

Методические рекомендации по организации учебного процесса

Руководители секций тхэквондо должны помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность. Чтобы педагогическая деятельность была более эффективной, в первую очередь надо представлять себе те процессы, которые происходят в сознании учащихся каждый раз, когда излагается им новый учебный материал. Понимая и используя законы, определяющие восприятие человеком информации, можно сделать свои методические приемы максимально результативными.

Прежде чем предложить учащимся новый материал, следует завладеть вниманием учащихся. Внимание человека контролируется так называемыми сенсорными накопителями. Сенсорные накопители просеивают через себя всю входящую информацию, изучая ее в течение трех-пяти секунд. За этот короткий отрезок времени они определяют, заслуживает ли эта информация более пристального внимания или же она несущественна. Например, когда на оживленной улице вы ожидаете автобус, сенсорные накопители отвергают информацию о непрерывном потоке проезжающих мимо вас легковых автомобилей как не имеющую значения, но при приближении транспортного средства больших размеров они дают мозгу команду, напрячь внимание. Вот почему вы практически не замечаете легковые автомобили, но мгновенно сосредоточиваетесь, когда в поле зрения появляется автобус или подобный ему по размерам автомобиль.

Моя задача, как тренера-преподавателя, состоит в том, чтобы дать ученикам такую важную информацию, которую сенсорные накопители расценили бы как заслуживающую более пристального внимания. Анализируя информацию и предполагая, что за ней последует, сенсорные накопители отдают предпочтение тем сведениям, знания о которых уже хранятся в долговременной памяти.

Поэтому, чтобы овладеть вниманием учащихся, надо каждый раз начинать изложение нового материала таким образом, чтобы воздействовать предлагаемой информацией на сенсорные накопители и заставить их определить сообщаемые сведения как заслуживающие внимания. Если информация, содержащаяся во вступительном сообщении, будет интересной для учащихся, они с повышенным вниманием станут ждать, что за ней последует.

Овладев вниманием учащихся, следует продумать, как они будут обрабатывать, и систематизировать входящую информацию. Процесс обучения является результатом взаимодействия внешнего раздражителя (информации) и обучаемого (того, кто обрабатывает и усваивает информацию).

В обработке информации выделяются следующие шаги или этапы:

- 1) восприятие раздражителя;
- 2) осознание раздражителя;
- 3) трансформирование раздражителя в мысленный образ;

- 4) сравнение раздражителя с хранящейся в памяти информацией;
- 5) определение места раздражителя в системе имеющихся знаний;
- 6) сознательное использование раздражителя.

Как только тренирующийся определит входящую информацию как имеющую ценность, он попытается осознать ее и, если эта информация касается физической деятельности, создать в сознании ее мысленный образ. Затем он сравнит ее с подобной информацией, знаниями о которой уже обладает. Наконец, он определит место полученной информации в уже имеющейся системе знаний и станет использовать ее в соответствующих ситуациях. Этот процесс подтверждает, насколько важно, чтобы обучение было последовательным. Если преподается новая техника, основываясь на уже изученных ранее техниках, воспитанникам будет легче обработать новую информацию, поскольку они смогут сравнить ее с уже имеющимися в памяти сведениями и правильно определить то место, которое она должна занять в общей системе накопленных знаний. В противном случае, если занятия лишены системы, и ученикам преподается ничем не связанные между собой техники, это значительно затруднит обработку спортсменами предлагаемой им информации и существенно замедлит их прогресс.

Качественная обработка входящей информации – процесс весьма сложный. Сразу воспринять и обработать мозг в состоянии только небольшой объем новых сведений. Поэтому для эффективной обработки информации и прочного ее усвоения новые техники вводятся по частям, предварительно разделив их на отдельные фрагменты. Если учащиеся недостаточно уверенно выполняют какую-то часть техники, значит, этот элемент был слишком велик для усвоения и обработки. Тогда надо разделить его еще на несколько фрагментов и изучить по частям. Обучение возможно только при активном взаимодействии учителя и ученика. В этом процессе обе стороны должны быть внимательны друг к другу.

Кроме процесса обработки информации, на обучение влияют и следующие факторы:

- 1) индивидуальные особенности учащегося (уровень мастерства, объем имеющихся знаний, степень заинтересованности в изучаемом материале);
- 2) активность обучаемого (общий объем действий, совершаемых обучаемым в процессе выполнения задания);
- 3) форма изучаемого материала (визуальная, текстовая);
- 4) критерий оценки (тип обработки информации).

