

ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО ДЗЮДО ИЗ ЧИСЛА СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ДЛЯ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Романов В.П.¹, Якимова Е.А.¹

¹ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия, e-mail: jakimovalena@mail.ru

В статье рассматриваются содержание и методические особенности процесса подготовки тренеров по дзюдо для работы в общеобразовательной школе из числа студенток педагогического вуза, обучающихся на нефизкультурных факультетах. Приводится подробная структура основных форм учебных занятий по дзюдо: учебно-тренировочное, комбинированное, контрольное, занятие в период педагогической практики, самостоятельное занятие. Определено рациональное распределение учебного времени: на основы теории дзюдо – 3,5%, на общую и специальную физическую подготовку – 26%, на технико-тактическую подготовку – 68% и на организацию внеклассной спортивной работы в школе – 1,5%, отводя 66% учебного времени на учебно-тренировочные занятия, 26% – на комбинирование и 8% – на контрольные; на использование игрового метода в подготовительной части занятия – 30% времени, в разделе «обучение новому» – 15%, в разделе «закрепление освоенного» – 30% учебного времени. По годам обучения предложено следующее распределение учебного времени: теория дзюдо – 90% времени в первый год обучения, физическая подготовка – 80% за первый и второй годы обучения, технико-тактическая подготовка – 75% за второй и третий годы обучения.

Ключевые слова: спортивная подготовка, учебно-тренировочный процесс, педагогическая технология, педагогический вуз, общеобразовательная школа, дзюдо, внеклассная работа.

TECHNOLOGY TRAINERS JUDO AMONG STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL TO WORK IN A SECONDARY SCHOOL

Romanov V. P.¹, Yakimova E.A.¹

¹Mordovia State Pedagogical Institute named after M. E.Evseveva, Saransk, Russia, e-mail: jakimovalena@mail.ru

The article deals with the content and methodical features of training judo coaches to work in a secondary school of the number of students of pedagogical high school enrolled in the faculties not sports. We present a detailed structure of the main forms of studies Judo: teaching and training, combined, control, occupation during the teaching practice, the self-employed. The rational distribution of teaching time: on the basis of the theory of judo – 3,5%, on the general and special physical training – 26%, on the technical and tactical training – 68% and for the organization of extra-curricular sports activities in school – 1,5%, placing 66% of teaching time in the training sessions, 26% – by combining and 8% – for the control; the use of a game method in the preparation of the lesson – 30% of the time in the «new learning» – 15%, in the «securing development» – 30% of teaching time. By year of study proposed that the distribution of teaching time: the theory of judo – 90% of the time during the first year of training, physical training – 80% for the first and second years of training, technical and tactical training – 75% in the second and third year of study.

Keywords: sport training, the training process, educational technology, teaching school, secondary school, judo classwork.

Актуальность подготовки тренеров по дзюдо для работы в школе обусловлена, прежде всего, тем, что занятия дзюдо по престижности занимают у школьников одно из первых мест среди других видов массового спорта [4]. Этот вид спорта способствует гармоничному физическому развитию личности, оказывает благоприятное психолого-воспитательное воздействие на детей и подростков, воспитывает волевые качества, решительность, целеустремленность, уверенность в себе. Вместе с тем в нашей стране до настоящего времени отсутствует целенаправленная подготовка тренеров по дзюдо для массового школьного спорта, где главной задачей является достижение оздоровительного,

воспитательного и прикладного эффекта. Как показывает практика, хорошей базой для подготовки тренеров по видам спорта для общеобразовательной школы является обучение студентов-предметников по дополнительной профессии. Будущие педагоги ориентированы на работу со школьниками, профессионально подготовлены к ней, а работа по дополнительной профессии (тренера по виду спорта) способствует их контакту с детьми и в то же время является источником дополнительного заработка.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось в 3 этапа. На первом этапе проводился предварительный педагогический эксперимент по определению оптимального времени использования игрового метода на занятиях и алгоритма формирования технико-тактических и дидактических умений. Определялись рациональные формы занятий и их структура, уточнялось содержание подготовки и объем занятий по темам, обеспечивающие их освоение на модельном уровне всеми занимающимися. Была организована работа секции по дзюдо в школе как база для прохождения педагогической практики. На втором этапе проводился основной педагогический эксперимент с использованием уже разработанной методики, в которую вносились лишь незначительные коррективы. На третьем, заключительном этапе, проведен окончательный анализ результатов. В процессе выполнения работы использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент. Результаты исследования обработаны методами вариационной статистики с использованием t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе проведения исследования изучалась технология подготовки тренеров по дзюдо для общеобразовательных школ из числа студенток педагогического вуза, обучающихся на нефизкультурных факультетах. Были выделены основные компоненты технологии подготовки: 1) выбор рациональных форм учебных занятий, их структура, содержание и алгоритм; 2) распределение учебного времени по темам, формам занятий и годам обучения; 3) распределение объема игрового метода на занятиях; 4) определение рационального алгоритма физической, технико-тактической подготовки и формирования дидактических умений.

