

УДК 796. 022
Гавриленко В.В.
асист. ЗНТУ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В БОЙОВИХ МИСТЕЦТВА

Навчання техніці прийомів в бойових мистецтвах в основному являє собою складно координовані рухи, якісне вивчення яких відіграє важливу роль у становленні бойових навичок студентів. Однак при використанні традиційної системи навчання не завжди вдається одержати позитивний результат, тому що звичайний процес навчання відбувається за спеціально заданою програмою, котра розрахована в основному на середній рівень фізичних якостей спортсмена. При цьому використовуються не завжди ефективні методи навчання студентів раціональній техніці прийомів. Все це потребує багато часу. Тому що при даному навчанні, традиційно використовується метод спроб та помилок: початківець неодноразово намагається виконати той чи інший прийом, а викладач корегує його дії. Така методика навчання не завжди дає змогу досконало оволодіти потрібними рухами та відповідно прийомами, оскільки психологічний процес відображення та засвоєння в кожного різний, що не завжди відповідає динаміці рухів. Внаслідок чого не у всіх початківців складається чітке розуміння послідовності виконання заданого прийому. Для усунення цих недоліків розроблена спеціальна система, суть якої полягає у використанні на заняттях з самопідготовки спеціальних робочих схем психологічних орієнтирів, що являє собою детальний опис руху, що вивчається за чітко визначеними орієнтирами, застосовуючи їх, початківці зможуть самостійно корегувати виконання того чи іншого прийому. В запропонованому методі приводиться один із варіантів навчання студентів за допомогою даної системи. Так, наприклад, викладач після закінчення заняття підводить підсумок і дає конкретне завдання на самопідготовку з використанням

вищеназваних робочих схем психологічних орієнтирів. При цьому він детально пояснює порядок роботи з вдосконалення прийомів, що вивчаються. Початківці, одержавши контрольні завдання на самостійну роботу з навчання заданого прийому розбиваються на групи по-трьох і починають працювати у такій послідовності: один із партнерів читає відповідну робочу схему й слідує, чи вірно виконують структуру дії двоє його товаришів.

Прийом, що вивчається повторюють від 3-5 разів, після чого партнери міняються ролями. При цьому вони повинні чітко уявляти собі усі фази прийому та намагатись без схеми психологічного контролю переказати її зміст, тобто спочатку вони повинні вивчати на пам'ять послідовність виконання даної дії. На наступному занятті, викладач перевіряє якість виконання заданих рухів що вивчається.