

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

СЕМИНАР:

«ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ»

Тренер-преподаватель: Водяных С.В.

Ст. Динская
2018г.

Высокий уровень подготовки спортсмена обусловлен правильной организацией процесса обучения, и именно в этом заложена разгадка уникальной эффективности системы, отличающейся от других подобных именно:

- методикой подготовки;
- включением подсознания в осознанную деятельность;
- способами восстановления.

Исходя из сказанного, становится понятным, почему уделяется такое большое внимание правильной постановке методики обучения и организации занятий, в ходе которых, кроме обучения собственно техническим действиям, происходит воспитание необходимых физических и психологических качеств, специальных тактических умений. Эффективность занятий, т. е. выборка необходимых умений в кратчайшие сроки, зависит от правильной методики их проведения.

В понятие методика в данном случае вкладывается смысл всей совокупности принципов, методов и средств обучения.

Строгая научность всех методов и средств обучения позволяет добиваться максимальной эффективности занятий за счет внедрения наиболее действенных, современных методических принципов.

Методические принципы

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах, наиболее общих теоретических положениях, выражающих закономерности обучения. Отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по формированию навыков в описываемой системе, — это принципы всестороннего гармонического развития личности. Главенствующее положение в методике обучения занимает суворовский принцип учить тому, что необходимо на войне. Он применим не только к военным. Избыток информации, запутывающий и сбивающий с толку обучающихся, требующий излишнего времени на ее обдумывание и усвоение, не менее вреден, чем недостаточная информированность.

В этом принципе выражено основное требование к подготовке, заключающееся в том, что содержание, организация и способы обучения должны осуществляться в строгом соответствии с требованиями. Этот принцип требует того, чтобы обучение проводилось в условиях, которые в наибольшей степени способствовали бы повышению профессионального мастерства. Занятия предоставляют большие возможности для практической реализации данного принципа. На занятиях могут планироваться условия и обстановка, максимально приближенные к соревновательным, создаваться непредвиденные ситуации. Это позволяет развивать не только физические навыки, но и психологическую устойчивость, инициативность, экспромтность.

Большая роль в реализации этого принципа обучения принадлежит преподавателю. Знание им основ методики обучения, правильной организации и методики проведения занятий, высокое владение техникой — основа качественной подготовки к успешным действиям.

Строить обучение необходимо так, чтобы каждое занятие давало обучаемым что-то новое и это новое вырабатывалось бы и совершенствовалось в условиях, связанных с проявлением риска, на высоком эмоциональном «накале».

Принцип сознательности и активности

Качество и успех любого педагогического процесса зависят во многом оттого, насколько сознательно и с какой активностью относятся к делу обучения сами обучаемые. Обучение — это труд, труд упорный, в течение длительного времени. И если этот труд рассматривается обучающимися не только как обязанность, но и как насущная потребность, как осознанная необходимость, это порождает у них творческую энергию, сознательное и активное отношение к учебному процессу. Без сознательной активности и стремления немыслима какая-либо познавательная работа.

Этот принцип в практике обучения предусматривает, в первую очередь, глубокое понимание обучающимися важности и необходимости овладения соответствующими спортивными навыками, наличие личностной мотивации для формирования умений быть в форме в самых различных ситуациях.

Глубокое понимание того, что на соревнованиях победит тот, кто отлично владеет техникой, умеет тактически грамотно соревноваться в разнообразных условиях и обстановке, способствует более быстрому и прочному формированию двигательных навыков, воспитанию необходимых физических и волевых качеств.

Принцип сознательности и активности предусматривает необходимость доведения до сознания обучающихся конкретного смысла выполняемых в ходе обучения заданий.

Раскрыть смысл задания (выполнения определенных упражнений, действий) — это значит показать не только то, что и как надо выполнять, но и для чего и почему выполнять именно так, как это рекомендует руководитель занятия.

