

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ПАНАСЮК ОЛЕКСАНДР ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК 796.8(043.3)

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ
СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ**

13.00.02 – теорія і методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор
Арзютов Геннадій Миколайович,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова, завідувач кафедри
фізичного виховання і єдиноборств.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Ганчар Іван Лазарович,
Одеська національна морська академія,
професор кафедри фізичного виховання і спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент
Багінська Ольга Володимирівна,
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т. Г. Шевченка,
доцент кафедри педагогіки, психології і методики
фізичного виховання.

Захист відбудеться 2 липня 2015 року о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано 30 травня 2015 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Формування рухових умінь та навичок в учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) – найбільш важливий напрям роботи (В. А. Демин, Р. А. Пилоян, А. А. Новиков, В. М. Ігуменів]. Загальнодидактичний підхід до методики навчання, вказаний І. І. Алихановим та Г. М. Арзютовим, вимагає чіткості в постановці завдань, розробці відповідних засобів і методів, визначення закономірностей процесу формування рухової дії та своєрідності реалізації принципів навчання. Мета навчання може бути досягнута шляхом розв'язання завдань навчання, кожна з яких спрямована на оволодіння конкретною руховою дією, що, у свою чергу, припускає рішення окремих завдань навчання. Ці завдання можна розподілити на три групи: завдання послідовності подачі матеріалу, завдання послідовності засвоєння матеріалу і завдання реалізації дидактичних принципів (М. М. Боген).

У процесі навчання, зазвичай, виділяють три етапи: початковий, поглибленого розучування, закріплення і подальшого вдосконалення, – що розрізняються завданнями і методикою навчання. Завдання навчання – дати знання, виробивши вміння і сформувавши навички. Основна мета полягає у виробленні у спортсмена правильного уявлення про єдиноборства.

Навчання спортивним єдиноборствам – педагогічний процес, спрямований на формування в учнів ДЮСШ знань, умінь і навичок при безперервному здійсненні завдань усебічного фізичного розвитку. Зміст навчального матеріалу і навчального процесу в цілому завжди має бути скерований на вирішення певного спортивно-педагогічного завдання (А. П. Купцов).

Рухова дія – спосіб розв'язання певного рухового завдання. Якщо завдання складне і вимагає рішення дрібніших рухових завдань, то і спосіб її рішення (рухова дія, що вивчається) має складну структуру, включає відповідне число операцій, кожна з яких повинна стати об'єктом вивчення (М. М. Боген)

Перший рівень оволодіння дією – *знання* (такий рівень оволодіння руховою дією, на якому той, хто навчається, засвоює просторові знання про здійснення руху), другий – *уміння* (такий рівень оволодіння руховою дією, на якому управління рухами здійснюється при активній ролі мислення, а той, хто навчається, оволодіває часовою структурою руху), третій – *рухова навичка* (така міра володіння дією, за якої управління рухами відбувається автоматизовано, водночас той, хто навчається, оволодіває швидкісно-силовим параметром руху). Основне завдання третього етапу – навчити тих, хто відвідує заняття в ДЮСШ, вільно

володіти навичками в будь-яких умовах єдиноборства. Лише в цьому випадку навичка отримає свою практичну цінність. На основі раніше засвоєних знань, умінь і навичок формуються рухові уміння вищого порядку (О. О. Новіков, Л. П. Матвеев, О. О. Карелин, Г. М. Арзютов та ін.).

Проте до сьогодні в практиці тренування і підготовки спортсменів у ДЮСШ відсутня єдність поглядів фахівців на методику формування рухових умінь старшокласників під час занять єдиноборствами. Це передусім пов'язано з кількістю повторень вправи, засобами, методами та формами навчання. Отже, недостатнє теоретичне та практичне обґрунтування обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Методологічною основою дослідження є теорія навчання руховим діям, що становить єдність теоретичних положень комплексу наук (педагогічних, фізіологічних, психологічних та ін.):

- дослідження в педагогічному процесі трудової (Е. А. Климов, А. Н. Леонтьєв, Л. М. Кушів), навчальної (В. В. Давидов, Е. П. Ільїн), спортивної (В. А. Демин, Р. А. Пилоян, А. А. Новиков, В. М. Ігуменів, Г. М. Арзютов) діяльності;

- наукова теорія навчання, яка дає змогу розглядати й аналізувати навчальний процес у зв'язку з розвитком педагогічної науки й аргументуванням функціонування системи навчального процесу (Г. С. Туманян, М. М. Боген, А. А. Новиков, В. В. Нелюбин та ін.);

- загальна теорія і методика фізичного виховання (Л. П. Матвеев, В. П. Філін, Н. И. Пономарев, В. Н. Платонов та ін.).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою “Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення” (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці методики формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Тема дисертації затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 9 від 26.03.2009 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 4 від 26.05.2009 р.)

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні, розробці й експериментальній перевірці методики формування рухових умінь старшокласників, які навчаються в дитячо-юнацьких спортивних школах із єдиноборств.

Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких завдань:

1) здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань формування рухових умінь у процесі навчання єдиноборствам старшокласників;

2) розробити матрицю формування рухового уміння під час навчання техніки єдиноборств учнів ДЮСШ;

3) визначити оптимальні кількісні параметри повторення рухів під час формування рухових умінь старшокласників, які навчаються в ДЮСШ із єдиноборств;

4) розробити й експериментально перевірити ефективність методики формування рухових умінь старшокласників у процесі навчання єдиноборствам.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес із єдиноборств старшокласників у ДЮСШ.

Предметом дослідження є засоби, методи і форми формування рухових умінь старшокласників під час занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Для розв'язання поставлених мети і завдань використано такі **методи дослідження**:

теоретичні: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й емпіричних матеріалів наукового дослідження. Вказані методи дали змогу з'ясувати сучасний стан окресленої проблеми і визначити напрям подальших досліджень, пов'язаних із формуванням рухових умінь і навичок у процесі початкового навчання єдиноборствам старшокласників на основі використання авторської методики навчання;

емпіричні: педагогічне спостереження, метод педагогічного контролю, відеозйомка, метод кінограми, методи морфофункціональної діагностики (антропометрія, спірометрія, гоніометрія), метод експертних оцінок (для визначення сформованості рухових умінь старшокласників), методи визначення рівня загальної та спеціальної підготовленості старшокласників;

– *соціологічні*: експертне опитування і анкетування;

– *педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний)* проводили для перевірки ефективності авторської методики формування рухових умінь і навичок старшокласників на основі використання навчальних матриць;

– *статистичні* методи, зокрема середньостатистичний та кореляційний аналізи, застосовували для з'ясування якісних і кількісних параметрів одержаних результатів дослідження.

Дослідження проводили протягом **трьох етапів**. На першому етапі (2008–2009 рр.) визначили напрям дослідження, загальну характеристику

основних понять, проблему, об'єкт і предмет дослідження, конкретизували мету й завдання, підбирали адекватні методи дослідження. На цьому етапі проведено аналіз літературних джерел із питань, пов'язаних із проблемами спортивної боротьби, вивчення та узагальнення досвіду ведення тренувальної роботи. Для уточнення даних, отриманих унаслідок анкетування, застосовано педагогічне спостереження за характером проведення тренувальних занять.

На другому етапі дослідження (2010–2012 рр.) розроблено авторську методику та проведено педагогічний експеримент. Було сформовано дві групи: контрольна й експериментальна. Комплектація груп передбачала відносно рівноцінний розподіл старшокласників за фізичною та функціональною підготовленістю. Тривалість основного експерименту – 6 місяців. За цей час було проведено 96 тренувальних занять (тобто по 288 годин у кожній).

На третьому етапі (2013–2014 рр.) проаналізовано отримані дані, проведено їх математичну обробку, написано й оформлено роботу.

Дослідження проводили з 15-річними спортсменами на заняттях із дзюдо на базі дитячо-юнацької спортивної школи “Спартак” та Волинської обласної дитячо-юнацької спортивної школи з видів боротьби. Всього в експериментальному дослідженні взяло участь 40 старшокласників 15 років, котрих було поділено навпіл на контрольну й експериментальну групи.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *уперше* розроблено матриці формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах, що охоплюють глибину опанування руху, параметри руху, кількість повторень вправи;

- *уперше* розроблено модель формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах за принципом тріади “знання-уміння-навичка”;

- *доповнено* методику формування рухових умінь старшокласників під час вивчення єдиноборств;

- *подальшого розвитку* набули відомості щодо реалізації в навчально-тренувальному процесі педагогічного контролю та самоконтролю.

Практичне значення одержаних результатів полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичній розробці авторської методики початкового навчання єдиноборствам старшокласників, які навчаються в ДЮСШ. Проведене дослідження дозволило впровадити запропоновану методику в навчально-тренувальний процес занять єдиноборствами старшокласників у ДЮСШ, де експериментально було доведено її ефективність.

Використання розробленої методики початкового навчання єдиноборств старшокласників ДЮСШ із використанням матриць сприятиме

підвищенню ефективності занять із боротьби, а також формуванню стійких рухових умінь. Якісні й кількісні результати, а також розроблені таблиці-матриці, отримані внаслідок проведеної роботи, можуть бути використані для подальших досліджень у галузі навчання єдиноборствам у ДЮСШ, вищих навчальних закладах.

Основні положення та результати дисертації *впроваджено* в навчально-виховний процес: Волинської обласної дитячо-юнацької спортивної школи з видів боротьби (акт впровадження від 10 вересня 2014 р.), ЦДЮСШ “Спартак” (акт впровадження від 14 травня 2014 р.), спортивного клубу з дзюдо “Український Кодокан” (акт впровадження від 20 травня 2014 р.), збірної команди України з боротьби на поясах Алиш (акт впровадження від 10 вересня 2014 р.), Луцького національного технічного університету (акт впровадження від 5 вересня 2014 р.).

Особистий внесок автора полягає в розробці й обґрунтуванні диференційованої методики формування рухових умінь старшокласників, які навчаються в ДЮСШ, а також розроблено оцінювальні таблиці-матриці опанування технікою боротьби.

У публікаціях, написаних у співавторстві, дисертанту належать експериментальні дані.

