

Разминка как элемент учебного занятия

Е. И. Чучкалова¹, О. Г. Маскина¹

¹Российский профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

Чучкалова Елена Ивистальевна — кандидат экономических наук, доцент кафедры профессионально-экономического обучения Российского профессионально-педагогического университета, ORCID: 0000-0002-3564-7299, e-mail: lika_tin@mail.ru

Статья поступила
в редакцию
24 августа 2021 г.

Маскина Ольга Геннадьевна — старший преподаватель кафедры профессионально-экономического обучения Российского профессионально-педагогического университета, ORCID: 0000-0002-1739-4945, e-mail: ideafix87@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена организации учебного процесса в высшей школе. Авторы, в частности, считают, что лекционные и практические занятия должны начинаться и заканчиваться разминкой, подразумевающей выполнение коротких упражнений. С помощью специально проведенного исследования в работе анализируются структурные особенности учебных разминок, уточняются их отличия от бизнес-разминок, применяемых в ходе тренингов, а также рассматривается с содержательной и организационной точек зрения специфика применения разминок в высшей школе. Выводы сделаны с учетом мнения преподавателей и студентов, уже имеющих опыт участия в разминках. Научная новизна публикации заключается в расширении представлений о возможностях, которые открываются при использовании разминок в учебном процессе. В статье проведена их классификация по различным критериям: виду активности, массовости, желаемому результату, формату проведения. Кроме того, автор обобщил собственный практический опыт использования инструментов бизнес-тренингов, накопленный в ходе подготовки бакалавров и магистрантов, привел примеры наиболее популярных упражнений в каждой группе матрицы разминок. Особое внимание уделено разминкам, сопровождающим вебинары, что продолжает оставаться чрезвычайно актуальным в свете современного перехода на смешанный формат обучения в профессиональном образовании. Статья предназначена для преподавателей и студентов высших и средних профессиональных образовательных организаций.

Ключевые слова: структура учебного занятия в вузе, учебная разминка, дистанционное обучение, аудиторное занятие, профессиональное образование

Для цитирования: Чучкалова Е. И., Маскина О. Г. Разминка как элемент учебного занятия // Профессиональное образование и рынок труда. 2021. № 3. С. 89–98. <https://doi.org/10.52944/PORT.2021.46.3.007>

Warm-up as part of a training session

E. I. Chuchkalova¹, O. G. Maskina¹

¹Russian Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

Elena I. Chuchkalova — Candidate of Science (Economics), Associate Professor, the Department of Vocational and Economic Education, Russian Vocational Pedagogical University, ORCID: 0000-0002-3564-7299, e-mail: lika_tin@mail.ru

Olga G. Maskina — Senior Lecturer of the Department of Vocational and Economic Education, Russian Vocational Pedagogical University, ORCID: 0000-0002-1739-4945, e-mail: ideafix87@mail.ru

Abstract. The article focuses on the organization of the educational process in higher education. The author, in particular, believes that lectures and practical classes should begin and end with a warm-up, which implies doing short exercises. With the help of specially conducted research, the paper analyzes the structural features of training warm-ups, clarifies their differences from business warm-ups used during training, and also considers the specifics of using warm-ups in higher education from a substantive and organizational point of view. The conclusions are made considering the opinions of teachers and students who already have experience of doing warm-ups. The scientific novelty of the publication lies in bringing better understanding of the opportunities that open up with using warm-ups in the educational process. The article classifies them according to various criteria: the type of activity, mass character, the desired result, the format of the event. In addition, the author summarized his own practical experience of using business training tools during the preparation of bachelors and undergraduates gave examples of the most popular exercises in each group of the warm-up matrix. Special attention is paid to the warm-ups accompanying webinars, which continues to be extremely relevant in the light of the modern transition to a mixed format of training in vocational education. The article is intended for teachers and students of higher and secondary professional educational organizations.

Keywords: the structure of the training session at the university, classroom lesson, warm-ups, distance learning, vocational education

For citation: Chuchkalova, E. I., & Maskina, O. G. (2021). Warm-up as part of a training session. *Vocational Education and Labour Market*, 3, 89–98 <https://doi.org/10.52944/PORT.2021.463.007>

Введение

Сценарий любого массового мероприятия, как правило, четко структурирован: вступление, которое настраивает участников на восприятие происходящего, основное действие, где развиваются сюжетные линии, разворачиваются интриги, происходит эмоциональный всплеск, и финал, в котором подводятся итоги, обобщаются важные для организатора идеи.

