

Методика поэтапного освоения технико-тактических действий самбистов в партере

Разработка методики проводилась на основе использования частных методик программированного обучения, а также с применением различных технических средств. Исходя из теории и практики, были выделены следующие уровни формирования умений и навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы (см. рисунок).

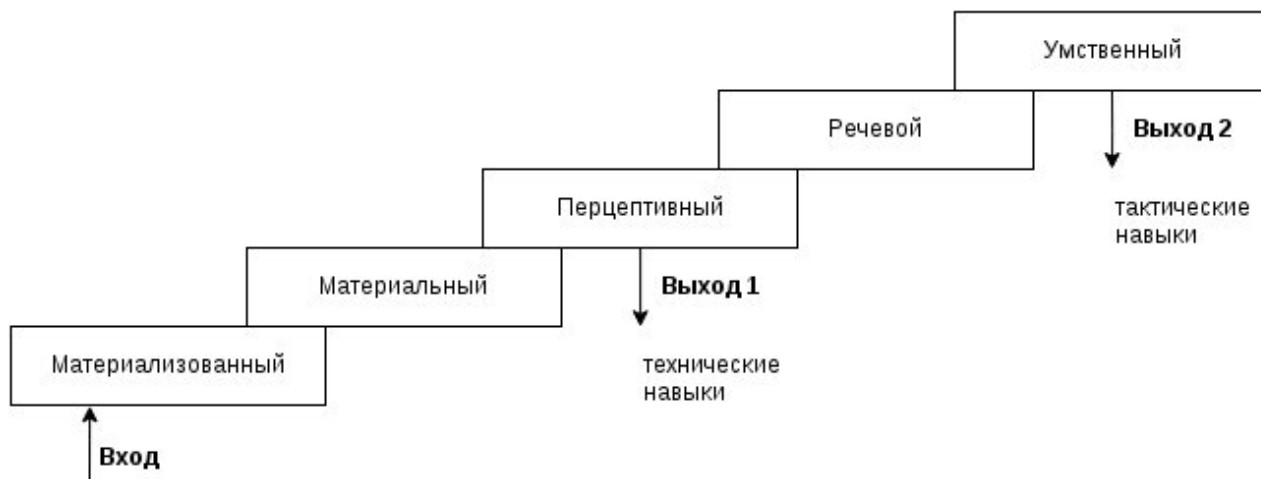


Рис. 5. Уровни формирования умений и навыков выполнения ТТД

Каждому уровню овладения умениями и навыками выполнения ТТД соответствует определенный этап обучения со своими средствами и частными методиками.

I этап. Данный этап начинается с определения основных понятий рассматриваемого раздела программы, разъясняется роль и значение ТТД в технико-тактической подготовке борцов. Для создания необходимой мотивации при обучении с помощью диапроектора, плакатов демонстрируются таблицы и столбиковые диаграммы, показывающие положительные и отрицательные стороны технико-тактической подготовленности высококвалифицированных самбистов и пути повышения эффективности борьбы.

Как отмечал П.Я.Гальперин: "Первая задача обучения всякому новому действию заключается в том, чтобы найти исходную материальную или материализованную форму этого действия и точно установить её дальнейшее содержание"

Разъясняются закономерности, отношения, не выступающие на поверхности явления взаимосвязи техники и тактики в спортивной схватке. Выделяется ориентировочная основа действий, в которой на первом месте выступает обучение не только способу действия в конкретной ситуации, сколько анализу этого действия, исходя из стандартных положений в партере. Действия, сформированные при опоре на такой тип ориентировки, обладают устойчивостью к изменениям условий и, что самое существенное, обнаруживают большую способность к переносу. После ознакомления с ориентировочной основой действий (ООД) при проведении технико-тактических действий (ТТД) борьбы обучающимся объясняется процессуальный состав и последовательность выполнения отдельных технических действий в партере, начиная со стандартных положений (СП) с использованием или без использования универсального захвата, без изменения которого можно проводить различные приемы. При этом рассматриваются различные основные принципы выполнения технических действий в партере (удержаний, болевых приемов, удушающих захватов). Используя возможности видеокамеры, проводится соотнесение выявленной структуры ООД с реальным проведением ТТД в партере на соревнованиях.

Знания обучающихся, полученные на данном этапе, проверяются при помощи карточек программированного контроля, в которых приводятся вопросы с несколькими альтернативными ответами, например:

I. Сколько выделяется основных стратегий ведения спортивного поединка?

1. 1; 2. 2; 3. 3; 4. 4.

II. В каком положении окажутся спортсмены при выполнении одним из них результативного технического действия?

1. В оцениваемом. 2. В выигрышном. 3. В неоцениваемом. 4. В оцениваемом или выигрышном.

III. Какой должен быть угол сгибания руки при проведении болевого приема "узел локтя"?

1. 45; 2. 60; 3. 90; 4. 120.

После того как учащиеся усвоят, а главное поймут сообщаемые на данном этапе знания, мы переходим к следующему этапу.

