

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМАМ САМБО НА ПОЛНОЙ ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ОСНОВЕ ДЕЙСТВИЯ



*Носков С.А. – аспирант,
Великолукская
государственная
академия физической
культуры и спорта
noskovsergey@yandex.ru*



*Хмелёва Е.П. – аспирант,
Великолукская
государственная
академия физической
культуры и спорта*



*Палий В.И. – к.пс.н.,
доцент, Московский
городской педагогический
университет,
Педагогический
институт ФКиС
pali-vera@yandex.ru*

Ключевые слова: самбо, обучение, двигательное действия, умственное действие, ориентировочная основа действия, теория поэтапного формирования умственных действий, П.Я. Гальперин, приёмы самбо.

Keywords: sambo, tuition, training, motor action, mental action, the theory of the gradual formation of mental actions, P.Y. Halperin, orientation basis of action, tricks of sambo.

Резюме. *Статья посвящена проблеме обучения двигательным действиям на занятиях самбо. В ней представлено содержание технологии обучения приёмам самбо, в основе которой лежит теория поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина. В статье приводятся экспериментальные данные по обоснованию эффективности разработанной технологии.*

Summary. *The article is devoted to problem of tuition the motor actions on the sambo lessons. The content of technology of learning the tricks of sambo, which is based on the theory of gradual formation of mental actions of P.Y. Halperin is represented in it. The experimental data for the substantiation of efficiency the developed technology was presented in this article.*

Введение. Успешность спортивной деятельности зависит от многих факторов. Одним из важных факторов является процесс обучения сложным двигательным действиям.

Обучение не возможно вне системы его организации [1]. Существуют различные подходы к процессу организации обучения в спорте [2,5,6,11]. Более широкое распространение имеет традиционный метод (обучение методом проб и ошибок) [2,6,11]. В основе, которого лежит однократное предъявление ученику образца и неполное его словесное описание. Исполнению

в этом случае свойственны ошибки, действие остается не полностью осознанным, а процесс преобразования знаний в умения и навыки остаётся вне контроля. В дальнейшем это приводит к автоматизации действия с ошибками в технике и как следствие к снижению стабильности и надежности исполнительского мастерства.

П.Я. Гальперин отмечает, что умения и навыки необходимо формировать целенаправленно и планомерно с заранее заданными характеристиками, опираясь на схему полной ориентировочной основы действий (ООД), на выделенные

ориентиры, следуя которым, «ученик» шаг за шагом будет продвигаться к осознанному, стабильному и надёжному исполнению двигательного действия [2].

Исходя из существующих недостатков традиционного обучения, в настоящее время достаточно актуальной является разработка технологии обучения двигательным действиям в самбо на полной ориентировочной основе.

Гипотеза. Предполагается, что процесс обучения приёмам самбо, основанный на полной ориентировочной основе и реализующийся в соответствии с теорией поэтапного формирования действий и понятий, позволит более полно сформировать двигательный образ изучаемых приемов и обучить юных спортсменов исполнению приёмов самбо на более качественном уровне.

Исходя из этого, целью настоящей работы явилась разработка схем полной ориентировочной основы изучаемых действий и экспериментальное обоснование этапов обучения приемам самбо.

Выборку исследования на первом этапе составили 52 самбиста, на втором и третьем по 41 спортсмену в возрасте 10-12 лет. Исследование проводилось на базах: СДЮСШОР «Мишутка» (п. Пушкинские Горы) – экспериментальная группа (ЭГ), ДЮСШ (г. Великие Луки) – контрольная группа 1 (КГ1), СДЮСШОР (г. Калининград) – контрольная группа 2 с ранней специализацией (КГ2).

Для разработки и экспериментального обоснования технологии обучения двигательным действиям использовались следующие методы: теоретико-методологический анализ, синтез и обобщение литературы по проблеме обучения двигательным действиям в спорте; эмпирические – опрос, педагогическое тестирование, расчёт эффективности атакующих действий самбиста на соревнованиях.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11] позволил выделить пять этапов обучения двигательного действия в самбо. Первый этап направлен на разработку ООД, следующий – целеполагающий, третий – в основном направлен на формирование полного образа изучаемого приема самбо с проговариванием в громкой речи, содержание четвертого этапа включает интериоризацию умственного действия, последний – направлен на доведение двигательного действия до автоматизма.

1 этап. Разработка схемы полной ориентировочной основы действий (ООД). Схема составляется для каждого изучаемого приёма

самбо. Для 168 приёмов самбо была составлена ООД. Описание последовательности исполнения приемов представлено в 5 блоках: 1) исходное положение; 2) подготовительные действия руками; 3) подготовительные действия ногами; 4) выведение из равновесия; 5) финальное усилие. Были выделены ориентиры, использование которых облегчает и улучшает процесс освоения двигательных действий. Схема ООД дополнена рисунками и видеоматериалами.