Планируя практические занятия, следует учитывать эти факторы, чтобы сделать учебный процесс максимально эффективным. Если у спортсменов лучше развито зрительное восприятие материала, больше внимания уделяется демонстрациям тех или иных техник, т.е. нужно конкретно обращать внимание учеников на отдельные элементы технического приема. Если учащиеся не могут быстро обрабатывать предлагаемую им информацию, следует несколько замедлить введение нового материала и использовать на тренировках

дополнительные упражнения в больших количествах. Напротив, для немолодых или недостаточно развитых физически учащихся сложные практические задания целесообразно заменить, например, письменными работами по философии изучаемого искусства или усвоения какого-либо движения по литературе. Если не стремиться приспособиться к той форме обучения, которая наиболее приемлема для воспитанников, они могут утратить веру в свои силы и даже вообще потерять интерес к занятиям.

Существует еще один аспект, который нельзя не учитывать при планировании учебного процесса. В 1901 году Торндайк и Вудвортс ввели такое понятие, как «восприятие обучения», из которого позже сформировалась «теория идентичных элементов». Согласно этой теории, чем больше степень схожести между стимулом поставленного задания и ответной реакцией, тем легче воспринимается новая информация. Проще говоря, хранящиеся в мозгу сведения в значительной степени влияют на обучение новым, но схожим с уже имеющимися умениями.

Эта теория нашла живой отклик у психологов, занимавшихся разработкой моделей поведения человека в различных ситуациях, в результате чего были определены три типа восприятия обучения: позитивное, негативное и нейтральное. Позитивное восприятие имеет место в том случае, когда предшествующая информация помогает усвоению информации последующей. Например, если ученик достаточно уверенно выполняет удар ногой с разворотом, он легко освоит и удар ногой с разворотом в прыжке, поскольку действия, необходимые для выполнения этих двух техник, схожи между собой.

Негативное восприятие, напротив, наблюдается в таких ситуациях, когда имеющиеся знания мешают усвоению новой информации. Это происходит в том случае, если два схожих задания требуют различных ответных реакций. Например, вы достаточно легко сможете научить новичка выполнять хлесткий передний удар ногой. Но когда вы попытаетесь объяснить ему правила проведения толчкового переднего удара ногой, он может испытать некоторые затруднения. Оба удара называются передними и требуют очень похожих внешне действий, однако ожидаемые от них результаты различны. Для выполнения хлесткого переднего удара ногой необходима скорость и ловкость, тогда как толчковый передний удар ногой требует мощи и общей двигательной координации. Обучая учащихся различным, но схожим техникам, в первую очередь нужно подчеркивать разницу между ними, а не подобие.

Наконец, если предшествующие знания не оказывают никакого влияния на новую информацию, это называется нейтральным восприятием. Например, обучение переднему удару ногой никак не скажется на способности учащихся запомнить правила школы. Эти две темы абсолютно не связаны между собой, и для восприятия одного задания мозгу нет необходимости прибегать к ревизии другого.

Чтобы учебный процесс имел смысл, надо чтобы преподавание было эффективным, а обретенные учащимися знания – практически применимыми. Этих целей можно достичь в том случае, если при поддержании дисциплины на

занятиях будет происходить стремление к созданию в группе атмосферы доброжелательности, в которой учащиеся смогут наиболее легко усвоить предлагаемый материал. Эффективным обучением может быть лишь при тщательно продуманных действиях преподавателя. Как сделать изучаемый материал максимально доступным для учащихся, можно рассмотреть на примере обучения новым техникам.

Наилучшим способом введения новых техник является использование пошагового метода обучения, состоящего из пяти этапов. *На первом этапе* дается учащимся устная информация о новой технике. В кратком рассказе можно описать ситуации, в которых эта техника наиболее эффективна, и изложить несколько ключевых моментов ее правильного выполнения. Объяснив учащимся, смысл того, с чем им предстоит познакомиться на практике, вы возбудите в них интерес к новому материалу. Кроме того, они сами начнут мысленно представлять себе, что от них требуется выполнить.