Вірогідність одержаних результатів дослідження забезпечена методологічним і теоретичним обґрунтуванням початкових та вихідних положень дослідження; точністю статистичної обробки експериментальних даних, їх достовірністю і обґрунтованістю використання; позитивним результатом експериментальної роботи.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дисертації виголошено й обговорено на Міжнародній науково-методичній конференції “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення” (Київ, 2009, 2010); наукових конференціях викладачів Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (Київ, 2012, 2014), щорічних наукових конференціях професорсько-викладацького складу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Публікації. Основні результати дослідження опубліковано у 18 наукових працях, із яких 6 – у наукових фахових виданнях України, 2 – у зарубіжних періодичних виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається із списку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (351 найменувань), додатків. Повний обсяг дисертації – 215 сторінок. Робота містить 35 рисунків, 12 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, сформовано мету і завдання, визначено об'єкт і предмет дослідження, схарактеризовано методи дослідження, розкрито наукову новизну й практичне значення, наведено відомості про апробацію отриманих результатів.

У **першому розділі “Теоретичні засади навчання руховим діям”** висвітлено питання побудови системи фізичної культури і спорту, проведено ретроспективний аналіз основних підходів до навчання руховим діям, визначено особливості формування рухових умінь та навичок старшокласників у процесі занять єдиноборствами в ДЮСШ, проаналізовано зміст сучасних навчальних програм з єдиноборств.

Подано основні поняття теорії спорту, розглянуто концепцію поетапної підготовки спортсменів, наведено теоретичні й експериментальні дані з технологій підготовки майбутніх спортсменів до змагальної діяльності. Центральна ідея розділу – аналіз теорії побудови рухових умінь під час поетапної підготовки спортсменів як вищої, специфічної форми наукового знання про багаторічну підготовку атлетів у єдиноборствах.

Науковці (Г. С. Туманян, 1984–2001; В. А. Чернишов, 1990; Г. М. Арзютов, 2001–2011; В. А. Хаджинов, Н. Г. Чекмарьова, І. Гайдук, 2010) вважають, що основою високих спортивних досягнень єдиноборців є техніка рухових дій, яка формується на початковому етапі підготовки й удосконалюється протягом усієї спортивної кар'єри спортсмена. Вироблення техніки рухових умінь у єдиноборствах представляє одну з головних проблем педагогічного процесу. Сьогодні перед фахівцями гостро стоїть питання розробки інноваційних технологій навчання базовим елементам техніки (Ю. В. Чехранов, 2002; М. В. Топхаров, 2006, Г. М. Арзютов, 2010). Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу особливий інтерес становить розробка матричних інформаційно-методичних технологій навчання базовим елементам техніки рухових дій.

У **другому розділі “Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами”** описано питання методів і прийомів навчання фізичним вправам, наведено модель формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в ДЮСШ, представлено методику формування рухових умінь (на прикладі дзюдо), визначено сучасні підходи до навчання всієї сукупності рухових дій у спортивних єдиноборствах, проаналізовано

процес формування індивідуального стилю рухової діяльності, наведено обговорення результатів дослідження.

Для дослідження цього питання ми побудували модель навчання рухової дії в єдиноборствах (рис. 1).



Рис. 1. Модель побудови рухової дії у старшокласників у процесі занять єдиноборствами в ДЮСШ

Аналіз поданої моделі засвідчує, що під час навчання техніки руху в спортивних єдиноборствах використовують вісім фаз побудови навички, причому сім фаз описані М. О. Бернштейном (1991). Восьму фазу – “індивідуалізація” – запропонували ми. Вона дозволяє достатньою мірою системно враховувати індивідуальні морфофізіологічні та психоемоційні особливості спортсменів, динаміки їх змін у процесі навчання і тренування, що розкриваються на всіх етапах багаторічної підготовки. Після цієї фази кидок (у дзюдо) стає “коронним” у виконанні спортсмена з присутнім йому індивідуальним стилем діяльності. Під “коронним” розуміємо виконання швидко-силового параметра руху й антиципаційного параметра координації в провідному діапазоні виконання (80–100 % від максимальних значень) із 95 % ймовірністю здійснення.

Зусиллями спортсменів усього світу практично в усіх видах спорту знайдені такі рухові склади рухів (стилі), які наділені більшою або меншою мірою властивостями динамічної стійкості. Стандартність руху зовсім не забезпечує сама себе для будь-якої форми руху, яку ми спробували б завчити. Невдалі рухи не запам’ятовуються, а вдалі рішення рухової задачі, навпаки, мають тенденцію репродукуватися міцно. Це явище помітив американський учений Д. Торндайк, відповідно воно отримало назву – “ефект Торндайка”. Для пошуку сталої в часі техніки

виконання кидків у дзюдо ми використовували саме цей ефект (для прискорення пошуку динамічно стійкої форми рухів відпрацьовуваної техніки дзюдо і стандартизації коронної техніки за принципом діагональної матриці).

Для побудови авторської методики навчання руховим умінням ми розробили матрицю навчання рухових умінь і навичок (рис. 2).