2 этап. Мотивационный. Настоящий этап направлен на предварительное ознакомление учащихся с целью занятия, в нашем случае, дети знакомятся с приемами, которые им предстоит изучить. Перед занятием спортсменам раздаются разработанные описания с изображением приёмов, изучаемых на текущей неделе. На занятиях проводится видеодемонстрация выполнения изучаемого приёма мастерами спорта по самбо.

3 этап. Выполнение действия в материализованной форме с одновременным проговариванием вслух совершаемых внешних действий. Приемы выполняются практически, с опорой на выделенные ориентиры. Спортсмены разделяются по парам и работают в соответствии со схемой (ООД), проговаривая выполняемые действия по ходу исполнения, выполняют прием. На данном этапе тренер контролирует и регулирует выполнение двигательного действия, корректируя проговаривание в громкой речи. Речевое действие должно быть полным и понятным другому человеку. Важно, чтобы ученик, с опорой на разработанную схему ООД запомнил все необходимые для выполнения приёма действия. Однако он не обязательно должен дословно воспроизводить схему ООД. От ученика требуется правильно выполнить все выделенные в схеме движения и в речевой форме описать свои действия.

4 этап. Интериоризация (перевод выполнения действий из внешней среды во внутреннюю) – выполнение действий сопровождается проговариванием «про себя». Спортсмену даётся задание выполнить действие правильно с проговариванием техники движения «про себя» или шёпотом. Другой партнёр в это время оказывает пассивное сопротивление. Тренер контролирует усвоение ООД и вносит коррекции в выполнение двигательного действия. На данном этапе происходит интериоризация двигательного действия посредством проговаривания ООД во внутренней речи.

5 этап. Автоматизация двигательного действия. Содержание этапа заключается в проведе-

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа количества освоенных приёмов самбо борцами ЭГ, КГ1 и КГ2 по традиционной методике обучения

	ЭГ (n=15)		КГ1 (n=8)		КГ2 (n=29)		ЭГ-КГ1		ЭГ-КГ2	
	(M)	(σ)	(M)	(σ)	(M)	(σ)	Критерий	p	Критерий	p
Приёмы в партере, (кол-во)	8,2	3,47	6,8	3,19	3,9	0,41	F=0,96	0,338 (p>0.05)	F=44,43	0,000 (p<0.001)
Приёмы в стойке, (кол-во)	8,2	3,47	7,1	2,69	3,1	1,36	F=0,58	0,456 (p>0.05)	F=49,63	0,000 (p<0.001)
Стаж, (лет)	0,8	0,52	1,3	0,41	3,1	1,81	F=3,46	0,09 (p>0.05)	F=9,23	0,01 (p<0.001)
Доля борцов, имеющих юношеский разряд, (%)	33		44		100		W=81	(p>0.05)	W=58.5	(p<0.05)

нии схваток между борцами. Причем осуществляется полный отказ от речевого сопровождения действия, т.к. исполнение приема происходит с опорой на сформированный образ и умственное действие. Это формируется в результате внутреннего проговаривания, ООД свертывается и появляется «феномен чистой мысли» техники исполнения приема. Этап завершается, когда спортсмен доводит движение до автоматизма на основе правильных повторений. Такой подход в обучении дает возможность контролировать процесс исполнения, т.к. тренер может уточнять последовательность выполняемых движений.

Обоснование обучения детей приемам самбо на полной ООД осуществлялось по следующим этапам. На первом этапе проводилось исследование традиционного подхода к обучению, на втором – осуществлялось обучение приемам самбо на полной ООД, третий этап направлен на сравнительный анализ количества освоенных приёмов самбо между борцами экспериментальной (ЭГ) и контрольных групп (КГ1, КГ2), на четвертом – анализировалось качество выполненных приёмов самбо после периода обучения по экспериментальной технологии.

На этапе традиционного обучения было проведено исследование по определению знания техники исполнения приемов самбо. Результаты исследования показали, что спортсмены начального этапа подготовки не могут правильно описать последовательность техники исполнения приёмов самбо. Как правило, юные спортсмены не знают даже названия приёма, описания техники не точны и не конкретны, носят хаотичный характер, при этом пропускается большое количество действий.

Таким образом, в результате традиционного обучения у юных спортсменов не формируется целостное представление о технике исполнения приемов самбо, отсюда и двигательные действия будут доведены до автоматизма на

неосознанном уровне, что может привести к сложности внесения коррекции или к разрушению двигательного действия в процессе его применения [2].