По первому направлению были выделены 5 форм учебных занятий: учебно-тренировочное, комбинированное (теоретическое+практическое), контрольное, занятие в период педагогической практики и самостоятельное занятие. Из числа учебных занятий были исключены чисто теоретические, в течение которых студенты осваивали только теоретические знания и не выполняли двигательных действий.

Структура *учебно-тренировочного занятия* включала следующие структурные

элементы: 1) вводно-подготовительная часть (22 мин); 2) основная часть (60 мин), состоящая из изучения новых упражнений и приемов (20 мин), закрепления и совершенствования освоенных приемов (20 мин), учебной практики (10 мин), силовой тренировки (10 мин); 3) заключительная часть (8 мин). Приведенная структура занятия позволила эффективно решать все задачи подготовки тренера общеобразовательной школы по дзюдо: обучение упражнениям и технико-тактическим действиям, формирование дидактических умений, физическая тренировка. Соответствующий алгоритм занятия в указанной последовательности его частей и разделов способствовал рациональной структуре физической нагрузки, отвечающей гигиеническим и педагогическим требованиям, формируя трехвершинную пульсовую кривую с повышением интенсивности в подготовительной части, в разделах «закрепление» и «силовая тренировка» и снижение интенсивности в разделах «обучение новому», «учебная практика» и в заключительной части [5].

Структура *комбинированного занятия* включала теоретическую часть (конспектирование информации, сопровождающейся демонстрацией схем, рисунков, фильмов), длящуюся 30 мин, и практическую часть (60 мин), включающую вводно-подготовительную часть (22 мин), учебную практику (10 мин), закрепление освоенных приемов (20 мин) и заключительную часть (8 мин). Подобный алгоритм практической части занятия позволял формировать двухвершинную пульсовую кривую с повышением интенсивности в подготовительной части и в разделе «закрепление» и ее снижением в разделе «учебная практика» и в заключительной части.

Структура *контрольного занятия* включала разделы: опрос по теории дзюдо, тестирование ОФП и СФП, демонстрацию приемов (ката), контрольные и соревновательные схватки. Каждое конкретное контрольное занятие строилось с варьирующей структурой из указанных компонентов в зависимости от стоящих задач, этапа обучения и решения преподавателя. Целесообразно на каждом контрольном занятии использовать все его структурные части: опрос, тестирование, демонстрацию приемов и схватки, варьируя их продолжительность, с акцентом на два или один компонент. Общая идея такого комплексного контрольного занятия – напомнить и уточнить весь пройденный учебный материал, задействовать все элементы умственной и двигательной памяти, уточнить представления и эталоны правильных двигательных действий, способствуя тем самым совершенствованию дидактических умений, но акцентируя контроль и, соответственно, совершенствование знаний по какому-либо одному из компонентов.

Структура *самостоятельного занятия* включала теоретическую подготовку (изучение учебных пособий, конспектов), демонстрацию приемов и общую физическую подготовку. Возможны различные варианты сочетаний этих компонентов в занятии.

Наиболее рационально в дни занятий по расписанию ограничиться самостоятельным занятием по теоретической подготовке с выполнением приемов, а в другие дни – выполнением приемов и физической тренировкой, преимущественно по ОФП.

Учебно-тренировочные, комбинированные и контрольные занятия проводились по расписанию, входя в регламентированный объем учебного времени – 390 ч. Занятия по педагогической практике и самостоятельные занятия были не регламентированы. Ориентировочный объем занятий вне расписания – 886 ч (за 3 года), из них на педагогическую практику – 160 ч и на самостоятельные занятия – 726 ч.