Вторым этапом является демонстрация техники. Сначала один - два раза показывается выполнение техники с обычной скоростью, затем несколько раз повторяется в замедленном темпе. Лучше чаще менять свое положение по отношению к учащимся, чтобы каждый из них четко и ясно увидел все, что делает преподаватель. Когда вы убедитесь, что все ваши ученики получили полное представление о новой технике, следует перейти к *третьему этапу*. Разделить технику на несколько элементов. Каждый элемент должен состоять из одного - двух простых движений. Например, знакомя начинающих спортсменов с выполнением бокового удара ногой, можно разделить эту технику на следующие шесть фрагментов:

1. боевая стойка;
2. подъем колена;
3. поворот бедра и приведение бьющей ноги в ударное положение;
4. выпрямление бьющей ноги;
5. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение;
6. возвращение в боевую стойку.

По мере прогрессирования учащихся постепенно объединяются несколько последовательных движений в более крупные элементы. На примере того же бокового удара ногой это может выглядеть следующим образом:

1. боевая стойка;
2. подъем колена, поворот бедра и выпрямление бьющей ноги;
3. возвращение бьющей ноги в исходное согнутое положение;
4. возвращение в боевую стойку.

Когда спортсмены научатся уверенно выполнять каждый фрагмент, можно перейти к отработке удара одним плавным движением.

Четвертым этапом является практическое применение новой техники. Учащимся, освоившим все нюансы выполнения удара, показывается каким образом его можно применить на практике. Отдельно отрабатывать боковой удар ногой в такие уязвимые для него точки, как коленный сустав, грудная клетка, шея и голова. Параллельно можно обучить спортсменов и вариациям этого удара,

например боковому удару передней ногой, боковому удару ногой в скольжении, боковому удару ногой с вращением и т. д.

Последним и наиболее важным этапом в изучении новой техники является ее практическая отработка и совершенствование выполнения. Только практические занятия смогут помочь учащимся досконально понять все тонкости выполнения техники. А одним из основных требований для поддержания интереса учащихся к практическим занятиям боевыми искусствами является умение доступно и эффективно обучать их новым техническим приемам.

Умение педагога поддерживать интерес учащихся к занятиям является одним из главнейших требований эффективности учебного процесса. Если ученики не будут заинтересованы в получении новых знаний, то просто некого будет учить. Поддержание интереса учащихся с некоторыми оговорками иначе можно назвать постоянным сохранением их внимания. А это не всегда просто, так как способность долгое время оставаться внимательными, у разных людей неодинакова, и в первую очередь это касается детей. Поэтому я разработал систему, с помощью которой можно поддерживать постоянный интерес учеников к занятиям.

Двигаться следует от простого к сложному. *На начальном уровне обучения* наиболее эффективным средством поддержания внимания и заинтересованности учащихся является активная практика, состоящая из множества разнообразных и простых действий. Для поддержания интереса у новых учащихся значительно полезнее разучивать с ними конкретные движения, имеющие определенный практический смысл, нежели заставлять их выполнять монотонные упражнения. Познакомить новичков с несколькими эффектными техниками, для того чтобы их можно было легко запомнить и повторить. Простота техник особенно важна в групповых занятиях, поскольку любой сложный элемент, который попытаются ввести, может поставить начинающего учащегося в тупик. На занятиях в группе учащийся, оказавшийся в затруднительном положении, может не поделиться с вами своими сомнениями, и проблема, с которой он столкнулся, таким образом, останется неразрешенной. Чем больше подобных неясностей будет накапливаться у учащегося, тем скорее он потеряет интерес к занятиям.

Когда учащиеся начнут проявлять искреннюю заинтересованность в овладении новыми техниками, уже можно приступить к обучению их более сложным движениям, не скупясь на положительные оценки действий учащихся. Стараться не делать лишних критических замечаний, которые могли бы вызвать негативную реакцию и заставить учащихся усомниться в своих возможностях. На начальной стадии обучения проявляю терпение и предельную доброжелательность. Если из множества элементов движения ученик успешно выполняет только один, то отмечаю и хвалю учащегося.

Далее убеждаю учащихся в том, что они способны прогрессировать. При изучении нового движения возможны три варианта того, как ученик воспримет его на практике. В некоторых случаях учащийся сразу же и без видимых усилий выполняет новую технику правильно, практически не затрачивая времени на детальное ее изучение. Другая крайность проявляется в ситуациях, когда у

учащегося ничего не получается, он расстраивается и в конечном итоге прекращает попытки овладеть новым движением. Однако чаще всего для того, чтобы выучить новую технику, учащемуся приходится преодолеть некоторую внутреннюю скованность и приложить определенное старание.