При этом необходимо контролировать, чтобы ведущая роль руководителя занятия не сказывалась отрицательно на творческой активности и самостоятельности обучаемых, не подавляла их инициативу. Добиваться реализации таких, во многом противоречивых требований к обучающему процессу и его руководителю (преподавателю) — значит заботиться об эффективности учебы.

Активность обусловлена заинтересованностью занимающихся и уровнем их мотивации.

Проблема развития интереса у обучающихся решается в определенной мере умением руководителя занятия квалифицированно организовать и методически правильно провести обучение. Большое значение при этом приобретает стимулирование у занимающихся творческих проявлений к самостоятельному решению поставленных задач. Существенное значение в данном процессе имеет систематическая оценка качества выполнения упражнений, действий, поощрение достигнутых результатов. Даже взрослые, суровые и закаленные люди нуждаются в поощрении для сохранения заинтересованности в достижении результата.

Большую роль в повышении интереса к занятиям играют технические средства обучения, а также время, выделенное на самостоятельную подготовку. Это позволяет глубже раскрыть смысл изучаемого предмета. Просмотр и обсуждение учебных кино- и видеофильмов, рабочих видеоматериалов, техники выполнения какого-либо движения способствуют наиболее эффективному решению задач обучения.

Качество и успех любого деятельности процесс зависит во многом от того, насколько эффективно в какой-либо деятельности относятся к делу, насколько сами организационные структуры и методы работы соответствуют условиям. В этом случае речь идет о целостности, а точнее о целостности организации. В этом случае речь идет о целостности, а точнее о целостности организации. В этом случае речь идет о целостности, а точнее о целостности организации.

Этот принцип в практике организации проявляется в первую очередь в том, что организация должна рассматриваться как единое целое, а не как набор отдельных частей. Это означает, что все элементы организации должны быть взаимосвязаны и взаимодействовать друг с другом.

Вторым принципом является то, что организация должна рассматриваться как единое целое, а не как набор отдельных частей. Это означает, что все элементы организации должны быть взаимосвязаны и взаимодействовать друг с другом.

Третьим принципом является то, что организация должна рассматриваться как единое целое, а не как набор отдельных частей. Это означает, что все элементы организации должны быть взаимосвязаны и взаимодействовать друг с другом.

Четвертым принципом является то, что организация должна рассматриваться как единое целое, а не как набор отдельных частей. Это означает, что все элементы организации должны быть взаимосвязаны и взаимодействовать друг с другом.

Пятым принципом является то, что организация должна рассматриваться как единое целое, а не как набор отдельных частей. Это означает, что все элементы организации должны быть взаимосвязаны и взаимодействовать друг с другом.

Шестым принципом является то, что организация должна рассматриваться как единое целое, а не как набор отдельных частей. Это означает, что все элементы организации должны быть взаимосвязаны и взаимодействовать друг с другом.

Седьмым принципом является то, что организация должна рассматриваться как единое целое, а не как набор отдельных частей. Это означает, что все элементы организации должны быть взаимосвязаны и взаимодействовать друг с другом.

Восьмым принципом является то, что организация должна рассматриваться как единое целое, а не как набор отдельных частей. Это означает, что все элементы организации должны быть взаимосвязаны и взаимодействовать друг с другом.

максимально воздействовать на них с учетом индивидуальных особенностей их рецептивных типов, выбирая наиболее эффективные для каждого приемы обучения.

Умелая реализация требований принципа наглядности вызывает интерес к занятиям, повышает эффективность обучения и способствует сокращению времени на формирование у обучающихся прочных навыков.

Принцип систематичности и последовательности обучения

Качество обучения во многом зависит от строгого соблюдения определенного порядка в прохождении учебного материала, обеспечения непрерывности и логической последовательности в преподнесении знаний и формировании двигательных навыков, развития физических и волевых качеств. Совокупность этих требований реализуется принципом систематичности.

При изучении нового материала следует учитывать, что изучаемый на данном занятии материал должен основываться на предыдущем и создавать возможность последовательного построения необходимой двигательной схемы в рамках стиля. В практике обучения данное положение имеет существенное значение.

