

УДК 796.8

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Литвинов С.А.

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Москва, e-mail: mgpu@mail.ru

Статья посвящена анализу использования инновационных технологий в системе подготовки спортсменов высокой квалификации для разработки методологии обучения с использованием модульно-ситуационного подхода в восточных единоборствах, который основан на применении педагогических условий развития творчески активной личности юных спортсменов, различных средств восточных единоборств, а также новейших методик повышения уровня технико-тактической и физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Подробно описываются методики определения уровня технико-тактической и физической подготовленности на этапе спортивного совершенствования, уровня творческой активности и психологического состояния. Разработанный модульно-ситуационный подход показывает взаимозависимость развития общих и специальных физических качеств, творческой активности и проявления психических процессов. Актуальной задачей является повышение творческой активности и проявления психических процессов, физической и физиологической подготовленности спортсменов на этапе спортивного совершенствования в процессе спортивной тренировки.

**Ключевые слова:** модульно-ситуационный подход, педагогические условия творческой активности юных спортсменов, традиционное оружие восточных единоборств, технико-тактическое мастерство, упражнения цигун

## USE INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF THE EDUCATION IN EAST SINGLE COMBAT

Litvinov S.A.

Moscow Town Pedagogical University, Moscow, e-mail: mgpu@mail.ru

The Article is dedicated to analysis of the use innovative technology in system of preparation athletes to high qualification for development of the methodologies of the education with use module-situational approach in east single combat, which is founded on using the pedagogical conditions of the development to creative active personality young athlete, different facilities east single combat, but in the same way the most latest methods of increasing level technical-tactical and physical preparedness on stage of perennial preparation. Are they In detail described methods of the determination level technical-tactical and physical preparedness in step of athletic improvement, level to creative activity and psychological condition. Designed module-situational approach shows interdependence developments general and special physical quality, creative activity and manifestations of the psychic processes. The actual problem is the increase of creative activity and the manifestation of mental processes, physical and physiological fitness of sportsmen at the stage of sports perfection in the process of sports training.

**Keywords:** module-situational approach, pedagogical conditions to creative activity young athlete, traditional weapon east single combat, technician-tactical skill, the giong exercises

С развитием информационных технологий и повышением уровня спортивной подготовки является актуальным внедрение в восточных единоборствах модульно-ситуационной системы подготовки. На данном этапе развития восточных единоборств с начала этого столетия проведено значительное количество научных исследований [2, 3 и др.] и подготовлено немало учебного материала [6, 7], но в данное время практически не охвачены некоторые стороны многолетней подготовки юных спортсменов восточных единоборств. Таких как многосторонняя подготовка на этапах, включающих использование средств из других единоборств (традиционное оружие, цигун и атлетическая гимнастика), соотношение объемов нагрузки относительно возрастных периодов для достижения спортивных результатов, создание педагогических условий для формирования творчески актив-

ной личности занимающихся. Эти стороны можно охватить, разработав модули, которые будут включать ситуации различных сторон подготовки юных спортсменов восточных единоборств.

Для повышения уровня технико-тактического мастерства юных спортсменов и развития творческого потенциала педагога высокой квалификации в условиях учебно-тренировочного процесса была разработана технология обучения с использованием модульно-ситуационного подхода, включающего следующие модули [4, с. 88–90]:

**Модуль 1.** Теоретическая подготовка. Модуль раскрывает историю возникновения восточных единоборств, знакомит с правилами гигиены, методикой проведения учебно-тренировочного процесса, закономерностями спортивной подготовки, использует обучающую методику связи педагога и обучающихся через ситуацию

(информацию), т.е. передачу сообщения о наиболее эффективных способах реализации теоретического материала в ходе учебного процесса.

**Модуль 2.** Техническая подготовка. Модуль включает в себя методику традиционного обучения в восточных единоборствах: техники «кихон», формальных комплексов «ката» и спарринга «кумитэ». Критерии выполнения технических действий. Изучение у спортсмена свойственных ему излюбленных технических действий и воспитание коронных действий на основе исследования повторяющихся взаимосвязей изменения динамических ситуаций в выявленных временных промежутках.

**Модуль 3.** Тактическая подготовка. Модуль содержит обучающую методику тактики поведения спортсмена на соревнованиях, в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности «кумитэ» и «ката», тактические приемы ведения поединка с соперниками различного физического развития и технической подготовленности. Применение в соревновательной деятельности большого арсенала неиспользованных ситуаций.