Второй этап включал процесс обучения приёмов самбо по методике поэтапного формирования двигательных действий на полной ООД. Занятия в ЭГ продолжались в течение шести месяцев три раза в неделю. На каждом занятии перед тренировкой спортсменам раздавались тексты с описанием разучиваемого приема, дети изучали технику приема и просматривали его исполнение посредством натурального показа или видеосопровождения. Основная часть занятия включала разучивание двигательного действия в медленном темпе с опорой на ориентиры и проговариванием совершаемых действий в громкой речи, затем дети выполняли прием с одновременным проговариванием техники исполнения «про себя». По окончании занятия юным спортсменам раздавались тексты с описанием схемы ООД на дом, и давалось задание в свободное время проговаривать и мысленно выполнять разучиваемые приемы с опорой на схему ООД. Процесс автоматизации осуществлялся посредством проведения вольных схваток.

По окончании эксперимента было проведено повторное исследование, направленное на определение качества сформированного умственного действия техники исполнения приемов самбо. Юные спортсмены ЭГ стали не только более правильно давать названия приёмам, но и детализировано описывать технику приемов самбо. Они обращали внимание на положение и особенности атакуемого (рост, стойка), на ориентиры (передвижение по спирали назад-вбок-в сторону дальней ноги атакуемого, положение для атаки в секторе образованном ступнями ног атакуемого и др.), которые раньше не выделяли в данных приёмах.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа количества освоенных приёмов самбо борцами ЭГ с КГ1 и КГ2 после обучения на полной ООД.

	ЭГ (n=15)		КГ1 (n=8)		КГ2 (n=29)		ЭГ-КГ1		ЭГ-КГ2	
	(M)	(σ)	(M)	(σ)	(M)	(σ)	Критерий	p	Критерий	p
Приёмы в партере, (кол-во)	11,3	2,35	12,9	6,36	9,8	3,19	F=0,59	0,449 (p>0.05)	F=2,21	0,147 (p>0.05)
Приёмы в стойке, (кол-во)	10,8	1,85	13,4	6,16	5,9	2,33	F=1,84	0,192 (p>0.05)	F=38,47	0,000001 (p<0.001)
Стаж, (лет)	1,3	0,52	1,8	0,41	3,6	1,81	F=3,46	0,09 (p>0.05)	F=9,23	0,01 (p<0.001)

Третий этап эксперимента направлен на изучение количества освоенных приёмов самбо до экспериментального обучения и после. Результаты сравнительного анализа количества освоенных приёмов самбо борцами ЭГ, КГ1 и КГ2 по традиционной методике обучения представлены в таблице 1.

Из табл.1 видно – большим количеством приёмов в партере и в стойке (8,2) владеют спортсмены ЭГ. Самбисты КГ1 освоили в партере – 6,8, в стойке – 7,1 приемов, причем достоверных различий между этими группами не обнаружено как по стажу занятий так и по доли спортсменов имеющих спортивный разряд. Сравнительный анализ ЭГ и КГ2 (табл.1) показал, что наблюдаются различия на достоверном уровне между этими группами по таким показателям как количество освоенных приемов в партере, стойке, стаж занятий и доля спортсменов имеющих спортивный разряд. Необходимо отметить, что самбисты КГ2 хотя имеют разряды и больший стаж занятий, чем спортсмены ЭГ и КГ1 в то же время освоенных ими приемов было гораздо меньше. Вероятно, ранняя специализация не оказывает влияние на количество освоенных приемов самбо, как в партере, так и в стойке.

В таблице 2 представлены результаты сравнительного анализа количества освоенных приёмов самбо после обучения в ЭГ на полной ООД.

Из анализа табл.2 видно, что после эксперимента большим количеством приёмов как в партере (12,9), так и в стойке (13,4) владеют спортсмены КГ1. Самбисты ЭГ продемонстрировали в партере – 11,3 и в стойке – 10,8 приёмов. Достоверных различий в количестве выполненных приёмов между этими группами не выявлено. Однако результаты КГ1 менее однородны (о партер – 6,36; о стойка – 6,16), что указывает на большие различия в спортивной подготовке борцов КГ1. В тоже время, сравнительный анализ результатов ЭГ и КГ2 (табл.2) показал достоверные различия между этими группами по такому параметру как количество освоенных приемов в стойке.

Из анализа результатов данной выборки видно, что обучение на полной ООД не оказывает влияние на количество освоенных приемов самбо.