II этап. На данном этапе действия выполняются в материальной форме, т.е. практически на ковре. "Какой бы ни была по качеству ООД и как бы она ни была дана — в виде представления или внешней схемы - она все таки остается не более чем системой указаний на то, как выполнять новое действие, и не является самим действием. Самого действия у нашего ученика ещё нет, он вообще ещё не производил его, а без выполнения действия ему нельзя научиться. И вот, опираясь на так или иначе сложившуюся ООД ученик приступает к его выполнению".

На этом этапе тренер-преподаватель демонстрирует на ковре проведение технико-тактических комплексов (ТТК), выделяя при этом основные опорные точки (ООТ), из совокупности которых и определяется ООД или, другими словами, программа действий. Изучение ТТД производится в тройках. Один обучающийся, имея в руках карточку с алгоритмом выполнения ТТД с выделенными ООТ, контролирует проведение ТТД двумя другими учащимися и проговаривает вслух структуру ТТД. Использование данной методики с элементами программированного обучения позволяет активизировать процесс освоения ТТД, так как происходит формирование как навыков контроля и выделения ООТ, так и двигательных (технических) навыков при непосредственном выполнении ТТК. Причем, такое изучение ТТД, основанное на использовании ООД, в отличие от традиционного объяснительно-структурного метода обучения, позволяет индивидуализировать процесс обучения, шире использовать морфологические и физические особенности обучающихся (спортсменов). Пример карточки с алгоритмом:

Стандартное положение — атакующий сбоку, обороняющийся — на четвереньках.

1. Создание контактной ситуации - сесть верхом на соперника, обхватив его бока ногами, и, пропустив под левой рукой соперника свою одноименную руку, захватить его правый отворот (универсальный захват).

2. Создание ситуации начала атаки - перенести правую ногу через голову соперника и сжать между ногами его левую руку, при этом захватить правой рукой левую руку соперника под локтем.

3. Создание критической ситуации - повернуться головой к ногам соперника и опустится

на правый бок, левым бедром фиксируя его плечо.

4. Создание выигрышного положения - угрожая проведением удушающего приема левой рукой правым бедром, провести болевой прием "рычаг локтя".

Содержание карточки быстро запоминалось, так как оно оставалось неизменным, а выполняемое действие - успешным, при этом обучающиеся все меньше и меньше обращались к карточке с алгоритмами, а затем и вообще на неё не смотрели.

В качестве иллюстративного материала на данном этапе можно использовать плакаты с кинограммами ТТД, проводимых из СП.

Для успешного усвоения двигательных навыков и контроля их на практике используются учебно-тренировочные поединки борцов с определенными условиями и последовательностью:

- 1) Борцы принимают определенное стандартное положение. Атакующий начинает выполнять ТТК, обороняющийся не сопротивляется. Как только он приступает выполнять завершающее техническое действие (удушающий, болевой прием), обороняющийся начинает по сигналу сопротивляться. Преподаватель своевременно подает сигнал обороняющемуся, имея в руках карточку и следя по ней за последовательностью выполнения ТТК. Роль преподавателя также могут выполнять сами спортсмены. После этого роли меняются. Вначале — полусопротивление, после того как действие усвоено — сопротивление в полную силу;
- 2) сигнал подается о начале сопротивления, когда атакующий создал контактную ситуацию. Сопротивление обороняющегося по ходу освоения действия атакующим соответственно возрастает;
- 3) обороняющийся начинает сопротивляться после того, как атакующий примет СП, т.е. в самом начале борьбы в партере;
- 4) тренировочная схватка с соперником более легкого веса или меньшей квалификации;
- 5) тренировочная схватка с соперником меньшего веса или меньшей квалификации с предупреждением о цели и задачах схватки;
- 6) тренировочная схватка с равным соперником;
- 7) соревновательная схватка;
- 8) схватка с соперником большего веса или более высокой квалификации.

Но при этом необходимо отметить, что количество попыток и время схваток определяется уровнем подготовленности занимающихся и степенью усвоения материала. В нашем случае основной задачей является организация реальных условий выполнения ТТД в соревновательной практике борцов, что необходимо для ознакомления с данными условиями и особенностями: применение ТТД в этих условиях.

Таким образом, на этом этапе данная обучающимся внешняя схема ООД сравнивалась ими со своей собственной (индивидуальной) программой непосредственного выполнения действия и превращалась из внешней схемы в подлинную ООД. При этом оставалась неизменной в различных ТТК, так как изменялось содержание комплекса, а не его структура, ООД стерео типизировалась и автоматизировалась, а автоматизация превращала ее в скрытый психологический механизм действия /7/.

III этап. Данный этап характеризуется созданием перцептивного образа, т.е. у обучающихся формируется образное мышление, что особо важно в ситуационных видах спорта. Перцептивные умения используются для восприятия целостных предметов и

явлений как спортивного, так и педагогического процесса.