Стараюсь приблизить к идеалу выполнение учениками каждой новой техники, которая им предлагается. Если учащийся теряется, путается и допускает ошибки, не стоит повышать на него голос и возмущаться его действиями. Может быть, в этом есть положительные стороны в его работе, и потом подбодрить добрым словом. Только чутким и участливым отношением можно заставить ученика приложить дополнительные силы и старания к изучению новой техники, что, в конечном счете, и приведет его к успеху.

Чтобы учащийся, изучающий тхэквондо на начальном уровне подготовки, не утратил интереса к занятиям, надо помочь ему как можно чаще добиваться успеха в любом виде тренировочной деятельности. Когда успешное выполнение задания станет для него нормой, он начнет стремиться к тому, чтобы еще больше увеличить количество успешных попыток. А параллельно с этим будет постепенно забываться печальный опыт неудач и провалов.

Обучение новичков тхэквондо можно сравнить с процессом разведения костра. Если дрова сухие, огонь разгорится быстро. Если же дерево сырое или погода слишком ветреная, развести костер и поддерживать его горение значительно сложнее. В этой ситуации, чтобы разжечь костер, придется подкладывать сухие ветви или бумагу к самым слабым язычкам пламени. Сильный ветер или слишком большое бревно в миг сведут на нет все усилия. То же самое в полной мере можно отнести и к поддержанию интереса к занятиям новых учеников. Как только костер разгорится, можно, уже не беспокоясь за его судьбу, подбрасывать в него крупные бревна и поленья. А затем и вовсе позволите себе расслабиться, потому что костер будет гореть самостоятельно, лишь изредка требуя к себе внимания. Именно это происходит на средней стадии обучения боевым искусствам. Чтобы ученики имели возможность совершенствовать свое мастерство, следует увеличить тренировочные нагрузки и повысить предъявляемые к учащимся требования. Обучаю их сложным комбинациям, практическому применению освоенных техник и стратегиям. Рассматривать среднюю стадию обучения как подготовку к переходу на продвинутый уровень. Продолжаю хвалить и поощрять спортсменов, не забывая тактично указывать им на допускаемые ошибки, грозящие превратиться во вредные привычки. Одобрение будет стимулом к тому, чтобы еще более совершенствовать правильно выполняемые техники, а замечания будут способствовать расширению знаний учащегося и стремлению к более глубокому пониманию искусства.

На среднем уровне обучения учащиеся могут начинать проявлять интерес к теории и истории изучаемого искусства. Если это чувствуется, то надо предоставить им базовые знания по интересующим их темам. Эта информация поможет сохранить интерес ученика к искусству в те моменты, когда он будет переживать период отсутствия роста индивидуального мастерства или

испытывать моральную усталость от монотонности ежедневно повторяемых упражнений.

Другим способом поддержания интереса учащихся на среднем уровне обучения является вовлечение их в такие виды школьной деятельности, как показательные выступления и соревнования. Активное участие в таких мероприятиях позволит учащимся поставить перед собой близкие и конкретные цели, а также даст возможность проверить на практике уровень собственной подготовки.

В этот же период предоставляется учащимся возможность тренироваться по различным схемам, это позволяет им выбирать тот вид тренировочной деятельности, который максимально соответствует их физическому и эмоциональному состоянию. Учащиеся, испытывающие на себе различные тренировочные методики, также нуждаются в поддержке, но следует самостоятельно определить, в какой момент, и в каком объеме следует уделять им внимание. Если опека учащихся будет слишком настойчивой, то невольно можно лишить их инициативы. Если же в нужное время не наставить своих учащихся на верный путь, они могут заблудиться в дебрях изучаемого материала. Поэтому лучшей методикой будет указать учащимся нужное направление и предоставить им возможность учиться на собственных ошибках. В этом случае они острее будут ощущать собственный прогресс, что значительно повысит их личную мотивацию. Этот способ является наиболее продуктивным для успешного освоения учащимися программы среднего уровня подготовки.

На продвинутом уровне обучения учащиеся уже знают, что для них важно в тхэквондо и зачем они его изучают. Теперь тренировочный процесс для них не сводится к овладению только физическими аспектами искусства. Имея это в виду, я расширяю знания своих учащихся о философии, истории, традициях, теории движений изучаемого стиля и т. д. Учащиеся продвинутого уровня обучения уже достаточно хорошо представляют себе, как важно проявлять терпение, и понимают, что прогрессирование может быть только постепенным и последовательным. На первое место для них выдвигаются задачи совершенствования технического мастерства и самопознания. Короче говоря, учащиеся продвинутого уровня изучают искусство глубоко.

