling techniques in the standing and parterre. The structure and the capabilities of the developed information and methodology system «Champion» are presented. Methodological approaches for early training to technique of motor actions with using of multimedia information and methodology system «Champion» are based on the principles of training orientation to the formation of basic school of motor actions technique.

Key words: information and methodological system, wrestling, training, technique.