Распределение времени на отдельные темы занятий основывалось на собственном педагогическом опыте и наблюдениях о возможности всеми занимающимися освоить данную тему за соответствующий период учебного времени (табл. 1). Распределялось оно следующим образом: на основы теории дзюдо – 3,5% учебного времени, на ОФП и СФП с формированием соответствующих дидактических умений – 26% учебного времени, на технико-тактическую подготовку с соответствующими дидактическими умениями – 68% времени и на организацию внеклассной работы по дзюдо в школе – 1,5% времени. Относительно небольшой объем времени на последний раздел объясняется тем, что студенты педагогического вуза были подготовлены по основам внеклассной работы в школе на занятиях по основной специальности [3].

Таблица 1

Распределение учебного времени по темам, формам занятий и годам обучения

Темы занятий	Количество часов												
	по расписанию							дополнительные					
	по формам занятий			по годам			Итого	по формам занятий		по годам			Итого
	У-Т	Ком	Контр	1-й	2-й	3-й		П-п	Сам	1-й	2-й	3-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. История дзюдо, терминология, ритуалы, костюм дзюдоиста, инвентарь	–	1	1	2	–	–	2	2	6	6	2	–	8
2. Гигиенические требования к занятиям дзюдо, предупреждение травматизма	–	1	1	2	–	–	2	2	2	4	–	–	4
3. Особенности занятий дзюдо с женщинами	–	2	1	3	–	–	3	2	3	3	2	–	5
4. Оздоровительное и воспитательное значение дзюдо	–	1	–	1	–	–	1	1	1	2	–	–	2
5. Правила судейства	2	2	2	2	2	2	6	7	10	7	5	5	17
6. Общая и специальная физическая подготовка дзюдоистов с методикой обучения	90	8	2	40	40	20	100	40	350	130	130	130	390
7. Контроль за нагрузками и	–	1	2	1	1	1	3	5	2	3	2	2	7

физической подготовленностью													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8. Основные элементы дзюдо с методикой обучения	30	20	10	30	20	10	60	53	300	153	100	100	353
9. Техника борьбы в стойке с методикой обучения	100	50	10	40	50	70	160	33	50	25	58	30	83
10. Ведение схватки с методикой обучения	36	7	4	6	14	27	47	13	1	3	5	6	14
11. Внеклассные формы физического воспитания в школе, организация, планирование	–	4	–	2	2	–	4	–	2	–	–	2	2
12. Работа со школьниками и родителями, пропаганда занятий дзюдо	–	2	–	1	1	–	2	–	1	–	–	1	1
ИТОГО	258	100	32	130	130	130	390	158	728	336	274	276	886

Условные обозначения: у-т – учебно-тренировочные занятия; комб – комбинированные; конт – контрольные; п-п – педагогическая практика; сам – самостоятельные.

Уменьшение времени на теоретическую подготовку по сравнению с предлагаемым нами параметром (3,5%) затрудняло освоение знаний, необходимых будущему тренеру, а увеличение этого объема было нецелесообразно в связи с лимитом общего учебного времени. Относительно большой объем времени, отводимый на технико-тактическую подготовку, по сравнению с физической, объясняется, с одной стороны, сложностью овладения приемами дзюдо, а с другой - тем, что при технико-тактических упражнениях происходит сопряженное развитие физических качеств, пробелы в физической подготовке могут компенсироваться самостоятельными занятиями, тогда как последние не могут в той же мере использоваться для технико-тактической подготовки. Из общего числа – 195 занятий за 3 года (390 акад. часов), 258 ч (66%) было отведено на учебно-тренировочные, 100 ч (26%) – на комбинированные и 32 ч (8%) – на контрольные занятия.

Исследовалось рациональное распределение использования игрового метода на занятиях. Этот метод, с одной стороны, повышает эффективность подготовки самих будущих тренеров, а с другой – важен для формирования дидактических умений в использовании подвижных игр при занятиях дзюдо со школьниками [2]. Установлено, что на игровой метод целесообразно отводить примерно 30% времени в подготовительной части занятия, 15% – в разделе «обучение новому» и 30% времени в разделе «закрепление» (табл.2).

Таблица 2

Сравнительные показатели успеваемости и моторной плотности при трех вариантах распределения времени на игровой метод

Части занятий	Эффективность занятий					
	успеваемость			моторная плотность		
Варианты распределения времени на игровой метод	1	2	3	1	2	3
Подготовительная	–	–	–	88 %	96 %	94 %

Основная	освоение нового	4,2	4,1	3,1	61 %	59 %	52 %
	закрепление пройденного	3,4	4,3	4,0	73 %	86 %	85 %

Условные обозначения: 1 – 15% на игровой метод; 2 – 30% на игровой метод; 3 – 50% на игровой метод.