Аудиторные занятия в вузе имеют схожее композиционное строение. Отличаются они от театрализованных представлений, по большому счету, лишь поставленными целями: в первом случае это — получение эстетического удовольствия, во втором — формирование знаний и умений

по различным направлениям науки и практики. Соответственно, форма организации составных частей учебного занятия должна подчиняться образовательной установке: прелюдия должна возбуждать познавательный интерес, а финальный аккорд подтверждать получение желаемого результата.

Если центральной части занятия преподаватель уделяет повышенное внимание, то на прелюдию и финал зачастую жалеет времени в силу:

- ограниченности времени аудиторных занятий — не секрет, что студенты часто мало внимания уделяют самостоятельной работе, поэтому преподаватели стараются предложить максимум содержания и действий именно в аудитории при личной встрече;
- организационных форс-мажорных обстоятельств: не готова аудитория или ее оборудование, в результате чего тратится драгоценное время в начале занятия;
- непунктуальности студентов — обучающиеся могут опаздывать на занятия, что затрудняет подготовку к основной части.

Между тем результативность аудиторного занятия в вузе во многом определяют его первые минуты. С толком проведенное в начале занятия время создает рабочую атмосферу и формирует условия для дальнейшей продуктивной работы студентов.

Короткая подготовка к последующей деятельности, восприятию информации, повышению работоспособности и активности называется разминкой. Разминка, являясь непродолжительным упражнением, позволяет каждому обучающемуся проявить активность, а преподавателю дает возможность управлять групповой динамикой (Завьялова, 2018). Разминка имеет игровую форму и серьезное содержание: она всегда связана с темой занятия и прямо указывает на нее, иллюстрируя дальнейшие действия.

Основная цель данной статьи — представить многоаспектную классификацию «академических тренировок», использование которой позволит оптимизировать выбор упражнений для активизации учебной деятельности студентов. Под академической разминкой предлагается понимать краткое упражнение в структуре учебного занятия, направленное на реализацию его целей, соответствующее установленным требованиям и принципам профессионального обучения.

Структура учебного процесса

Структуризацией учебного занятия педагоги начали заниматься давно. Однако единого мнения по этому вопросу на сегодняшний день в педагогической науке нет. Одни склонны выделять в качестве элементов занятия (точнее, урока) те, которые наиболее часто встречаются в практике, а именно: 1) изучение нового материала; 2) закрепление пройденного; 3) контроль и оценка знаний учащихся; 4) домашнее задание; 5) обобщение и систематизация знаний (Зотов, 1984). Другие выделяют цель урока, содержание учебного материала, методы и приемы обучения, способы организации учебной деятельности (Кириллова, 1980). Существует и такая позиция: «...в реальном учебном процессе число сочетаний элементов урока столь велико, что попытка выделить сколько-нибудь постоянно действующую, однозначную структуру урока является

бесплодной. Нельзя ограничить учебный процесс и учителя одной постоянной схемой урока, так как это нанесет ущерб учебному процессу в целом. Этот ущерб будет вызван неучтенностью своеобразия разных видов содержания, соответствующих способов их усвоения, методов обучения, изменчивым чередованием характера учебного материала (Скаткин, 1982).

При этом все исследователи схожи в том, что структура занятия не может быть аморфной, безликой, случайной. Она должна отражать «...закономерности процесса обучения как явления действительности, логику процесса учения; закономерности процесса усвоения, логику усвоения новых знаний как внутреннего психологического явления; закономерности самостоятельной мыслительной деятельности учащегося как способов его индивидуального познания, отражающих логику познавательной деятельности человека, логику преподавания; виды деятельности учителя и учащихся как внешние формы проявления сущности педагогического процесса» (Махмутов, 1985).

Этапами учебного занятия, которые во взаимодействии отражают эти закономерности, являются актуализация, формирование новых понятий и способов действий, применение изученного с позиции проблемного подхода. При этом нужно понимать, что данные положения изначально относились именно к уроку — занятию, проводимому в общеобразовательной школе, а затем постепенно перешли на занятия в образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования.