Каждое новое упражнение, действие, движение может быть надежно освоено и заложено в общую двигательную схему только в случае неукоснительного соблюдения принципа последовательности в рамках занятия и изучаемой темы. И преподаватель и обучающийся должны помнить, что нельзя браться за последующее, не усвоив предыдущего.

Внешней стороной принципа систематичности и последовательности в обучении является непрерывность учебно-тренировочного процесса. Режим проведения занятий должен быть спланирован таким образом, чтобы соблюдались рациональность и последовательность процесса обучения.

Принцип доступности

Этот принцип определяет необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучающихся, с учетом их возраста, уровня подготовленности, индивидуальных физических и духовных способностей. Основное требование — проводить обучение таким образом, чтобы они могли сознательно усвоить программный материал при определенном напряжении умственных и физических сил.

Доступность учебного материала зависит, с одной стороны, от возможностей обучаемых, с другой — от объективных трудностей, возникающих в процессе овладения теми или иными упражнениями, действиями. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Непосильное задание снижает интерес занимающихся, отрицательно влияет на качественное усвоение учебного материала, задерживает формирование навыка, а излишне легкий материал, не требующий усилий при его овладении, может привести к переоценке своих сил.

Доступность означает не отсутствие трудностей при познании какого-либо действия, а посильную возможность его преодоления, т. е. такие трудности, которые могут быть успешно преодолены при соответствующей мобилизации физических и умственных способностей занимающихся.

Вести обучение в соответствии с требованиями принципа доступности — это значит соблюдать правила: «от известного — к неизвестному», «от простого — к сложному», «от легкого — к трудному».

Например, содержание правила «от известного — к неизвестному» можно рассматривать как умение распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило основой (ступенькой) для качественного усвоения материала следующего. «От простого — к сложному», «от легкого — к трудному» — изучение техники выполнения различных действий, отработку упражнений следует начинать с наиболее легких, а затем переходить к овладению действиями, требующими от обучаемых проявления большей ловкости и мастерства. Это же касается и каждого отдельного занятия — в начале тренировочного занятия отрабатываются более простые технические действия и постепенно, по мере «включения» организма в тренировочный режим, задания становятся сложнее и труднее.

Принцип доступности в обучении имеет отношение не только к овладению техникой, но и к последовательному и постепенному наращиванию физической нагрузки на занятиях. Обе эти стороны должны постоянно быть в центре внимания руководителя занятия и гармонично сочетаться в процессе обучения.

Несоблюдение данных требований на занятиях может привести к серьезным травмам, а умелое их применение будет способствовать качественному усвоению учебного материала всеми категориями обучающихся в кратчайшее время.

К. Д. Ушинский писал: «Преподавание всякого предмета должно непременно идти таким путем, чтобы на долю воспитанника оставалось ровно столько труда, сколько могут одолеть его молодые силы».

Принцип прочности

Прочность знаний, умений и навыков является основой обеспечения готовности к соревнованиям. Требование принципа прочности заключается в том, чтобы в процессе занятий обеспечивалось твердое усвоение и закрепление двигательных навыков, системы построения движений и устойчивость их применения в разнообразной обстановке.

Прочность навыка зависит от качества усвоения базовой программы обучения, базовых движений, системы построения движений, а также от систематической тренировки в разнообразных условиях и обстановке.

Систематические занятия, на которых отработка учебного материала проводится в разнообразных сочетаниях, в условиях дефицита времени, на фоне решения определенных (часто неожиданных) тактических задач, являются эффективным средством, способствующим прочности овладения по описываемой системе.

Осуществляя систематический контроль на занятиях, необходимо знать качество усвоения обучаемыми отдельных разделов программы, индивидуальные различия в уровне их подготовленности, воспитывать у обучающихся способность применения усвоенных навыков в разнообразной сложной обстановке, умение самостоятельно анализировать и выявлять пробелы в подготовке и способы их устранения.

