18+

МАРАТ КЕНЖЕБУЛАТОВ

ТЕХНИКИ НЛП В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БРАЗИЛЬСКОГО ДЖИУ-ДЖИТСУ

Марат Кенжебулатов

Техники НЛП в учебно-тренировочном процессе Бразильского Джиу-Джитсу

«Издательские решения»

Кенжебулатов М.

Техники НЛП в учебно-тренировочном процессе Бразильского Джиу-Джитсу / М. Кенжебулатов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-554368-4

Современный тренер не только уделяет внимание физическим аспектам занятий. Он использует новейшие технологии обучения.Как с помощью приемов нейролингвистического программирования подавать учебный материал, делится опытом в методическом пособии Марат Кенжебулатов, обладатель черного пояса по бразильскому джиу-джитсу, руководитель академии бразильского джиу-джитсу Bars Checkmat. Книга поможет выстроить учебно-тренировочный процесс так, чтобы джитсеры эффективно овладевали борцовскими техниками.

ISBN 978-5-00-554368-4

© Кенжебулатов М.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие 6
Введение 7
Глава 1. 10
1.1. БЖЖ и раппорт 10
1.2. Органы чувств как способы восприятия информации 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Техники НЛП в учебно-тренировочном процессе Бразильского Джиу-Джитсу

Марат Кенжебулатов

Корректор Marat Kenzhebulatov

© Марат Кенжебулатов, 2021

ISBN 978-5-0055-4368-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Данная методическая рекомендация будет интересна как профессорам по бразильскому джиу-джитсу, так и студентам, которые самостоятельно изучают БЖЖ.

Автор книги, Марат Кенжебулатов, является обладателем черного пояса по БЖЖ (IBJJF) академии CHECKMAT TEAM под руководством Лео Виейра, бронзовым призером чемпионата Европы IBJJF GI 2018 года и бронзовым призером National American 2021 IBJJF NO GI по черным поясам, имеет степень «НЛП-мастер», полученную в Центре НЛП в образовании под руководством А. А. Плигина (г. Москва). С 2016 года является руководителем академии бразильского джиу-джитсу Bars Checkmat, которая имеет свои залы в Казахстане и США.

Введение

Высокие спортивные результаты определяются не только генетической расположенностью спортсменов, но и высокоэффективной организацией учебно-тренировочного процесса.

Бразильское джиу-джитсу, наверное, одно из самых сложных восточных единоборств, поскольку этот спорт постоянно развивается и то, что было вчера стандартным приемом, сегодня уже считается «старой школой». Естественно, это напрямую отражается на трудности обучения, так как мало того, что нужно учить студентов, нужно еще и профессору постоянно развиваться. Более того, сам учебно-тренировочный процесс с каждым годом становится более сложным как в практическом, так и в теоретическом плане. И одной из основополагающих особенностей подготовки джитсеров, помимо физической сложности, гибкости, атлетической подготовки, является также взаимосвязь физических и психологических моментов.

В БЖЖ, как и во многих других видах спорта, базовую основу развития формирует подготовка профессора к занятиям, а также желание самого джитсера, его отношение к тренировкам, к собственным достижениям, ну, конечно же, его мышление. Но, даже несмотря на это, ошибки и недопонимание концепций можно заметить у большей части джитсеров на соревнованиях любого уровня, включая международные. Это свидетельствует о том, что во время учебно-тренировочного процесса мало внимания уделялось эффективному восприятию подачи учебного материала.

Сейчас спортсмены в БЖЖ обязаны иметь как минимум хорошую спортивную форму, и это уже становится обычным делом. Джитсеры, которые ставят перед собой грандиозные цели, более тщательно подходят к тренировкам и турнирам, стараются участвовать сразу в обоих разделах, и в Ноу-Ги, и в Ги, и при этом бороться по восемь сваток в каждом дивизионе. А некоторые джитсеры планируют перейти в профессионалы и уделяют огромное внимание тренировкам и соответствующим результатам своих выступлений. Этих спортсменов легко можно встретить на соревнованиях высокого уровня, таких как чемпионат Европы или чемпионат мира.

В основном результаты джитсеров напрямую зависят от физической подготовки, нередко в этом значительную роль играет опыт в других спортивных дисциплинах. Но тем не менее очень часто из-за неправильного построения учебно-тренировочного процесса спортсмены застревают в развитии и со временем бросают спорт.

Сейчас очень актуально изучать все нюансы физической подготовленности джитсеров до мелочей, однако тема исследования таких методов, как эффективная подача учебного материала джитсерам, еще требует проработки.

