

УДК 796. 022

Гавриленко В. В.

викл. НУ Запорізька політехніка

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УЯВЛЕНЬ ПРИ НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВАМ

Техніка прийомів бойового мистецтва являє собою складно координовані рухи навчання, що відіграє важливу роль у становленні професійних навичок студентів. Однак при використанні традиційних систем навчання, у даному випадку, не завжди вдається отримати позитивний результат тому, що процес навчання відбувається за спеціально заданою програмою, що розрахована на середній рівень підготовки. Саме тому, традиційно використовується метод спроб та помилок: початківець

неодноразово намагається виконати той чи інший прийом, а викладач коректує його дії. Проте це потребує велику кількість часу. Така методика навчання не завжди дає змогу досконало оволодіти потрібними рухами та відповідно прийомами, оскільки 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 карток психологічних уявлень, що являють собою детальний опис руху, що вивчається; за чітко визначеними психологічними складовими, застосовуючи їх, початківці зможуть самостійно коректувати 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 карток психологічних уявлень. 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 троє і починають працювати у такій послідовності: один із партнерів читає відповідну робочу картку й слідкує, 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 карток психологічних уявлень переказати зміст, тобто спочатку вони повинні вивчати на пам'ять послідовність виконання даної дії. На наступному занятті, викладач перевіряє не тільки якість виконання рухів, а також знання послідовності виконання прийому, згідно з картокою психологічних уявлень.

Наступний прийом вивчається й удосконалюється в аналогічній послідовності: спочатку на пам'ять до рівня промовляння, а потім до рівня упевненого виконання. Викладач повинен перед кожним новим завданням на самопідготовку постійно звертати увагу на послідовність навчання з використанням карток психологічних уявлень важливо також звернути увагу, що для організації навчального процесу з рукопашного бою, відповідно цій методиці, необхідно перш за все розробити якісну систему карток психологічних уявлень атакуючих і захисних дій. Для кожного прийому потрібно розробити схеми, в яких повинна описуватись техніка виконання елементів із визначенням орієнтирних умов та доповнених наглядними малюнками.