№ з/п	Глибина опанування руху	Параметр руху	Кількість повторень (кількість тренувань)	Успішне виконання дії, %
1	Знання 	ППР	До 300	5
2	Уміння 	ППР + ТРПР	До 1000–1200 (25–30)	40
3	Навичка 	ППР + ТРПР + ШСПР	До 5000–6000 (100–120)	95
4	Коронне виконання техніки 	ППР + ТРПР + ШСПР + АПК	До 120 000 (10 років)	98

Рис. 2. Матриця формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі занять із єдиноборств, де ППР, ТРПР, ШСПР, АПК – просторовий, темпо-ритмовий, швидко-силовий параметри руху й антиципаційний параметр координації

Дослідження ефективності використання матриць при формування рухових умінь старшокласників, які навчаються в ДЮСШ з єдиноборств, мають позитивні результати. Для прикладу розглянемо методику навчання комбінації: задня підніжка – кидок через стегно. Для опанування комбінації рухів використовують схему, побудовану із трьох матриць: матриці опанування кидка “задня підніжка”, матриці опанування кидка “через стегно”, матриці опанування комбінації прийомів “кидок через стегно від задньої підніжки”. Розглядаючи формування рухового вміння в локомоціях ніг та рук через призму теорії діяльності, засвоєння знань, формування дій і понять П. Я. Гальперіна і беручи до уваги спадкову схильність до певних рухів, можна констатувати, що процес формування рухової навички буде прискорено. Це пов’язано з тим, що на основі вже наявного (хоч і підсвідомого) рухового автоматизму процеси формування ООД не будуть мати перешкод, пов’язаних із відсіканням зайвих рухових координацій. Більш швидко буде формуватись орієнтовна частина і краще узгоджуватись з виконавчою частиною дії. За умови ефективності виконавчої, контрольно-коректувальна частина також стане непотрібною, або частково вираженою. В нашому випадку під час навчання складно координаційним видам єдиноборств (наприклад, дзюдо) дуже важливо,

щоб плечовий пояс виконував роль гасителя (буфера) швидко-силової дії супротивника, а ноги виконували всілякі контратакуючі дії (підсічки, зачепи й ін.).

Загальна методика формування рухових умінь старшокласників, котрі навчаються в ДЮСШ з єдиноборств, представлена на рис. 3.