Установлено, что в процессе обучения технико-тактическим и дидактическим умениям более эффективно использование принципа сопряженной подготовки, когда уже на раннем этапе освоения приема обучающийся подключается к роли обучающего, объясняя, показывая и выявляя ошибки у своего коллеги. Это способствует более четкому формированию представлений о технике выполнения приема. В нервно-мышечной системе создается эталон двигательного действия, что позволяет быстрее осваивать прием и формировать дидактические умения [6]. Была отмечена положительная динамика показателей в тестах СФП в течение последнего года обучения (табл. 3).

Таблица 3

Динамика показателей специальной физической подготовленности студенток группы школьных тренеров по дзюдо

Контрольные упражнения	Этапы обследования (M±m)				t	P
	После 1-го года	После 2-го года	Итоговый	Разница		
1. Кувырки вперед 10 м, с	5,85±0,07	5,27±0,06	4,75±0,06	1,10	12,20	<0,001
2. Кувырки назад 10 м, с	7,71±0,08	7,48±0,07	6,72±0,04	0,99	12,30	<0,001
3. Передвижения вперед в упоре лежа сзади 10 м, с	8,21±0,39	7,84±0,27	7,11±0,24	1,10	2,44	<0,05
4. Передвижения назад в упоре лежа сзади 10 м, с	7,71±0,23	6,94±0,19	5,84±0,17	1,87	6,23	<0,001
5. Бег на коленях 10 м, с	5,91±0,17	5,10±0,15	4,39±0,15	1,52	7,60	<0,001

Примечание: достоверность показана между исходными и итоговыми показателями.

Выявлен высокий (выше 4 баллов) уровень качества выполнения специально-подготовительных упражнений (табл. 4).

Таблица 4

Освоение специально-подготовительных упражнений студентками группы школьных тренеров по дзюдо (n=26)

Контрольные упражнения	Этапы обследования (M±m)		Разница	t	P
	После 2-го года (баллы)	Итоговый (баллы)			
1. Кувырки (вперед, назад)	4,27±0,04	4,85±0,03	0,58	11,6	<0,001
2. Забегания на мосту	3,27±0,09	4,36±0,06	1,09	10,0	<0,001
3. Переворот боком («колесо»)	3,37±0,11	4,53±0,07	1,16	8,92	<0,001
4. Вставание на гимнастический мост наклоном назад	3,12±0,14	3,87±0,12	0,75	4,16	<0,001

Выявлен хороший уровень освоения приемов дзюдо (табл. 5).

Таблица 5

Освоение приемов дзюдо студентками группы школьных тренеров по дзюдо (n=26)

Приемы дзюдо	Этапы обследования (M±m)		Разница	t	P
	После 2-го года (баллы)	Итоговый (баллы)			
1. Бросок через бедро	3,75±0,07	4,77±0,04	1,02	12,75	<0,001
2. Защита от броска через бедро	3,24±0,14	3,50±0,09	1,11	6,52	<0,001
3. Бросок через спину	3,27±0,19	3,84±0,17	0,57	2,19	<0,05
4. Защита от броска через спину	3,82±0,24	4,19±0,16	0,37	1,29	>0,05

Установлен высокий уровень развития дидактических умений (выше 4 баллов) по всем группам (табл. 6).

Таблица 6

Овладение дидактическими умениями студентками группы школьных тренеров дзюдо (n=26)

Приемы дзюдо	Этапы обследования (M±m)		Разница	t	P
	После 2-го года (баллы)	Итоговый (баллы)			
1. Дидактические умения по общим вопросам теории дзюдо	3,24±0,17	4,52±0,08	1,28	7,1	<0,001
2. Дидактические умения по ОФП и СФП	3,64±0,07	4,82±0,06	1,18	13,1	<0,001
3. Дидактические умения по технико-тактической подготовке	3,31±0,21	4,08±0,26	0,77	2,09	<0,05
4. Дидактические умения по правилам судейства	3,27±0,34	4,78±0,19	1,51	3,97	<0,001

Отмечалась определенная закономерность динамики показателей подготовленности занимающихся [1]. Так, если в показателях физического развития и ОФП наибольшие сдвиги происходили в первый год обучения, а затем темп их снижался, то сдвиг показателей СФП и технической подготовки был более высокий в последний год обучения.