Разминки, пришедшие из области бизнес-тренингов, в традиционной учебной практике начали использовать сравнительно недавно. Несмотря на то что ученые часто отмечают необходимость актуализации знаний в начале занятия, плавного «введения» обучающихся в процесс, как правило, не происходит. Возможно, потому, что урок в школе имеет продолжительность всего 40–45 минут, а вузовское занятие — 1,5 часа. Тренинг, в свою очередь, может длиться от нескольких часов до нескольких дней, поэтому он более богат на структурные элементы. Кроме того, разминка имеет больше организационное (или личностное) значение, нежели содержательное. В ходе занятия в школе или вузе содержание находится на первом месте, на тренинге же важна и личностная составляющая: «В работе тренинговой группы всегда присутствуют два плана: содержательный и личностный. Содержательный план соответствует основной цели тренинга — научить определенным знаниям и отработать... практические навыки. Личностный план — это групповая атмосфера, на фоне которой разворачиваются события содержательного плана, а также состояние каждого участника в отдельности (Завьялова, 2018). Поэтому можно сделать вывод о том, что структурные элементы занятия устоялись во времени и мало претерпевают изменения, хотя в современных условиях стоило бы обратиться к другим инструментам, позволяющим активизировать ход учебного процесса. Работ, посвященных роли разминки (в используемом здесь значении), не так уж много. Назовем лишь одну — популярную в свое время: «100 разминок, которые украсят ваш тренинг» (Авидон, Гончукова, 2007). Работ же, которые бы детально излагали процедуру встраивания элементов тренинга в ход вузовского занятия, практически нет.

Особенности «академической» разминки

Обычно разминки воспринимают как атрибут классического тренинга, однако они имеют широкое назначение и могут использоваться в ходе различных обучающих занятий. Подобные упражнения активно вовлекают студента в учебный процесс и мотивируют на занятие; помогают взбодрить обучающихся и подготовить их к восприятию новой информации; фокусируют рассеянное внимание, усиливая его концентрацию; поддерживают групповое взаимодействие, снимают усталость в конце занятия или всего учебного дня; дают обратную связь и закрепляют материал, полученный на занятии (Маскина, Чучкалова, 2020).

При использовании разминок в вузе необходимо учитывать следующие факторы:

1. ограничение по времени — разминка должна длиться не более 5–7 минут (до 10% времени занятия в совокупности) — и по количеству: в течение одного занятия — максимум две разминки (в начале и в конце);
2. значительное количество участников — если речь идет о лекции на потоке, присутствовать на разминке могут более ста студентов;
3. отсутствие необходимости в знакомстве, поскольку студенты в группе друг друга уже знают;
4. жёсткое соответствие теме занятия — разминка на тренинге может иметь более широкую трактовку, тогда как вузовская лекция или практика существенно ограничивает тематику разминок;
5. ограничение двигательной активности и площади — многие тренинговые разминки предлагают варианты с действиями на большой площади, которой стандартная аудитория не обладает;
6. психологические особенности, требующие постепенного введения студентов в мир разминок: «от простого — к сложному», поскольку студенты часто не готовы к «посторонней активности» на первом занятии с незнакомым преподавателем.

Кроме того, от самого преподавателя требуется недюжинное педагогическое мастерство, чтобы встроить нужную разминку в логический ход изучения дисциплины: необходимо иметь банк разнообразных разминок, уметь их адаптировать к теме лекций и практик, чутко контролировать групповую динамику и психологический климат студенческой группы.

Типология разминок

В зависимости от целей, содержания и организации образовательного процесса можно выделить несколько оснований для классификации разминок. Наиболее общими представляются два критерия, которые позволяют условно выделить 4 базовые группы разминок (см. рис.).