**Модуль 4.** Психологическая подготовка. Модуль знакомит юных спортсменов с правилами поведения в коллективе, с психологическими средствами контроля предстартового состояния, методами мышечной релаксации. Используется методика воспитания воли, умения постоять за себя и товарищей, поведения в зале, уважения к старшим и друг к другу. Выполняется коррекция деятельности спортсмена в напряженных и конфликтных ситуациях, где возможно проявление сбивающих факторов.

**Модуль 5.** Физическая подготовка. Модуль включает методику воспитания физических качеств юных спортсменов и методику воспитания специальных физических качеств, необходимых в соревновательной деятельности, т.к. технико-тактические действия спортсменами в основном выполняются при высокой физической напряженности и утомляемости в стрессовых ситуациях.

**Модуль 6.** Судейская практика. Модуль содержит методику обучения занимающихся судейской жестикуляции рефери и судьи на площадке, изучение правил соревнований, принятия судейских решений, проблемных соревновательных ситуаций.

**Модуль 7.** Условия развития творчески активной личности. Модуль включает методику развития творческой активности личности юных спортсменов в восточных

единоборствах на основе использования педагогических условий, применения проблемных ситуаций, а также создания в ходе учебно-тренировочного процесса ситуации успеха.

Для решения данной задачи необходимо создание педагогических условий для воспитания, становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного представителя миролюбивого общества. Следует отметить ряд условий, наиболее соответствующих поставленным задачам [1, 5]:

– физическое и интеллектуальное развитие в раннем возрасте;

– создание среды и системы отношений, стимулирующие разнообразную творческую деятельность;

– постоянное успешное проявление творческих способностей и планирование творческих заданий оптимальной сложности, их включение во все виды деятельности занимающихся, что позволяет укрепляться положительной самооценке, повышаться уровню творческих идей и таким образом порождает уверенность в себе и чувство удовлетворения от достигнутых успехов, при этом важно избегать переутомления;

– предоставление свободы в выборе деятельности, чередование дел для саморазвития, повышения желания и поддержания интереса, эмоционального подъема. При этом важно, чтобы социальная среда не подавляла, а питала личность ребенка, особенно в дошкольном возрасте.

Педагог помогает выбрать посильные ребенку задания, с которыми тот может справиться, и дает возможность ему продемонстрировать достигнутый успех среди сверстников. Существует мнение, что только творческий человек может воспитать творческую личность, поэтому подготовка творческих педагогов в системе дополнительного образования, и особенно, в боевых искусствах, является немаловажной проблемой в настоящее время.

Под творческими способностями человека понимаются: уверенность в себе; чувство, понятие и восприятие общечеловеческих ценностей; умение замечать плохое и хорошее; в жизнедеятельности действовать самостоятельно и творчески; создавать что-то новое. Компонентами творческих способностей являются развитое воображение и творческое мышление.

Считается, что воображение является психическим процессом, состоящим в образовании новых представлений, посредством переделывания среды и познаний, приобретённых ранее. Вдобавок к этому воображение не только повышает качество учебного процесса, но и само прогрессирует в следствие обучения.

*Творческое мышление* – разновидность мышления, которое квалифицируется рождением субъективно нового творения и появлением новых форм непосредственно в познавательной деятельности.

Особенностями этого мышления, необходимыми для развития творческих способностей являются: быстрота или легкость мышления, гибкость мышления, оригинальность мышления, законченность мышления или детализация образов.

*Быстрота или лёгкость мышления рассматривается* как способность высказывать максимальное количество идей, ассоциаций, образов; количественный показатель, отражающий способность к порождению большого количества идей, где важно не их качество, а их количество.

*Гибкость мышления* – способность высказывать широкое многообразие и разнообразие идей, переходить от одного аспекта проблемы к другим, использовать различные стратегии решения.

*Оригинальность мышления* – способность порождать новые нестандартные идеи, которая может проявляться в ответах, решениях, несовпадающих с общепринятыми, очевидными, нормативными.

*Законченность мышления или детализация образов* фиксирует способность к изобретательству, конструктивной деятельности, совершенствовать своё «творение» или придавать ему законченный вид.

Таким образом, способность к творчеству складывается в развитии человека постепенно, проходя цепочку взаимосвязанных естественных стадий онтогенеза. Делают акцент на трёх стадиях развития творческого мышления в раннем возрасте: наглядно-действенную, причинную и эвристическую.