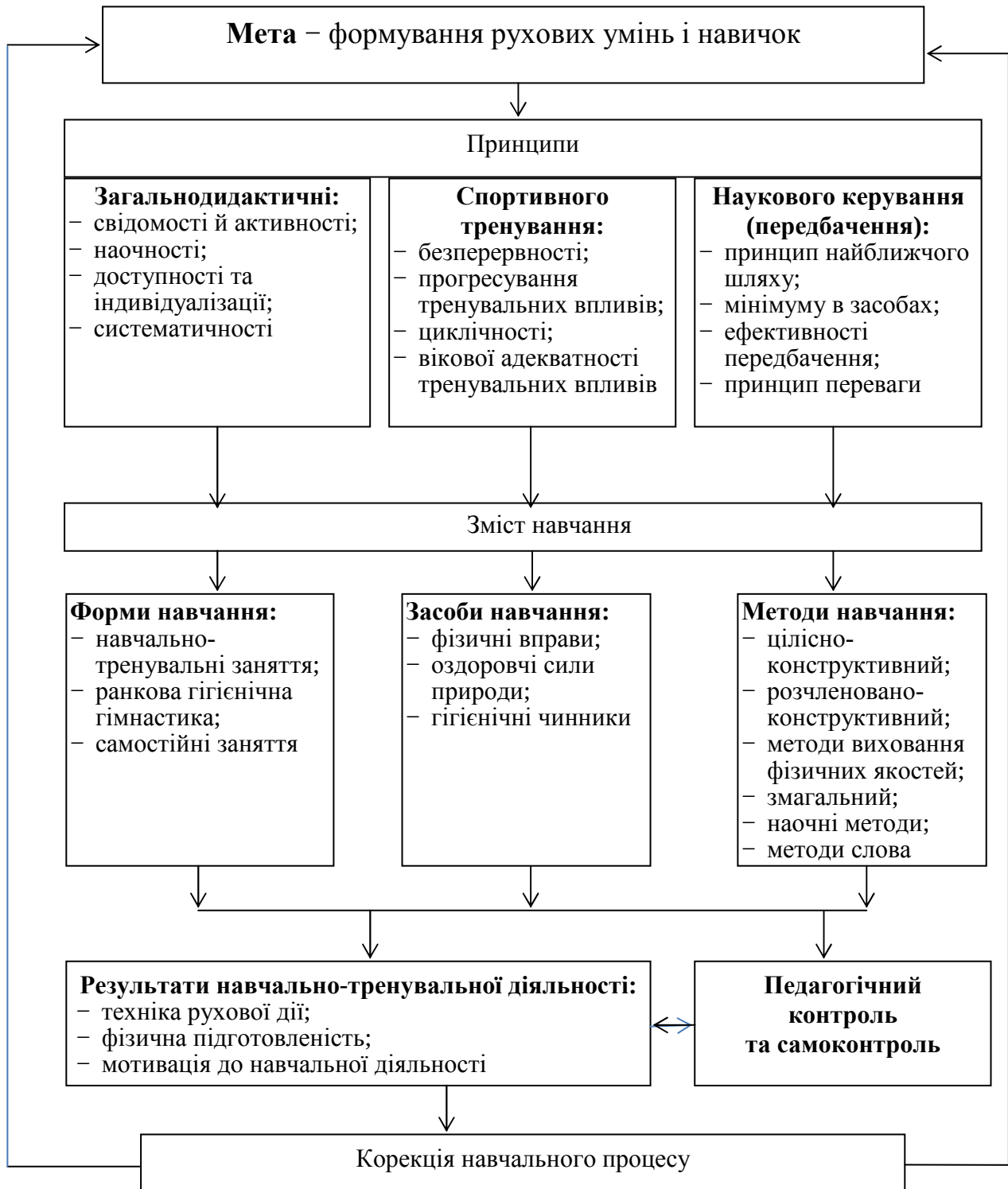


Рис. 3. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах

Авторська методика формування рухових вмінь дозволяє опанувати техніку з єдиноборств старшокласників в ДЮСШ з мінімальною затратою часу. Зокрема через 3 місяці з початку освоєння техніки її можна використовувати в навчально-тренувальних поєдинках. Загальноприйнята норма – 6 місяців після початку тренувань.

У третьому розділі “Дослідно-експериментальна перевірка ефективності авторської методики формування рухових умінь старшокласників у дитячо-юнацьких спортивних школах” наведені дані про результати констатувального та формувального експерименту.

Для проведення констатувального експерименту були відібрані 40 старшокласників віком 15 років, які були зараховані в ДЮСШ з дзюдо. Всі старшокласники мали середній фізичний розвиток й не займалися до вступу у ДЮСШ боротьбою. Вони були розподілені на дві однакові групи (контрольну й експериментальну) по 20 осіб.

Для перевірки однорідності розподілу старшокласників на контрольну та експериментальну групи перед початком експерименту всі старшокласники пройшли тестування за 5 тестами (табл. 1).

Таблиця 1

Результати тестування фізичних якостей у констатувальному експерименті, $n = 20$

Показ- ник	10 кидків “Задня підніжка”, с		Човниковий біг 4×9 м, с		Стрибок із місця в довжину, см		10 вистрибувань на лавку заввишки 0,7 м, с		Підтягу- вання, разів	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
$\bar{X}$	16,3	16,3	11,4	11,6	2,67	2,66	14,3	10,7	6,45	7,55
m	0,01	0,18	0,13	0,13	0,13	0,02	0,07	0,06	0,4	0,43
σ	0,07	0,84	0,56	0,56	0,19	0,13	0,31	0,27	1,9	1,91
n	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
t	0		0,47		0,77		0,8		1,96	
P	$\geq 0,05$		$\geq 0,05$		$\geq 0,05$		$\geq 0,05$		$\geq 0,05$	

Примітка: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група.

Статистична обробка результатів експерименту засвідчила, що достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами за всіма тестами не виявлено ($P \geq 0,05$). Це відображено в таблиці: $t < t_{st}$ ($t_{st} = 2p = 0,95$; $t_{st} = 2,7p = 0,99$; $t_{st} = 3,6p = 0,099$; при $v = n_1 + n_2 - 2 = 38$) ($P \geq 0,05$).

Тривалість основного формувального педагогічного експерименту – 6 місяців. За 6 місяців було проведено 96 тренувальних занять (тобто по 288 годин у кожній групі).

Контрольна група весь час проведення експерименту працювала за програмою ДЮСШ з дзюдо – опанування програми білого пояса, яка містить вивчення 6 технічних прийомів із дзюдо протягом навчального року. Тренування в експериментальній групі для опанування програми білого поясу проводили за авторською методикою навчання з використанням прямокутних матриць навчання (О. О. Панасюк, 2011). Тренування за прямокутними матрицями проходили за принципом триади “знання-уміння-навичка”, які задавали дозування темпу руху й опір супротивника.

Формування техніки рухів здійснювали за авторською методикою, значення якої в почерговості: просторового параметра руху (рівень – знання), темпо-ритмового параметру руху (рівень – уміння), силового параметру руху (рівень – навичка).

Для проведення тестування якості засвоєння програми білого поясу після завершення формувального експерименту були залучені 10 експертів із дзюдо. Із них 3 – заслужені тренери вищої категорії, 4 – тренери вищої категорії, 3 – тренери 1 категорії. Всі тренери мають досвід тренерської роботи понад 10 років. Техніка білого поясу дзюдо, яку використовували в експерименті, охоплює: 1 – бокова підсічка під виставлену ногу; 2 – зачеп зсередини під гомілку; 3 – зачеп зсередини на опорну ногу; 4 – підсічка зсередини під п’ятку; 5 – зачіп із середини; 6 – задня підсічка під п’ятку. За державною програмою час відведений на опанування техніки білого поясу – 1 навчальний рік.

Виконання техніки оцінювали за системою оцінок дзюдо, де: спроба виконання – 1 бал; кидок на оцінку “кока” – 3 бали; кидок на оцінку “юко” – 5 балів; кидок на оцінку “ваза арі” – 7 балів; кидок на оцінку “іппон” – 10 балів.