Принцип монотонности

Принцип монотонности заключается в плавной, подсознательной синхронизации внутренних ритмов и выполняемых движений, действий. Медленная, монотонная тренировочная работа (при обязательном расслаблении или незначительном напряжении тела), а также задание руководителем занятия определенного ритма выполнения предлагаемых действий (на начальном этапе) позволяет, полностью сохраняя сознание, оставить всю умозрительную деятельность. Сознание, таким образом, избавляется от автоматизмов, становится более эффективным в своей деятельности.

В то же время функции управления движениями, действиями берет на себя правое полушарие, т. е., выражаясь проще, мы освобождаем путь интуиции и можем мгновенно получать ответ на самые трудные вопросы.

Выполнение вышеперечисленных требований позволяет человеку перейти в управляемые трансовые состояния, которые относятся к измененным состояниям сознания. Это особые состояния интеграции всех элементов личности, в которых в человеке пробуждается способность видеть и принимать явления, обычно недоступные сознанию.

В этих состояниях человек спокойно воспринимает слово, закон, правило, базовое движение с прямой записью в подсознание, ресурсы которого по способности оперировать образами и законами значительно превосходят скорость работы сознания.

Это приводит к следующим результатам:

1. Ускоряются мыслительные процессы в экстремальных ситуациях.
2. Появляются возможности отказа от «заучивания», что позволяет с высокой скоростью на основе базовых элементов конструировать любой прием или технологическую последовательность действий, ведущую к достижению цели.
3. Использование ресурсов подсознания освобождает сознание для обеспечения контроля за состоянием окружающей среды и развитием ситуации.
4. Появляется возможность адаптировать полученные знания к состоянию своего организма с учетом собственных биомеханических и психологических особенностей.

Таким образом, реализация принципов обучения должна осуществляться в постоянной и тесной взаимосвязи их друг с другом, так как только в этом случае могут быть достигнуты необходимый уровень и высокое качество подготовки специалистов.

Методы обучения

Успех подготовки спортсменов во многом зависит от правильного применения методов обучения, под которыми понимаются пути и способы формирования у занимающихся соответствующих навыков и умений, развитие и совершенствование физических и психологических качеств.

В процессе обучения применяются разнообразные методы. Основные из них следующие: методы использования слова (устное изложение материала), методы наглядности и практические методы. Все они позволяют наиболее полноценно решать задачи технической, физической и морально-волевой подготовки.

Применение различных методов обучения зависит от задач, программы обучения, состава обучаемых и уровня их подготовленности, количества времени, отводимого на занятия, состояния учебно-материальной базы, уровня практической и методической подготовленности руководителя занятий.

Методы использования слова (словесные методы обучения)

Посредством слова руководитель занятия излагает материал, ставит задачи, формирует отношение к ним, руководит их выполнением, анализирует и оценивает результаты.

Основные разновидности этого метода: объяснение, рассказ, беседа, лекция. В применении к рукопашному бою эти общепедагогические методы имеют, как правило, лаконичную форму и позволяют сохранить высокую моторную плотность занятий, органически связывая слово с движением.

Объяснение — это краткое изложение техники выполнения движений, практическое обоснование того или иного действия, его тактического значения и физиологического воздействия на организм.

В процессе обучения объяснение сочетается с практическим показом движений и действий, демонстрацией кино- и видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий.

Объяснение должно быть кратким, четким, по возможности образным, ясным для обучающихся.

Рассказ — это повествовательное изложение учебного материала с целью освещения изучаемых процессов, фактов или явлений в их развитии, либо описательный разбор действий занимающихся.

В практике обучения рассказ чаще всего используется для сообщения исторических фактов, изложения прикладного значения видов спорта, организации и методики проведения учебных занятий, анализа и сравнения уровня подготовленности личного состава и других учебных материалов.

Лекция — это развернутое устное изложение учебного материала (ряда связанных между собой отдельных вопросов) по отдельной теме программы. Она наиболее сложная разновидность метода устного изложения материала. Сочетая в себе рассказ и объяснение, лекция дает возможность глубоко и всесторонне раскрыть содержание изучаемых вопросов, изложить наиболее сложные понятия, обобщения, закономерности в их полной логической последовательности. Создавая полное представление о теме изучаемого предмета, лекция должна предшествовать началу изучения новых тем и разделов, давая полное теоретическое обоснование изучаемых действий и создавая положительную мотивацию на изучение.