Правильное общение с учащимися во время занятия на первый взгляд может показаться не заслуживающим внимания, однако значение этого процесса трудно переоценить. От того, что и как говорится, во многом зависит мнение, которое складывается о тренере у учащихся.

Самое главное – не надо быть слишком многословным. Если проговорить половину занятия, то все это время учащиеся будут вынуждены только слушать. А они пришли на тренировку, чтобы изучить физическую дисциплину, которая требует практики, а не дискуссий. Но не следует бояться говорить, когда необходимо сообщить учащимся нечто важное. Кроме того, надо чаще устно хвалить и поддерживать учащихся, давая им понять, что мне не безразличны их успехи или неудачи. В определении пропорций составных частей учебного процесса стараюсь найти некую золотую середину между самостоятельной

работой учащихся, занимающей основную часть тренировки, профессиональной демонстрацией им изучаемых техник и четкими устными объяснениями.

Когда надо что-то объяснить, выражаю свою мысль как можно проще и стремлюсь быть предельно конкретным. Если эти высказывания касаются новой техники, то убеждаюсь, что большинство учащихся правильно понимают, и только после этого перехожу к следующей теме. Независимо от того, насколько понятно изложена мысль, в группе обязательно найдутся такие учащиеся, которым не все будет ясно. Но не стоит слишком переживать из-за этого. Просто уделяю им больше времени на практических занятиях, которые последуют за устными объяснениями.

Обращаясь к группе, слежу за тем, чтобы голос звучал твердо и уверенно. Уже только по голосу учащиеся смогут определить, что вы собой представляете. Поэтому в процессе преподавания постоянно стремлюсь оставаться самим собой. Прежде чем сказать что-то, тщательно продумываю, то о чем собираюсь сообщить учащимся. Все затрагиваемые на занятии темы должны иметь самое непосредственное отношение к тхэквондо. Единственная цель устных обращений к группе состоит в том, чтобы способствовать развитию индивидуальных качеств учащихся и расширить объем их знаний.

Если на занятиях всегда стараюсь оставаться строгим и требовательным, то при общении с учащимися вне стен тренировочного зала проявляю к ним вежливое и уважительное отношение. На тренировке можно быть сержантом, муштрующим новобранцев, но в быту обязательно нужно быть безукоризненным джентльменом. Гармоничного сочетания этих двух крайностей достигаю только упорной и настойчивой работой над самим собой. При таком поведении учащиеся лучше всяких слов поймут, что в работе я – принципиальный профессионал, а в жизни – добрый и приятный в общении человек. А это неотъемлемое качество победителя.

Чтобы выработать в себе такое сочетание строгости и мягкости, необходимы время и немалые усилия. Занимаюсь этим при каждой удобной возможности. Регулярно репетирую, что и как должно быть сказано учащимся, и тогда в голосе появляется уверенность, а произнесенные слова станут значительно весомее. Вскоре появляется возможность четко и ясно доносить свою мысль до учащихся. Самое удивительное то, что можно будет обращаться к ним без предварительной подготовки. А от этого весь процесс обучения протекает более гладко, и учащиеся с легкостью приспосабливаются к такой манере преподавания.

Применяя на практике метод проб и ошибок, узнаю много нового о себе и о своих учащихся. Но добиться чего-то реального можно лишь в том случае, если не сидеть, сложа руки. В процессе обучения других сам постоянно продолжаю совершенствоваться. В этом и состоит

отличительная особенность великих учителей.

В итоге я создал некий план правил своего профессионального поведения:

1. Быть строгим и требовательным в поддержании дисциплины учащихся.
2. Четко и доступно объяснять новый материал.
3. Познакомить с философией и историей изучаемого искусства.
4. Быть вежливым и доброжелательным при опросе учащихся.
5. Готовиться заранее к проведению занятия.
6. Не разговаривать во время занятий на личные темы.
7. Сохранять необходимый баланс между жесткостью и мягкостью.

Тренировка юных учащихся отличается от тренировки более взрослых учащихся тем, что в ней обучению двигательным действиям отводится больше времени, чем подготовке к соревнованиям. Нагрузка дозируется более строго. Метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок – чередование упражнений, дающих то большую, то малую, то умеренную нагрузку, является более приемлемым в подготовке юных бойцов.