Выделяют две фазы процесса творческого становления, т.е. развития креативности, где креативность определяется как уровень творческой одаренности, способности к творчеству, составляющий относительно устойчивую характеристику личности.

В возрастном периоде с 13 до 20 лет возникает «специализированная» креа-

тивность, т.е. способность к творчеству в определенной сфере деятельности как дополнение и альтернатива «первичной» недифференцированной креативности, которая имеет отношение к определенному типу мышления, постепенно формируемому в ходе развития личности. На данном этапе особую значимость приобретает профессиональный образец, поддержка семьи и сверстников, у ряда субъектов наблюдается отвержение подражания с переходом к оригинальному творчеству. В противном случае человек навсегда остается в своем развитии на фазе подражания.

Зрелая, культурная креативность требует уже активного преодоления стереотипов. Эта креативность – сложное психологическое образование, в котором характеристики когнитивной деятельности и потребность к ней объединяются с некоторыми личностными характеристиками. В результате на основе культурной креативности, носящей менее массовый характер, возникает творческая личность [5, с. 58–62].

В последние десятилетия восточные единоборства продолжают привлекать внимание множества людей своим потенциалом, включающим самозащиту, направленность к самосовершенствованию, спортивную деятельность и морально-волевую подготовку. Следует обратить внимание, что восточные единоборства все больше превращаются в спортивную дисциплину и таким образом все больше удаляются от своего прямого предназначения, но некоторые методики подготовки в традиционном обучении могут значительно влиять на развитие творчески активной личности человека в сочетании с боевым арсеналом, способным противостоять различным негативным проявлениям социальной среды.

Создание педагогических условий развития творческой активной личности занимающихся восточными единоборствами является на данный момент актуальным и может оказать положительное влияние на развитие подрастающего поколения, что на современном этапе развития восточных единоборств практически не решается.

Таким образом, на этапах многолетней подготовки юных спортсменов восточных единоборств можно использовать упражнения, направленные на решение развивающих задач. В группах этапа предварительной подготовки в возрасте 5–6 лет можно рекомендовать упражнения, направленные

на формирование воображения и легкости мышления. В группах начальной подготовки с 7 до 9 лет следует выполнять упражнения, направленные на формирование легкости и гибкости мышления. В группах учебно-тренировочного этапа с 10 до 15 лет – упражнения, направленные на развитие гибкости и оригинальности мышления. На этапе спортивного совершенствования с 15 до 17 лет – упражнения, направленные на развитие оригинальности и законченности.

Для подтверждения данной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов восточных единоборств, на примере каратэ, был проведён в течение 6 месяцев педагогический эксперимент, в котором участвовали 16 спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства. В контрольную группу вошли 8 человек и в экспериментальной группе приняли участие 8 человек.

Специальные упражнения с традиционным оружием восточных единоборств нунчаку выполнялись в течение 5 мин при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 159 уд/мин, комплекс гимнастики цигун – в течение 10 мин в начале и в конце тренировочного занятия при ЧСС 115 уд/мин, гимнастика с отягощением (гантели, штанга и др.) три раза в неделю при ЧСС 155 уд/мин. В качестве ведущего показателя эффективности средств индивидуализации тренировочного процесса каратэ были взяты: скорость удара кулаком и ногой, психологический тест Люшера и тест определяющий уровень творческой активности.

Общая физическая подготовленность спортсменов определялась по контрольным упражнениям: на быстроту в беге на 100 м, на координацию в челночном беге 10×10 м, на скоростно-силовые качества в прыжках в длину с места, на силу в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях и подтягивании на высокой перекладине из положения виса.

Так у спортсменов экспериментальной группы отмечено увеличение результатов в беге на 100 м на 7,11% ( $t = 4,3$  при  $p < 0,05$ ), в челночном беге 10×10 м на 7,8% ( $t = 4,64$  при  $p < 0,05$ ), в прыжках в длину с места на 2,9% ( $t = 3,75$  при  $p < 0,5$ ), в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях на 22,4% ( $t = 4,42$  при  $p < 0,05$ ). У спортсменов контрольной группы произошло улучшение показателей в челночном беге 10×10 м на 3% ( $t = 3,63$  при  $p < 0,05$ ), в количестве в сгибании и разгибании

рук в упоре на брусьях на 15,3% ( $t = 2,71$  при  $p < 0,05$ ).

