

Ілля Вако,
провідний тренер з науково-методичного
забезпечення збірних команд України
Міністерства молоді та спорту України,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

СИСТЕМА ЗАХОДІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАСОБАМИ МУЛЬТІМЕДІА- ПРОЄКТУ «DOMINI»

Для уникнення емоційного навантаження і підвищення рівня ментального здоров'я спортсменів у освітньому процесі при формуванні базової техніки рухових дій у рукопашному бою нами застосовуються комплекси вправ для запобігання помилок МП «DOMINI».

Мета підготовки – гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією, заміщення монотонного вербального сприйняття інформації шляхом візуалізації і зворотного зв'язку, запобігання емоційного вигорання при великих об'ємах інформації збереження та підвищення рівня ментального здоров'я юних спортсменів.

Інтерактивність як ключова властивість мультимедіа уможливорює взаємодію користувача з МП «DOMINI». Останнє означає почергові інформаційні запити та виконані у відповідь дії. Інтерактивність припускає побудову відкритої системи тренування, що забезпечує кожному спортсменові свободу вибору траєкторії навчання базової техніки рукопашного бою [1; 2]. Цікаво, що саме інтерактивність є типовим виявом принципу зворотного зв'язку, позаяк дає змогу юному спортсменові індивідуально змінювати налаштування, вивчати результати, регулюючи водночас темп подання теоретичного матеріалу та кількість повторень відповідно до власних потреб і вподобань.

Інформаційний модуль містить: бібліотеку корисних Інтернет-ресурсів за тематикою рукопашного бою; відеоролики профілактики травматизму на заняттях із рукопашного бою; відеоролики засад здорового способу життя.

При організації процесу формування базової техніки рукопашного бою у юних спортсменів, ми враховували низку умов:

- формування рухових уявлень та розучування вправи до рівня вміння з метою оволодіння основним механізмом: одиниці техніки, що розучується. Для досягнення її вирішуються такі методичні завдання: виключити всі додаткові подразники, щоб найбільш повно обмежити процеси іррадіації збудження; правильно визначити зміст першого кроку навчання як початкового подразника;

- визначення найпростіших елементів, що входять до рухового складу для формування базової техніки рухових дій;

- підвищення ефективності формування базової техніки рухових дій спортсменів на основі використання сучасних комп'ютерних мультимедійних технологій;

– відповідності темпу та тривалості рухів цілям підготовки та завданням безпеки навчального процесу з дотриманням певного рівня м'язової напруги та розслаблення;

– найсуворіше дотримання безпеки процесу навчання, що вимагає акцентування уваги на заходах, спрямованих на профілактику травматизму юних спортсменів;

– ознайомлення з досить широким колом рухів, в основному з інших видів спорту: акробатики, рухливих та спортивних ігор, легкої атлетики та ін.

У наших дослідженнях ми враховували проблеми навчання одиниці техніки рухових дій. В процесі здійснення науково-пошукової роботи із метою визначення ефективності розробленої технології був проведений педагогічний експеримент. Зазначена частина дослідження проходила в умовах навчально-тренувальних занять з вересня 2020 року по травень 2021 року.

Для проведення педагогічного експерименту власне випадковим відбором було сформовано три групи спортсменів: дві експериментальні (ЕГ1 і ЕГ2) й одну контрольну (КГ), до кожної увійшло по 8 атлетів. Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Арсенал» м. Києва. Контрольна група (КГ) тренувалася згідно з навчальною програмою з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Перша експериментальна група (ЕГ1) тренувалася згідно з розробленими нами методичними рекомендаціями з освоєння базових елементів техніки рухових дій, які були інтегровані у навчальну програму з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Друга експериментальна група (ЕГ2) тренувалася згідно з розробленими нами методичними рекомендаціями на основі використання мультимедіа-проєкту «DOMINI» (для демонстрації базової ударної техніки рухових дій перед початком навчально-тренувальних занять 3 рази на тиждень по 15 хв використовувався мультимедійний комплекс, який складався з комп'ютера з мультимедіа-проєкту «DOMINI», відеопроєктора та екрана). Методичні рекомендації так само було інтегровано в навчальну програму з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Аналіз представлених показників техніки ударів руками юних бійців свідчить про те, що найбільшій кількості помилок (14) було допущено при виконанні прийому удар лівою рукою (стійка правші) (джеб). При цьому варто зазначити, що експертами були виявлені типові помилки, яких припускаються борці: при кінцевій фазі удару спортсмен не розвертає кулак руки і при ударі спортсмен не розвертає тулуб в бік удару. Отримані фактичні дані свідчать про те, що спортсмени ЕГ₂ припустилися найменшій кількості помилок (3) при виконанні зазначеного прийому. Спортсмени ЕГ₁ допустилися 5 помилок, а спортсмени КГ – 6 помилок відповідно.

Отже, у спортивній підготовці вихованців важливо враховувати вікові анатоמו-фізіологічні та психологічні особливості організму, щоб орієнтуючись на збільшення вимог і навантажень, не призвести до передчасного обмеження можливостей і «старіння» молодих спортсменів, які могли б у більш зрілому віці значно підвищити рівень своїх досягнень і ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Випасняк І. П., Шанковський А. З. Мультимедіа технології в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 12 (94). С. 17.

2. Данильченко В.А., Хлевна Ю.Л. Формування техніки рукопашного бою курсантів МВС України із застосуванням інформаційних технологій. *Теорія і методика фіз. виховання*. 2015. № 1. С. 112.

Єлизавета Вакула,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Національного університету цивільного захисту України

Науковий керівник:

Ольга Жогло,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України

РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПІД ЧАС ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ СТРЕСУ

У сучасному динамічному середовищі індивід часто потрапляє в стресогенні ситуації – соціальні, навчальні, професійні. У таких умовах особистість не лише зазнає впливу зовнішніх факторів, але й активізує внутрішні ресурси для подолання або мінімізації стресу. Результативність поведінки в стресовій ситуації багато в чому залежить від стратегії подолання (копінг-стратегії) та від особистісних властивостей.

Поняття копінг-стратегій передбачає когнітивні та поведінкові зусилля людини спрямовані на ослаблення, регулювання чи зміну стресової ситуації або її наслідків. Згідно з класичною теорією Р. Лазаруса та С. Фолкман, копінг-стратегії поділяються на проблемоорієнтовані (орієнтація на зміну ситуації) і емоційноорієнтовані (регуляція емоційної реакції) залежно від оцінки ситуації як контрольованої чи неконтрольованої [1]. Водночас у психологічній літературі наголошується, що вибір конкретної копінг-стратегії визначається не лише ситуаційними факторами, але й особистісними властивостями індивіда.

Особистісні властивості – це відносно стійкі характеристики індивіда: рівень життєстійкості, локус контролю, мотивація до дії, самооцінка, самоконтроль тощо. Наприклад, дослідження показують, що особи з високим рівнем життєстійкості демонструють ширший спектр конструктивних копінг-стратегій: активне вирішення проблем, планування, позитивна переоцінка. Навпаки, особи з низькою життєстійкістю більш схильні до дезадаптивних стратегій – відтворення уникнення, дистанціювання, пасивності.

Окрім цього, дослідження, проведені серед молоді показують: при високому рівні стресу найбільш типовою стратегією є «пошук соціальної підтримки», тоді як при середньому рівні – «планування дій», «позитивна