В этой книге Вы, возможно, впервые столкнетесь с НЛП, поэтому кратко о НЛП! Аббревиатура НЛП расшифровывается как нейролингвистическое программирование, и его считают отдельным направлением в практической психологии. Методы, которые используются в НЛП, касаются и программирования, и психологии, и лингвистики. НЛП активно участвует в жизнедеятельности человека и применяется повсеместно. НЛПеры изучают успешные проекты экспертов в этих областях с целью в дальнейшем использовать этот опыт. По сути, НЛП моделирует людей, которые достигли успеха, и аккумулирует этот опыт, чтобы в дальнейшем любой человек мог не только повторить, а даже превзойти этот успех, добавив что-то от себя.

Возвращаясь к нашей первоначальной задаче, мы постараемся объединить методы НЛП и учебно-тренировочный процесс в БЖЖ. Важной особенностью тут является определение каналов восприятия и метапрограмм джитсеров их профессором. В тот момент, когда инфор-

мация поступает в человеческий мозг, у человека включаются процессы мышления, чтобы переработать ее и принять решение. Исследования показали, что, если отследить, какие человек предпочитает способы мышления, и предоставлять ему знания именно в этих системах, он будет более успешно справляться с усвоением нового материала.

Те метапрограммы, которые предпочитает джитсер, выбирают ту информацию, которая будет имплементирована в первую очередь, и выделяют способ, как она будет усваиваться.

Одним из важных условий эффективной подготовки джитсеров являются формы подачи учебного материала. Здесь важно принимать во внимание органы чувств, формирующие доминантную систему восприятия информации Данный подход в настоящее время часто используется неосознанно, таким образом не принося 100%-й эффективности. Учет всех возможностей метапрограмм и восприятия органов чувств и их правильная комбинация значительно увеличивают показатели джитсеров. Вследствие чего актуальность

моего исследования обусловлена организацией эффективной подачи учебных материалов в процессе тренировки с целью успешной подготовки джитсеров.

Цель данной публикации – определить организационно-педагогические условия обучения джитсеров с использованием методов нейролингвистического программирования (НЛП) для решения задач эффективного усвоения борцовских техник джитсерами.

Предметом публикации будем считать тренировочный процесс джитсеров.

Объектом публикации будут методы и формы подачи учебного материала.

В данной публикации я хочу предложить рекомендацию, основой которой будет гипотеза о том, что методика подготовки джитсеров на этапе объяснений борцовских техник будет продуктивной и педагогически целесообразной, если ее построить:

• с учетом преимущественного способа усвоения информации спортсменами из внешнего мира;

• с учетом алгоритмов восприятия информации спортсменами.

В соответствии с целью, предметом и выдвинутой гипотезой были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить особенности тренировочного процесса в БЖЖ и задать основные направления подачи информации и учебного материала спортсменам.

2. Охарактеризовать подачу учебного материала как метод и способ обучения в тренировочном процессе.

3. Определить условия организации и проведения подачи материала на тренировке, учитывающие особенности восприятия информации спортсменами.

Методы исследования: теоретический и практический анализ литературных источников и личного опыта, анализ программно-методической документации.

Данные рекомендации были созданы на основе опыта проведения тренировок. Был взят и исследован определенный период. Во время этого периода были использованы те инструменты, которые я предложу ниже. Методологическая основа и поставленные задачи определили ход исследования, которое проводилось в три этапа в течение 2016—2018 гг.

Первый этап (декабрь 2016 г. – февраль 2017 г.). На данном этапе был проведен теоретический анализ специализированной литературы, исследовался тренировочный процесс под-

готовки спортсменов. Выполнен сбор теоретического и практического материала по проблеме исследования. Были определены предмет исследования, объект, цель, гипотеза и задачи.

Второй этап (март 2017 г. – ноябрь 2017 г.). Продолжилось исследование теоретической и методической литературы. Были изучены особенности восприятия информации спортсменами с учетом метапрограмм.

Третий этап (декабрь 2017 г. – январь 2018 г.). В этот период были получены выводы, проведены анализ и обработка полученных результатов, их обобщение, систематизация и формулирование конечных итогов, оформление выпускной квалификационной работы.

В итоге этого исследования группа студентов из семи человек, которые начинали с нуля тренироваться в начале 2016 года, в январе 2018 года выступила на чемпионате Европы IBJJF в Португалии и привезла одну золотую (среди синих поясов) и одну бронзовую медаль (среди белых поясов).