КРИТЕРИИ	Массовость		
	Индивидуальные	Коллективные	
Вид активности	Физическая активность	А — индивидуальное выполнение каких-либо физических движений, действий	Б — совместная двигательная активность, когда результат зависит от общих усилий
	Умственная активность	В — самостоятельное решение задачи, поиск ответа на вопрос	Г — решение задач или получение результата совместно, во взаимной связи, одновременно или «по цепочке»

Матрица разминок

По критерию массовости:

а) коллективная — результат разминки определяется совместными усилиями; действие может проходить одновременно или в порядке очереди, но каждый студент получает весомую долю активности; работать можно и по подгруппам — студенты делятся на пары (тройки и т. д.) и выполняют разминку в соревновательном аспекте;

б) индивидуальная — подразумевает выполнение задания студентом независимо от товарищей; задание может быть единым для всех либо персональным; не исключается соревновательный аспект — кто быстрее или точнее ответит, — а также возможно обязательное участие всех присутствующих с последующим обобщением и обсуждением результата.

Разминки предполагают разное количество участников и различный набор их действий. Как правило, в образовательном процессе преподаватели стараются задействовать всю группу, установив каждому студенту некий минимум активности, позволяющий максимально включиться в работу.

По видам активности:

1) разминки двигательные, предполагающие большую долю физической активности — насколько это уместно в ограниченном пространстве аудитории, — студенты перемещаются, встают со своих мест, выполняют физические упражнения, передают друг другу предметы, могут бросать мягкий мяч;

2) разминки, предполагающие умственную активность, подразделяются на:

- разминки словесные, которые активизируют коммуникативные навыки, вовлекают в дискуссию, обмен мнениями;

- разминки логические, когда студенты задействуют когнитивные способности, решают логические задачи.

К разминкам группы А можно отнести «Зеркало»: преподаватель показывает несложные движения руками, ногами, головой, корпусом, студенты должны повторить их в зеркальном отражении. Выполняется в хорошем темпе и прекращается тогда, когда студенты перестают ошибаться.

Таким образом, студенты с помощью физических действий приводят себя в тонус, повышают выносливость и настраиваются на производительную работу. Необходимость сосредоточиться на движениях заставляет отвлечься от посторонних дел, а следование указаниям преподавателя концентрирует внимание.

Примером разминок группы Б может служить упражнение «Импульс» — все студенты встают удобно (насколько это возможно в аудитории), берутся за руки и по команде преподавателя начинают передавать «импульс», сжимая руки товарищей. Продолжается действие до тех пор, пока пожатие не вернется к студенту, с которого все началось. Возможна работа на время, когда преподаватель засекает секундомером продолжительность прохождения импульса и предлагает в следующий раз пройти круг быстрее. Можно запустить два, три импульса с разных точек и в разных направлениях.

Одной из форм разминки группы В являются опросы — письменные либо проведенные в среде ЭОИС университета, а также подготовленные в гугл-формах по теме дисциплины. Возможно и использование

логических задачек. Например, таких: «Электричка движется с севера на юг, дует восточный ветер. Куда направлен дым от поезда?» Поскольку времени выделяется немного, нужно быстро понять, в чем подвох и сформулировать ответ, то есть задействовать свои когнитивные способности, отключиться от текущих бытовых проблем, сосредоточиться на актуальных действиях.

Разминки группы Г наиболее популярны на занятиях, предполагающих выполнение расчетов и решение задач. Самый простой пример здесь — таблица умножения: студент задает задачку своему товарищу, тот быстро называет ответ (желательно, правильный) и формирует задание для следующего по цепочке человека. Как выясняется, больше всего затруднений возникает при создании своего задания. Впрочем, это объясняется достаточно просто: не всегда легко переключиться с ведомой роли на ведущую.

Среди логических разминок студентам нравится упражнение «Оптимист-пессимист». Участники выстраиваются в круг или цепочку, преподаватель говорит любую фразу — например, «Сегодня идет снег...», — затем дополняет ее положительной окраской: «...и это хорошо, потому что везде чисто». Следующий участник — студент — должен продолжить фразу, но с негативной оценкой — например, «Везде чисто, и это плохо, потому что все потом испачкается», — другой игрок снова продолжает фразу, но с положительной оценкой: «Все испачкается, и это хорошо, потому что кто-то придет и уберёт». И так далее по кругу.