Оцінки експертів після кожного кидка додавали та виводили середню оцінку виконання техніки прийомів. Результати експертної оцінки наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати експертної оцінки якості засвоєння програми білого поясу в дзюдо після проведення формувального експерименту з використанням прямокутних матриць навчання (за авторською методикою), $n = 20$

Показ- ник	1		2		3		4		5		6	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
X	3,6	9,1	4,1	8,65	6,4	9,1	5,8	9,25	5,4	8,35	4,7	7,7
m	0,08	0,26	0,23	0,34	0,33	0,32	0,39	0,29	0,43	0,34	0,42	0,39
σ	3,77	1,18	1,02	1,53	1,47	1,41	1,77	1,33	1,90	1,53	1,87	1,78
n	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
t	15,7		11,3		5,87		7,18		5,46		5,26	
P	$\leq 0,001$		$\leq 0,001$		$\leq 0,001$		$\leq 0,001$		$\leq 0,001$		$\leq 0,001$	

Примітка: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група.

Найбільш значні показники досягнуто при опануванні техніки “Бокова підсічка під виставлену ногу” ($t = 15,7$; при $P \leq 0,001$).

Аналіз отриманих даних дає підстави стверджувати, що використання методики навчання за авторської програмою дає змогу суттєво скоротити термін навчання техніці

ВИСНОВКИ

1. Аналіз вітчизняних і зарубіжних систем навчання компонентом рухового досвіду (знання, уміння, навичка) у спеціальній літературі показав, що в теорії і методиці спортивних єдиноборств триває постійний процес пошуку і зміни різноманітних поглядів, гіпотез, теорій на систему багаторічного навчання руховим діям під час підготовки спортсменів. Про це свідчить відсутність розв’язання низки проблемних питань:

- досліджень із теорії наукового передбачення спортивного майбутнього;
- методики навчання з передбаченням результатів освоєння рухового досвіду;
- моделі керування багаторічним навчанням руховим діям при реалізації спортивної підготовки й передбачення результатів;
- методика прогнозування результатів багаторічного навчання руховим діям;
- методика відбору й підготовки кадрів, що відповідають запропонованій концепції і новій парадигмі мислення.

Проте в практиці тренування спортсменів у ДЮСШ відсутня єдність поглядів фахівців щодо методики формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами.

2. Матриця навчання рухових умінь і навичок побудована за принципом почергового засвоєння головних параметрів руху: просторового, часового, силового. Кожному з них відповідає своя глибина опанування руховим досвідом.

Перший рівень оволодіння дією – знання (такий рівень оволодіння руховою дією, на якому учень засвоює просторові знання про здійснення руху), другий – уміння (такий рівень оволодіння руховою дією, на якому управління рухами здійснюється за активної ролі мислення, той, хто навчається оволодіває темпо-ритмовою структурою руху), третій – рухова навичка (така міра володіння дією, за якої управління рухами відбувається автоматизованим, учень оволодів швидко-силовим

параметром руху). Його основне завдання – навчити тих, хто відвідує заняття, вільно володіти навичками в будь-яких умовах протиборства. Тільки в цьому випадку навичка отримає свою практичну цінність. Четвертий рівень оволодіння руховою дією – “коронне” виконання техніки (така міра володіння руховою дією, за якої управління рухами відбувається на антиципаційному параметрі координації). Тренування за прямокутними матрицями проводять за принципом тріади “знання-уміння-навичка”, які задають дозування темпу руху й опір противника.

3. Формування рухового вміння визначає кількість спроб повторень рухової дії. Залежно від кількості спроб повторень ($P < 0,05$) відбувається засвоєння трьох параметрів руху (просторового, темпо-часового, швидкісно-силового) й антиципаційного параметра координації. Рівень знання – засвоєння просторового параметра руху (250–300 спроб або 3–5 тренувань). Рівень уміння – засвоєння просторового і темпо-часового параметрів руху (1000–1200 спроб або 25–30 тренувань). Рівень побудови навички – засвоєння просторового, тимчасового і швидкісно-силового параметрів рухів (5000–6000 спроб або 100–120 тренувань). Рівень “коронного” прийому – засвоєння трьох параметрів руху й антиципаційного параметра координації (120 000 повторень і не менше 10 років тренувань із початку занять).

4. Методика формування рухових умінь старшокласників під час занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах охоплює систему принципів (загальнодидактичних, спортивного тренування, наукового керування), методів, засобів, форм навчання, результатів навчально-тренувальної діяльності, педагогічного контролю та самоконтролю з подальшою корекцією навчального процесу.

5. Позитивні статистично достовірні зрушення в рівні опанування техніки дзюдо відображають результат цілеспрямованого педагогічного впливу, про що свідчать виражені зміни показників якості виконання техніки рухів старшокласників експериментальної групи, порівняно з контрольною.