На данном этапе тактические действия борца рассматриваются на уровне эмпирического мышления, имеющего предметный характер. И поэтому, наряду с дальнейшим совершенствованием непосредственного выполнения ТТК, основное значение приобретает целенаправленное формирование образного восприятия изучаемых комплексов. Для этого обучающемуся предлагается собрать кинограмму из 5-6 фрагментов выполнения ТТД из СП, затем построить кинограмму, когда целостность ее нарушена, не хватает одного фрагмента / по мере успешного выполнения задания — двух/. Ученику необходимо правильно дополнить кинограмму одним /двумя/ из предложенных ему фрагментов, снятых с другого ракурса. Преподаватель проверяет правильность выбора. Завершением данного этапа является формирование у спортсменов образного мышления, в результате которого «ситуация не распознается, а сразу узнается, исполнительные операции пускаются в ход и выполняются автоматизировано, а контроль осуществляется по «чувству», сопровождающему течение динамического стереотипа /как на это указывал И.П. Павлов. Таким образом, обучающийся знает, что делать, как делать и когда делать.

IV этап. Данный этап характеризуется формированием действий в речевой форме, что имеет большое значение в тактической подготовке борца. Это связано с тем, что «нервные процессы, возникающие в мозговом конце анализатора, при любом внешнем и внутреннем раздражении осмысливаются, становятся осознаваемыми только в том случае, когда получают словесную квалификацию». Таким образом, человек осознает то, что он может выразить словами, осмыслить, и основой этого является деятельность второй сигнальной системы в ее взаимодействии с первой. То есть для самбиста необходимо на основании сформированных на предыдущих этапах умений и навыков фактического выполнения ТТД с помощью речи осознание и осмысление тактических условий и особенностей проведения этих технических действий.

На этом этапе перенос действия в умственный план возможен благодаря отрыву от материального выполнения, т.е. реального проведения технического действия, и переводу действия в речевую форму. Структурные компоненты ТТД должны быть представлены в речевых значениях громкой социализованной речи. Предметное действие превращается в объективное рассуждение о действии. Специальный язык выступает конечным результатом этого этапа.

При обучении самбистов на данном этапе используются слайды с кинограммами ТТД, а также заснятые на видеокамеру соревновательные схватки борцов. Вначале обучающийся «своими словами» по кинограмме объясняет тренеру-преподавателю проведение того или иного комплекса. После успешного выполнения этого задания точно так же, но уже по памяти ученик должен «своими словами» пересказать и объяснить выполнение в соревновательной схватке ТТД, показанного с помощью видео. Естественная речь в силу ее избыточности мешает усвоению специальных понятий. Задача преподавателя, исправляя неправильную (с точки зрения терминологии) речь обучающегося, постепенно перевести ее в русло научного языка.

Преподаватель не только должен в совершенстве знать теоретический и практический материал, но и доступно, с помощью научных (специальных) понятий объяснить его и привить единоборцам специальную терминологию.

Контроль на этом этапе осуществляется следующим образом: обучающимся требуется

собрать из данных преподавателем фрагментов кинограмму ТТД, причем число фрагментов превышает необходимое. Преподаватель отмечает быстроту и правильность составления кинограммы, а также грамотность специальной речи (терминология).

В результате перехода от естественной речи к специальной изменяется функция речи (это речь для себя), она начинает сокращаться, и формирование действия происходит во внешней речи про себя, т.е. спортсмен проговаривает то, что ему хорошо известно.

V этап. Данный этап характеризуется тем, что действия из речевой формы переходят в умственный план сознания, т.е. ученики начинают оперировать ТТД в уме. На этом этапе они сами начинают конструировать сложные ТТД в уме.

Обучение и контроль на этом этапе осуществляется следующим образом: преподаватель, задавая определенное СП и технические действия по созданию сложной критической ситуации, предлагает обучающемуся построить и грамотно изложить проведение ТТД. По тому, как обучающийся конструирует в уме и излагает его, оценивается уровень его подготовленности. После успешного выполнения задания раскрываются умения и навыки оперирования в уме техническими действиями борьбы, а также творческие способности. Этим этапом заканчивается формирование у борцов тактических навыков ведения борьбы в спортивном поединке.

В результате поэтапного освоения ТТД спортсмены приобрели умения и навыки, помогающие выполнять и контролировать выполнение ТТД при помощи ООД и выделения ООТ; грамотно излагать (объяснять) условия и особенности проведения ТТД; самостоятельно конструировать сложные ТТД. Необходимо также отметить важность формирования у борцов целостного представления о действиях соперников в поединке и умения прогнозировать развитие единоборства в ходе поединка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследование мышления в советской психологии.-М., 1966.-С. 134.
- 2) Игуменов В.М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: Дис. ... доктора пед. наук в форме научного доклада / В.М. Игуменов. - М.: 1992.-71 с.
- 3) Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: Монография по управлению тренировочным процессом единоборцев / А.А. Новиков . - М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.
- 4) Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств / А.Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №10. - С. 41-44.
- 5) Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.