Следует отметить, что деление разминок на группы весьма условно, поскольку в зависимости от установок одна и та же разминка может быть отнесена к разным секторам. Например, разминка типа «Босс сказал делать так» (классически группа А) помогает студентам сосредоточить внимание на преподавателе. Однако ее можно использовать и в качестве разминки коллективной физической активности, если в качестве «босса» будут выступать студенты, меняя друг друга по очереди. Разминка же типа «цепочка ассоциаций» (группа Г) предполагает одновременно и умственную и физическую активность, поскольку в процессе ее выполнения для соблюдения очередности одновременно передается куш (например, мячик). Неизменным остается условие: должна быть органичная связь упражнения с последующими действиями на учебном занятии, то есть преподаватель в обязательном порядке должен прокомментировать ход либо результат разминки и «перекинуть мостик» к изучаемой теме.

В рамках представленной матрицы разминок можно детализировать классификацию еще по нескольким критериям.

1. По времени проведения (в структуре занятия):

1) в начале занятия — организующая, активизирующая, актуализирующая разминка, которая призвана обозначить тему и цель занятия, привлечь внимание студентов, настроить их на работу по определенному алгоритму; такая разминка помогает студентам достаточно быстро переключиться с отдыха на работу, с одного занятия — на другое (группы А, Б, В, Г);

2) в середине занятия (после небольшого перерыва, после определенного вида активности) — эта разминка в некоторых случаях может заменить разминку в начале занятия, но главным образом она снимает

усталость от одного вида деятельности, позволяет завершить один тематический блок и перейти к следующему (группы А и Б);

3) в конце занятия (завершающая разминка) — помогает преподавателю и студентам подвести итоги занятия, выделить и оценить полученный результат. В силу ограниченности времени может быть проведена быстро и лаконично, однако ценности от этого не лишается (группы В и Г).

II. По формату проведения:

1) очные разминки, то есть упражнения в аудитории, которые отличаются большей активностью, развернутыми диалогами, «овеществленностью» процесса; участники видят друг друга, непосредственно контактируют, совместно используют предметы, необходимые для разминки, вступают в дискуссию, подводят общими усилиями итоги (группы А, Б, В, Г);

2) дистанционные разминки — участники действуют опосредованно, чаще индивидуально, отсутствует визуальный контакт, количество действий умеренное, деятельность умственная, без предметов; этот вид разминки, однако, может быть достаточно активным — даже дискуссионным.

Вообще дистанционные разминки — особый разговор. Их проведение в начале вебинара позволяет объединить участников, создать единое учебное пространство. Именно разминки поддерживают иллюзию индивидуального общения с преподавателем, раскрепощают участников, формируют условия для активного диалога как в чате, так и «голосом».

Разминки на вебинаре используются особые: как правило, визуальные и соответствующие возможностям используемой вебинарной платформы. В зависимости от желаемого результата (повысить внимательность, рассудительность, включить внутренний «калькулятор», раскрепостить аудиторию) это могут быть совместные рисунки, мини-рассказы и стихи, задания (найди предмет либо несоответствие на картинке), логические упражнения, статистические опросы, рассуждения на заданную тему и пр.

III. По желаемому результату (соотносится с классификацией по времени проведения — от него часто зависит требуемый результат в ходе занятия):

1) настроить — в начале учебного дня (первая пара) нужно в целом настроить студентов на работу, переключить с отдыха на занятия; студент в итоге бодр, готов к работе (группа А, Б, В, Г);

2) взбодрить — в ходе учебного занятия, после перерыва, необходимо заново включить студентов в работу, переключить внимание с одной дисциплины на другую; студент в итоге внимателен, сосредоточен, деятелен (группа А, Б, В, Г);

3) вспомнить — актуализация знаний в начале и в ходе занятия; студент вспоминает пройденный материал, усваивает тему и цель занятия (группа В, Г);

4) наладить взаимодействие (коммуникация) — в зависимости от содержания занятия студенты делятся на подгруппы (если в дальнейшем предполагается эта форма работы), налаживают коммуникативные связи; студент в итоге настроился на работу в определенной группе, включил речевой аппарат (группа Б, Г).

5) проявить креатив — если на занятии предполагается творческая работа, такая разминка позволяет включить или активизировать творческие способности студентов (умение фантазировать, рисовать, выдвигать гипотезы, строить планы); студент в результате понимает, что на занятии будет особая работа, требующая дополнительных навыков (группа Б, Г);

6) успокоить — разминка необходима для переключения внимания студента, быстрого перехода к другим типам заданий; применяется после занятий с большой двигательной (словесной) активностью либо после подобных видов деятельности в ходе текущего занятия; студент в итоге готов к выполнению новых заданий (группа А, Б, В, Г);

7) резюмировать — разминка подводит итоги занятия, позволяет собрать все весомые результаты и показать их студентам, которые понимают ценность проделанной работы (группа В).