В целом результаты исследования динамики показателей физического развития, ОФП, СФП, технической и дидактической подготовленности по разработанной методике указывают на положительное влияние занятий в группе тренеров по дзюдо, на физическое состояние занимающихся и на их хорошую подготовленность к внеклассной работе в спортивной секции общеобразовательной школы.

Выводы

1. В технологии подготовки тренера для внеклассных занятий по дзюдо выявлены пять форм целесообразных учебных занятий: 1) учебно-тренировочные (подготовительная – 22 мин; основная – 60 мин: «обучение новому» – 20 мин, «закрепление освоенного» – 20 мин, учебная практика – 10 мин, «силовая тренировка» – 10 мин; заключительная часть – 8 мин); 2) комбинированные (теоретическая часть – 30 мин; практическая часть – 60 мин: подготовительная – 22 мин, учебная практика – 10 мин, «закрепление освоенного» – 20 мин и заключительная часть – 8 мин); 3) контрольные (опрос, тестирование, демонстрация приемов (ката) и схватки (якусокурэнсю и рандори)); 4) занятия на педагогической практике в спортивной секции дзюдо в школе; 5) самостоятельные занятия (теоретическая подготовка, ката, ОФП). Разработанный алгоритм занятия позволял формировать трехвершинную (учебно-тренировочное занятие) и двухвершинную (комбинированное занятие) пульсовые кривые, отвечающие гигиеническим требованиям.
2. Определено рациональное распределение учебного времени: на основы теории дзюдо – 3,5%, на ОФП и СФП – 26%, на технико-тактическую подготовку – 68% и на организацию внеклассной спортивной работы в школе – 1,5% со следующим распределением времени – 66% – на учебно-тренировочные занятия, 26% – на комбинированные и 8% – на

контрольные; на использование игрового метода в подготовительной части занятия – 30% времени, в разделе «обучение новому» – 15%, в разделе «закрепление освоенного» – 30% учебного времени. По годам обучения распределение учебного времени имело следующие основные характеристики: теория дзюдо – 90% времени в первый год обучения, физическая подготовка – 80% за первый и второй годы обучения, технико-тактическая подготовка – 75% за второй и третий годы обучения.

3. Установлено, что алгоритм формирования технических и дидактических умений эффективнее при сопряженном обучении, когда уже на ранних стадиях обучения техническим действиям подключается формирование дидактических умений, что можно объяснить активизацией образования представлений и техники выполнения упражнений.

4. Выявлен хороший уровень освоения специально-подготовительных упражнений и технических приемов: кувьрки вперед, назад – 4,85 балла; забегание на мосту – 4,36; переворот боком – 4,53; вставание на гимнастический мост наклоном назад – 3,87; бросок через бедро – 4,77; бросок через спину – 3,84. Уровень выполнения технических и соревновательных действий был у всех занимающихся не ниже первого дана, что соответствует модельным требованиям. Отмечался хороший уровень дидактических умений: по общим основам теории дзюдо – 4,52; по ОФП и СФП – 4,82; по технико-тактической подготовке – 4,08; по умениям судить соревнования – 4,78, соответствующий модельным требованиям.

Список литературы

1. Романов В.П. Динамика физического развития, физической подготовленности, технических и дидактических умений студенток в процессе их подготовки к внеклассной работе тренера дзюдо в школе // Физическое воспитание детей и молодежи. – Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т, 2001. – С. 36–42.
2. Романов В.П. Методика подготовки тренеров дзюдо для внеклассной работы в школе из числа студенток педагогических вузов / В.П. Романов, Н.В. Романова // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам. – М. : Принт-Центр, 2011. – С. 39–43.
3. Свищев И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо : учеб. пособие / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2013. – 128 с.
4. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб.-метод.пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
5. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

6. Элипханов С.Б. Многолетняя силовая подготовка в женском дзюдо : монография. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 358 с.

Рецензенты:

Якунчев М.А., д.п.н., профессор кафедры биологии, географии и методик обучения ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», г. Саранск;

Извеков В.В., д.п.н., профессор, зав. кафедрой физического воспитания Саранского кооперативного института Российского университета кооперации, г. Саранск.