Глава 1.
НЛП и обучение

1.1. БЖЖ и раппорт

Развитие современного БЖЖ быстро и стремительно движется вперед. Появление новых техник, доступ к интернету, всеобщая цифровизация, расширение опыта, который необходимо как можно быстрее и эффективнее передавать в учебно-тренировочных процессах, ставят перед БЖЖ новые задачи. Все вокруг озабочены вопросом эффективной обучаемости, а именно усвоением новой информации. Привлекаются специалисты в этой области, задачей которых является поиск самого результативного усвоения. И каждая академия БЖЖ рассматривает новые пути решения этого вопроса, тем не менее до сих пор нет универсального решения. В зависимости от того, какого взгляда придерживается академия, упор в тренировочном процессе делается на разные подходы.

Я хочу привлечь внимание профессоров и руководителей академий к применению технологий нейролингвистического программирования (НЛП) в обучении БЖЖ. Использование идей НЛП позволяет реализовать как общий, так и индивидуальный подход к обучающимся, который в последнее время является весьма популярным и практикуемым. Задача осложняется тем, что необходимо идентифицировать ведущий канал восприятия, что, соответственно, откроет возможности, как определить самые эффективные для каждого человека способы принятия информации. После чего позволит создать и внедрить универсальный подход к студентам, учитывая их разные репрезентативные системы и метапрограммы. Обучаемость, как правило, всегда связывали с умственными способностями, при этом ограничиваясь только индивидуальностью мышления. Мы же будем учитывать различные процессы психики, конкретно память, скорость принятия решений, мотивацию и т. д. Для оценки обучаемых мы будем использовать такие показатели, как скорость прогресса, инициатива, результативность, скорость адаптации в новых условиях. Мы сфокусируем внимание на индивидуальных особенностях студентов: воображении, внимании, памяти, мышлении.

И тут возникает очень важный элемент, который является, можно сказать, ключевым во взаимоотношениях обучающихся и Профессора. Речь пойдет о раппорте.

Раппорт – это состояние двух и более людей, которые входят в ментальное доверие друг другу и позволяют вести себя. Вести другого человека – это такой вид влияния, при котором поведение одного человека вызывает определенное поведение у другого человека. Например, кто-то в команде начинает активно и уверенно себя вести и задавать тон, это передается остальным членам команды. Такая ситуация очень эффективна на соревнованиях в командных видах спорта.

При раппорте люди действуют как единый механизм, где все взаимосвязано, как часы. Представьте поток автомобилей, который едет по фривею: все едут быстро, упорядоченно и доверяют друг другу. Или же как танцующая пара, где между партнерами установлен полный раппорт, партнер ведет и партнерша полностью ему доверяет! Профессор объясняет технику, и все студенты доверяют ему и повторяют один в один, оттачивая свое мастерство. Про людей, которые находятся в состоянии раппорта, говорят, что они на одной волне.

Создание раппорта – это создание такого резонанса между людьми, который будет прежде всего осознанным и подверженным контролю при достижении конкретных целей.

Результатом так называемого совместного плавания будет *доверие*. Доверие присутствует там, где люди схожи в идеях, интересах и, конечно же, в поведении. Как ни странно, но чем

больше один похож на другого, тем больше доверие! Ведь человек больше всего доверяет сначала себе.

Чтобы достигнуть раппорта между профессором и студентами, есть различные инструменты, но мы будем учиться подстраиваться под репрезентативные системы и метапрограммы или преподавать таким образом, чтобы учитывались репрезентативные системы и метапрограммы каждого студента. Установление раппорта является самой важной составляющей в учебно-тренировочном процессе БЖЖ!



1.2. Органы чувств как способы восприятия информации

Вы когда-нибудь задумывались, как человек получает, хранит и кодирует поступающую в его мозг информацию? Именно репрезентативные системы помогают ему в этом. В научном мире эксперты в этой области используют разные определения этого термина: канал восприятия, сенсорная модальность.

Можно выделить три репрезентативные системы в НЛП и три группы людей, которые формируются по степени преобладания в восприятии:

- визуалы, с преобладающей визуальной системой;
- аудиалы, с преобладающей аудиальной системой;
- кинестеты, с преобладающей кинестетической системой.

Любой человек, получая информацию из внешнего мира, использует свои органы чувств, которые представляют собой так называемые раздражители. С их помощью формируется финальное понимание того, что происходит вокруг. Конкретно мы говорим о зрении, слухе, вкусе, обонянии и тактильности. Все сведения, которые человек принимает, систематизируются. Человеческий мозг назначает им свой определенный код, придает смысл и выводит уже в виде чувств, эмоций, речи, движений и т. д. Так и образуются наши индивидуальные «переживания» – представление воспринимаемого окружающего мира. Внутри мы имеем эквиваленты каждого из этих пяти органов, которые складываются в «зеркальную» систему. С помощью этих эквивалентов мы вспоминаем, мыслим, рисуем в своем воображении.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.