Специальные упражнения с традиционным оружием восточных единоборств нунчаку выполнялись в течение 5 мин при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 159 уд/мин, комплекс гимнастики цигун – в течение 10 мин в начале и в конце тренировочного занятия при ЧСС 115 уд/мин, гимнастика с отягощением (гантели, штанга и др.) три раза в неделю при ЧСС 155 уд/мин. В качестве ведущего показателя эффективности средств индивидуализации тренировочного процесса каратэ были взяты: скорость удара кулаком и ногой, психологический тест Люшера и тест определяющий уровень творческой активности.

Изначально средняя скорость удара кулаком спереди стоящей ноги (кизами-цуки) у спортсменов контрольной группы 5,31 м/с; в экспериментальной группе – 5,53 м/с; удара кулаком сзади стоящей ноги с шагом вперёд (ой-цуки) в контрольной группе составляла 4,16 м/с, в экспериментальной – 4,16 м/с; удара ногой (маэ-гэри) среди участников контрольной группы – 5,96 м/с, экспериментальной группы – 5,60 м/с. После проведения эксперимента скорость удара кулаком спереди стоящей ноги (кизами-цуки) в контрольной группе увеличилась на 1,8% ( $t = 0,63$  при  $p > 0,05$ ), в экспериментальной группе на 18% ( $t = 4,53$  при  $p < 0,05$ ); скорость удара кулаком сзади стоящей ноги с шагом вперёд (ой-цуки) в контрольной группе стала составлять на 3,4% больше ( $t = 1,73$  при  $p > 0,05$ ), в экспериментальной группе на 11,3% больше ( $t = 3,74$  при  $p < 0,05$ ); скорость удара ногой (маэ-гэри) среди участников контрольной группы возросла на 4,1% ( $t = 2,02$  при  $p > 0,05$ ), в экспериментальной группе на 14,6% ( $t = 5,83$  при  $p < 0,05$ ).

При проведении психологического теста Люшера показатели отклонения от нормы в контрольной группе до педагогического эксперимента составили 20 баллов и 17 баллов после проведения ( $t = 1,03$  при  $p > 0,05$ ), в экспериментальной группе с 22 баллов уменьшились до 13 баллов ( $t = 2,98$  при  $p < 0,05$ ). Данные уровня творческой активности в контрольной группе вначале составляли 8 баллов и в конце 9 баллов ( $t = 1,54$  при  $p > 0,05$ ), в экспериментальной группе вначале – 8 баллов и по окончании 10 баллов ( $t = 2,41$  при  $p < 0,05$ ).

### Выводы

Экспериментальные данные, выявленные в ходе данного исследования, дали возможность разработать абстрактное подтверждение положительного использования модульно-ситуационного подхода на этапах многолетней подготовки. Атакующие технические действия, квалифицирующие своеобразность комбинационного стиля в восточных единоборствах, которые состоят из ударов кулаком спереди стоящей ноги «кизами-цуки» и сзади стоящей ноги с шагом вперёд «ой-цуки», прямых ударов ноги «маэ-гэри», непосредственно взаимозависимы от развития общих и специальных физических качеств, творческой активности и проявления психических процессов.

Использование модульно-ситуационного подхода в ходе учебно-тренировочного процесса спортивного отделения каратэ учреждения дополнительного образования детей МГДТДМ «Марьино» показало, что в период с 2009 по 2013 г. результаты спортивных достижений выросли на 56% (Первенство г. Москвы по каратэ и др.), показатели творческой деятельности повысились на 39% (смотр-конкурс «Одаренные дети» и др.). Данные

аттестации на технический уровень «кю» и «дан» увеличились на 30%.

### Список литературы

1. Белоусов А.Д. Установление признаков увлеченности компьютерными играми при изучении личности несовершеннолетних правонарушителей // Психология и право в современной России: тезисы докл. Всерос. конф. по юридической психологии с международным участием. – М., 2010. – С. 112–114.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2011 – 176 с.
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): учебное пособие. – М.: Сов. Спорт, 2012. – 384 с.
4. Литвинов С.А. Разработка технологии совершенствования многолетней подготовки юных спортсменов в восточных единоборствах на основе модульно – ситуационного подхода // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 13. – С. 88–90.
5. Литвинов С.А. Педагогические условия развития творчески активной личности юных спортсменов восточных единоборств // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 5–1. – С. 58–62.
6. Литвинов С.А. Каратэ версии «JKS»: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, училищ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: МГПУ, 2015. – 165 с.
7. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования / Коллектив авторов. – М.: ООО «Принт – Сервис», 2013. – 73 с.