Беседа — представляет собой вопросно-ответный или в форме диалога способ изложения и закрепления учебного материала. Беседу можно рассматривать как сочетание рассказа с одновременной проверкой знаний у обучающихся.

Необходимо отметить, что, хотя в практике обучения словесные методы не являются основными и они выполняют вспомогательную роль, важность их не стоит недооценивать.

Методы использования наглядности

Отличительная черта методов данной группы — воздействие преимущественно на первую сигнальную систему обучающихся и создание у них конкретных образов действительности. В практике обучения к этим методам относятся показ и демонстрация.

Показ является наиболее экономичным и кратким путем ознакомления обучающихся с действиями. Он представляет собой совокупность технических действий, с помощью которых, посредством зрительных, двигательных, зрительно-двигательных и других ощущений и восприятий, создается и формируется конкретный и наглядный образ изучаемого движения. Во всех случаях показ должен служить образцом для подражания. В процессе обучения показ обычно сопровождается кратким объяснением техники и ее особенностей, возможных сложностей при ее изучении. С целью максимальной наглядности показ выполняется в целом в быстром и медленном темпе, а также — в случае необходимости — по частям.

Разновидность показа — демонстрация учебного материала с помощью различных технических средств обучения (показ диапозитивов, кино-, видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий). Следует подчеркнуть, что демонстрация в большей части выступает как методический прием, входящий в состав объяснения или рассказа, а не как самостоятельный метод. Одним из методов теоретической подготовки может быть углубленное изучение механики человеческого тела путем выполнения определенных «домашних» заданий по типу лабораторных работ.

Практические методы

Эти методы занимают ведущее место в организации обучения и подразумевают активную двигательную деятельность обучающихся. В основе практических методов обучения лежит непосредственная отработка упражнений, движений и действий в разнообразных условиях и обстановке с целью выработки необходимого навыка, а также развития и совершенствования специальных физических и психических качеств. Упражнения, действия и движения должны отрабатываться в строгом соответствии с требованиями методики и системы. Основными практическими методами являются односторонний и двухсторонний групповые методы. Здесь необходимо сразу отметить некоторое отличие положений данной методики от других представлений, давно ставших традиционными: не надо требовать строгого соблюдения какого-либо строя, дистанции или интервала. Обучаемые должны сами найти и встать (занять) на то место, где они себя наиболее комфортно чувствуют. Расстояние между обучающимися в данном случае диктуется только соображениями безопасности.

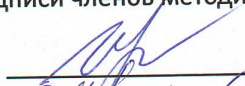


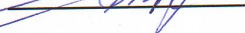
При подготовке конкретное наполнение упражнений может изменяться в зависимости от поставленных для данной группы обучающихся целей. Цель этих упражнений — формирование умения действовать в различных условиях его возникновения. При выполнении комплексных упражнений используются все методы.

В связи с тем, что методы, применяемые в процессе обучения, находятся в тесной взаимосвязи друг с другом, нельзя ограничиваться лишь одной какой-либо группой.

Несмотря на то, что в процессе обучения основополагающую роль играют специфические

Качество подготовки обуславливается умением руководителя занятия правильно и рационально использовать практически оправданные методы, которые в наибольшей степени обеспечивают решение конкретных задач обучения. Нельзя забывать, что применение тех или иных методов зависит от программы обучения, времени, отводимого на его усвоение, возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых, уровня их физической и профессиональной подготовленности.

Заключение: Содержание семинара одобрено
Подписи членов методического совета:

 Кочетова И.В.
 Антонова М.А.
 Дашко О.В.
 Колаева Е.Н.

Набор текста Кочетова И.В.

ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В
ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Год издания: 2018 г.

Ст. Динская
2018 г.