На четвертом этапе проведен анализ качества исполнения приемов самбо, изучение которого, проводилось как до процесса обучения на полной ООД, так и после. Исследовалась эффективность атакующих действий юных спортсменов на соревнованиях, которая определялась – отношением удачно выполненных попыток приёма, к общему количеству попыток. Дополнительно проводилась экспертная оценка исполнения приёмов в стандартных тренировочных условиях.

До проведения эксперимента были проанализированы 64 соревновательные схватки (ЭГ–28; КГ1–11; КГ2–25). Сравнительный анализ эффективности нападения (Эн) даёт основания полагать, что спортсмены ЭГ обладали достоверно большей эффективностью нападения (52%), чем участники КГ1 (23%), при $p<0.05$. Между результатами ЭГ (52%) и КГ2 (47%) достоверных различий не выявлено ($p>0.05$).

После проведения экспериментального обучения на полной ООД, была проанализирована 151 соревновательная схватка (ЭГ – 27; КГ1 – 8; КГ2 – 126). Из результатов сравнительного анализа следует, что самбистам ЭГ свойственна наибольшая Эн (47%), в КГ1 она составляет 9% и в КГ2 эффективность нападения – 30%. Достоверность различий по данному параметру между ЭГ и двумя контрольными (КГ1 и КГ2) находится на статистически значимом уровне ($p<0.05$). Такой результат даёт основания полагать, что организация процесса обучения приёмам самбо на полной ориентировочной основе приведёт к улучшению эффективности и стабильности двигательных навыков борцов в соревновательных условиях.

В таблице 3 приведены результаты экспертной оценки качества выполненных приёмов в партере и в стойке, проведённой после обучения по разработанной технологии. Качество оценивалось по пятибалльной системе.

Таблица 3

Результаты экспертной оценки качества выполненных приёмов в тренировочном процессе.

	ЭГ (n=15)		КГ1 (n=8)		КГ2 (n=29)		ЭГ-КГ1		ЭГ-КГ2	
	(M)	(σ)	(M)	(σ)	(M)	(σ)	Критерий	p	Критерий	p
Приёмы в партере, (кол-во)	4,3	0,09	2,9	0,88	3,3	0,32	F=6,35	0,033 (p<0.05)	F=30,74	0,00001 (p<0.001)
Приёмы в стойке, (кол-во)	3,8	0,06	3,2	0,65	3,2	0,41	F=1,97	0,194 (p>0.05)	F=4,99	0,036 (p<0.05)
Стаж, (лет)	1,3	0,5	1,8	0,41	3,6	1,81	F=3,46	0,09 (p>0.05)	F=9,23	0,01 (p<0.001)

Сравнительный анализ качества исполнения приемов самбо в тренировочном процессе посредством экспертной оценки показал следующее. Юные спортсмены ЭГ обладают более высоким качеством выполнения приёмов в партере и в стойке по сравнению с группами КГ1 и КГ2 (табл.3), причем различия между ЭГ и КГ2 находятся на достоверно значимом уровне ($p<0,05$), в тоже время достоверных различий между ЭГ и КГ1 по параметру качества исполнения приемов в стойке не обнаружено. Вероятно это связано с недостаточным количеством испытуемых в КГ1 и большим разбросом экспертных оценок среди борцов этой группы ($\sigma=0,65$).

Таким образом, в результате проведенной работы были составлены схемы наиболее полного описания ООД для обучения приемам

самбо, в каждой схеме выделено 5 блоков, каждый из которых объединяет последовательность движений, характерных для определенного приема самбо.

С опорой на теорию поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина были разработаны этапы формирования двигательных действий, определена их содержательная сторона и последовательность, применимая в борьбе самбо, подготовлен видеоматериал для формирования двигательного образа исполнения приемов самбо.

Настоящее исследование показало, что обучение юных спортсменов на полной ООД, не влияет на количество освоенных приемов самбо, но оказывает положительное влияние на качество процесса обучения.

Литература.

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов / П.Я. Гальперин. – М: Книжный дом «Университет»: Высшая школа, 2002. – 400 с.
3. Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. – 224 с.
4. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. Методическое пособие / Д.И. Гулевич. – М., Воениздат, 1968. – 114 с.
5. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург, 2004. – 192 с.
6. Купцов А.П. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под. ред. А.П. Купцова. – М.: ФиС, 1978. – 424 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
8. Турин Л.Б. Самбо. Учебно-наглядное пособие / Л.Б. Турин. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 74 с.
9. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры / А.А. Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт, 1949. – 182с
10. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, Информ-пресс+, 1999. – 304 с.
11. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги / П.А. Эйгминас. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.