У зв'язку з тим, що рівень опанування техніки білого поясу в дзюдо в експериментальної групи в кінці формувального експерименту у 2 рази вищий за вихідний, то впровадження експериментальної авторської методики формування рухових умінь у 15-річних старшокласників, які навчаються в ДЮСШ, у навчально-тренувальний процес цілком виправданий.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів формування рухових умінь старшокласників у процесі початкового навчання

єдиноборствам. З огляду на складність і багатогранність цього питання, перспективу подальших наукових досліджень ми вбачаємо в пошуку способів підвищення успішності володіння руховими уміннями та навичками старшокласників з урахуванням рухово-координаційної схильності до боротьби.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Панасюк О. О. Формування швидкісно-силового параметру рухової навички у школярів 15–17 років в процесі навчання курсу фізичної культури в закладах позашкільної освіти / О. О. Панасюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2009. – Вип. 64. – С. 340–343.

2. Панасюк О. О. Факторна модель компонентного складу вибухового зусилля у боротьбі на поясах Алиш / О. О. Панасюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2009. – Вип. 69. – С. 363–366.

3. Панасюк О. О. Відбір у навчально-тренувальні групи ДЮСШ з боротьби на поясах Алиш / О. О. Панасюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2010. – Вип. 81. – С. 639–643.

4. Панасюк О. О. Авторська методика ефективного формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах / О. О. Панасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2011. – № 2. – С. 35–40.

5. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі навчання страхуванню та самострахуванню при заняттях спортивними єдиноборствами / О. О. Панасюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К., 2011. – Вип. 11. – С. 159–168.

6. Панасюк О. О. Формування індивідуального стилю рухової діяльності старшокласників в процесі занять єдиноборствами в ДЮСШ / О. О. Панасюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2012. – Вип. 102. – С. 241–245

б) у закордонних періодичних виданнях

7. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах / О. О. Панасюк // Сборник научных трудов SWord. – Иваново : Маркова А. Д., 2013. – Вып. 4, т. 21. – С. 39–44.

8. Arziutov G. Methodology of formation of the motive abilities of senior school children during the training process of single combat in child-youth sporting schools / G. Arziutov. A. Panasyuk // European Scientific journal March. – 2014. – Vol. 10, No. 7. – P. 390–398.

в) в інших виданнях

9. Панасюк О. О. Деякі аспекти розвитку вибухової та швидкісної сили у спортсменів-каратистів / О. О. Панасюк, І. В. Бакіко, В. С. Дмитрук // Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 60-літтю ЛДІФК (м. Львів, 25–26 трав. 2006 р.). – Львів : [б. в.], 2006. – С. 33–34.

10. Панасюк О. О. Проблеми побудови раціональних режимів рухової активності / О. О. Панасюк, І. В. Бакіко // Тези XXIII Наук.-техн. конф. проф.-викл. складу. – Луцьк : [б. в.], 2008. – С. 20–21.

11. Панасюк О. О. Швидкість рухової реакції та методика її розвитку під час занять єдиноборствами : метод. вказівки / О. О. Панасюк. – Луцьк : ЛНТУ, 2009. – 5 с.

12. Панасюк О. О. Контроль в карате на початковому етапі підготовки / О. О. Панасюк // Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти реалізації фізичного виховання студентської молоді : тези Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : [б. в.], 2011. – С. 32–34.

13. Панасюк О. О. Методика ефективного формування рухових умінь студентів у процесі занять єдиноборствами / О. О. Панасюк // Актуальні проблеми та перспективи науки і виробництва : тези XXVI Наук.-техн. конф. проф.-викл. складу (гуманітарний напрям). – Луцьк : Навч.-наук. від. ЛНТУ, 2012. – С. 20–22.

14. Панасюк О. О. Вплив занять з карате на стан здоров'я та розвиток рухових якостей дівчат / О. О. Панасюк // Україна сьогодні: інтеграція освіти і науки : тези XXXIV Унів. наук.-техн. конф. – Луцьк : [б. в.], 2011. – С. 223–224.

15. Панасюк О. О. Авторська методика формування рухових умінь з єдиноборств : метод. вказівки для студ., викл. фіз. виховання / О. О. Панасюк. – Луцьк : ЛНТУ, 2013. – 24 с.

16. Панасюк О. О. Особливості формування рухових умінь та навичок у процесі занять єдиноборствами : метод. вказівки для студ., викл. фіз. виховання / О. О. Панасюк. – Луцьк : ЛНТУ, 2013. – 32 с.

АНОТАЦІЇ

Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015.

Робота присвячена проблемі формування рухових умінь і навичок старшокласників 15 років, які навчаються в ДЮСШ. Метою дослідження було теоретично-наукове обґрунтування, розробка й експериментальна перевірка авторської методики формування рухових умінь і навичок на початковому етапі навчання спортивним єдиноборствам. У роботі доведено важливість врахування на початкових етапах навчання єдиноборствам почергового опанування просторового, темпо-ритмового та швидкісно-силового параметрів руху. Показано, що основні перераховані параметри руху відповідають основним параметрам опанування глибини навчання, тобто, засвоєння просторового параметру руху – знання; засвоєння просторового і темпо-ритмового параметрів руху – уміння; засвоєння просторового, темпо-ритмового і швидкісно-силового параметрів руху – навички. В дисертації експериментально доведена ефективність запропонованої авторської методики формування рухових умінь і навичок у старшокласників, які навчаються в ДЮСШ, із використанням прямокутних матриць навчання.

Ключові слова: єдиноборства, знання, уміння, навички, старшокласники, методика, навчання, вправи, матриці, дзюдо.