IV. По материальному обеспечению (разминки подразумевают разный набор вспомогательных материалов):

1) максимально овеществленные — требуют предварительной подготовки материалов (мячи, бумага, маркеры, игрушки и прочее);

2) пространственные — требуют много свободного пространства (например, для двигательной активности);

3) минимально овеществленные — требуют набора предметов, которые всегда находятся в аудитории (столы, стулья, маркерная доска и маркеры, мультимедийное оборудование);

4) не овеществленные — требуют только непосредственного участия студентов, дополнительные предметы в разминке не используются.

Заключение

Созданию представленной выше классификации предшествовал пятилетний опыт использования разминок в качестве обязательного элемента учебных занятий для студентов очного и заочного отделений Российского профессионально-педагогического университета. Следует отметить, что студенты высоко оценивают значимость разминок на занятиях: 94% опрошенных говорят о том, что разминки помогают им сконцентрировать внимание на изучаемом материале, активизировать умственную деятельность, подготовиться к восприятию материала. Для 6% респондентов разминки — развлечение, каприз преподавателя; однако большинство из них подтверждают в конечном итоге полезность и результативность этих кратких тематических упражнений. И только один студент (из более двухсот, принявших участие в опросе) ответил, что разминки ему мешают, отвлекают от учебного процесса.

Предлагаемая классификация позволит заинтересованным преподавателям шире использовать академические разминки в своей деятельности, поможет подобрать наиболее целесообразные упражнения для повышения результативности учебного занятия.

Литература

1. Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. СПб.: Речь, 2007.

2. Дидактика средней школы / Ред. М. Н. Скаткин. М.: Просвещение, 1982.
3. Завьялова Ж. В. Путь тренера. Автобиографические очерки с методическими материалами для практикующего бизнес-тренера. СПб.: Речь, 2018.
4. Зотов Ю. Б. Организация современного урока: книга для учителя / Ред. П. И. Пидкасистый. М.: Просвещение, 1984.
5. Кириллова Г. Д. Теория и практика урока в условиях развивающего обучения. М.: Просвещение, 1980.
6. Маскина О. Г., Чучкалова Е. И. Вебинар в вузе: основы результативной лекции // Электронный научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». № 11. 2020. <https://stud.net.ru/vebinar-v-vuze-osnovy-rezultativnoj-lekcii>.
7. Махмутов М. И. Современный урок. М.: Педагогика, 1985.

References

- Avidon, I., & Gonchukova, O. (2007). *100 razminok, kotoryye ukrasyat vash trening [100 warm-ups that will decorate your training]*. Rech. (In Russ.)
- Kirilova, G. D. (1980). *Teoriia i praktika uroka v usloviiakh razvivaiushchego obucheniia [Theory and practice of the lesson in the context of developmental learning]*. Prosveshchenie. (In Russ.)
- Makhmutov, M. I. (1985). *Sovremennyi urok [Modern lesson]*. Pedagogika. (In Russ.)
- Maskina, O. G., & Chuchkalova, E. I. (2020). *Vebinar v vuze: osnovy rezultativnoi leksii [University webinar: the basics of an effective lecture]*. *StudNet*, 11. <https://stud.net.ru/vebinar-v-vuze-osnovy-rezultativnoj-lekcii>. (In Russ.)
- Skatkin, M. N. (Ed.). (1982). *Didaktika srednei shkoly [Secondary school didactics]*. Prosveshchenie. (In Russ.)
- Zavyalova, Zh. V. (2018). *Put' trenera. Avtobiograficheskie ocherki s metodicheskimi materialami dlia praktikuiushchego biznes-trenera [The trainer's path. Autobiographical essays with teaching materials for a practicing business coach]*. Rech. (In Russ.)
- Zotov, Iu. B. (1984). *Organizatsiia sovremennogo uroka: kniga dlia uchitelia [Organization of a modern lesson: teacher's book]*. Prosveshchenie. (In Russ.)