Панасюк А. А. Методика формирования двигательных умений старшеклассников в процессе занятий единоборствами в детско-юношеских спортивных школах. – Рукопись.

Диссертация на получение научной степени кандидата педагогических наук за специальностью 13.00.02 – теория и методика учебы (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2015.

Работа посвящено проблеме формирования двигательных умений и навыков старшеклассников 15 лет, которые учатся в ДЮСШ. Целью исследования было теоретическо-научное обоснование, разработка и экспериментальная проверка авторской методики формирования двигательных умений и навыков на начальном этапе учебы спортивным единоборствам. В работе показана важность учета на начальных этапах учебы единоборствам поочередного овладения пространственного, темпо-ритмового и скоростно-силового параметров движения.

Показано, что основные перечисленные параметры движения отвечают основным параметрам овладения глубиной учебы, то есть освоение пространственного параметра движения – знание; освоения пространственного и темпо-ритмового параметров движения – умение; освоения пространственного, темпо-ритмового и скоростно-силового параметров движения – навык.

Матрица обучения двигательных умений и навыков построена по принципу последовательного усвоения главных параметров движения: пространственного, временного, силового. Каждому параметру движения соответствует своя глубина освоения двигательным опытом.

Первым уровнем овладения действием является знание (такой уровень овладения двигательным действием, при котором обучаемый овладевает пространственными знаниями об осуществлении движения), вторым – умение (такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления, соответственно обучаемый овладевает темпо-ритмической структурой движения), третьим – двигательный навык (такая мера владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизированным способом, при том обучаемый овладевает скоростно-силовым параметром движения). Его основная задача – научить учащихся свободно владеть навыками в любых условиях противоборства. Только в этом случае навык получит свою практическую ценность. Четвертый уровень овладения двигательным действием – “коронное” выполнения техники (такая мера владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит на антиципационном параметре координации).

Тренировки по прямоугольным матрицам проводятся по принципу триады “знания–умения–навыки”, которые задают дозирования темпа движения и сопротивление противника.

Формирование двигательного умения определяется количеством попыток повторений двигательного действия. В зависимости от количества попыток повторений ($P < 0,05$) происходит освоение трех параметров движения (пространственного, темпо-временного, скоростно-силового)

и антиципацийного параметра координации. Уровень знания – освоение пространственного параметра движения (250–300 попыток или 3–5 тренировок). Уровень умения – освоение пространственного и темпо-временного параметров движения (1000–1200 попыток или 25–30 тренировок). Уровень построения навыков – освоение пространственного, временного и скоростно-силового параметров движений (5000–6000 попыток или 100–120 тренировок). Уровень “коронного” приема – освоение трех параметров движения и антиципацийного параметра координации (120 000 повторений и не менее 10 лет тренировок с начала занятий).

Методика формирования двигательных умений старшеклассников в процессе занятий единоборствами в детско-юношеских спортивных школах включает систему принципов (общедидактических, спортивной тренировки, научного управления), методов, средств, форм обучения, результатов учебно-тренировочной деятельности, педагогического контроля и самоконтроля с последующей коррекцией учебного процесса.

Положительные статистически достоверные сдвиги в уровне овладения техникой дзюдо отражают результат целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют выраженные изменения показателей качества выполнения техники движений старшеклассников экспериментальной группы в сравнении с контрольной.

В связи с тем, что уровень овладения техникой белого пояса в дзюдо в экспериментальной группе в конце формирующего эксперимента в 2 раза выше исходного, то внедрение экспериментальной авторской методики формирования двигательных умений в 15-летних старшеклассников, обучающихся в ДЮСШ, в учебно-тренировочный процесс вполне оправдан.

Ключевые слова: единоборства, знания, умения, навыки, старшеклассники, методика, учеба, упражнения, матрицы, дзюдо.

Panasiuk O. O. Methods of forming of motive abilities of senior pupils in the process of engaging in single combats in child-youth sporting schools. – Manuscript.

Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of pedagogical sciences after specialty 13.00.02 – theory and methods of studies (physical culture, bases of health). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2015.

Research is sanctified to the problem of forming of motive abilities and skills of senior pupils 15 years, which study in CYSS. A research purpose was

an in-scientific ground, development and experimental verification of authorial methods of forming of motive abilities and skills on the initial stage of studies to the sporting single combats. In-process the shown importance of account is on the initial stages of studies to the single combats of by turn capture spatial, tempo-rhythm and speed-power parameters of motion. It is shown that the basic transferred parameters of motion answer the basic parameters of capture the depth of studies, mastering of spatial to the parameter motion answers depths of studies – knowledge; mastering spatial and tempo-rhythm parameters of motion answers depths of studies – ability; mastering spatial, tempo-rhythm and speed – power parameters of motion answers depths of studies – skill. In dissertation the experimentally well-proven efficiency of the offered authorial methods of forming of motive abilities and skills for senior pupils, which study in CYSS, with the use of rectangular matrices of studies.

Key words: single combats, knowledge, abilities, skills, senior pupils, methods, studies, exercises, matrices, judo.

Підп. до друку 28.05.2015 р.
Формат $60 \times 84^{1/16}$. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.
Друк – Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки.
43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Зам. 2991.