

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНОГО СТАНУ ТА ПРИНЦИП ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ У ВИВЧЕННІ СПОРТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Під час оголошення надзвичайного стану або воєнного положення зростає роль викладача як вихователя та наставника студентської молоді.

Наше завдання полягає не лише у збереженні якості процесу навчання у дистанційній формі, але й у намаганні завдяки своїм заняттям, бесідам про предмет навчання відволікати молодих осіб від гнітючих думок, запобігати стресу та його негативних наслідків, володіти та ділитися життєво важливою інформацією, тощо.

На прикладі аналізу роботи груп спортивної спеціалізації «Кульова стрільба» можна висловити припущення, що дистанційна форма навчання попри певні труднощі у організації має певні позитивні моменти.

Безумовне велике значення практичних оф-лайн занять у ознайомленні та вивченні важливих елементів техніки виконання пострілу зі спортивної пневматичної зброї. Але потрібно зауважити, що оволодіння ними вимагає від початківця високого рівня зосередженості уваги як на сприйнятті інформації про них (мовленневої та візуальної), так і на виконуваних діях – тобто сучасно м'язових відчуттів, пропріоцептивної чуттєвості, тощо.

Оскільки заняття проводяться з групою осіб, (до того ж різної статі) навіть при високому рівні організованості та дисципліни у групі часто виникає атмосфера вимушеності, студенти ніякують, боючися припуститися помилок, бути смішними на очах представників протилежної статі, що у свою чергу відволікає їх від суті виконуваного завдання і призводить до прикрих помилок. Початківець має докладати неабияких вольових зусиль для того, щоб виконати правильно найпростіше, здавалося б, завдання, процес опанування новими елементами техніки іноді уповільнюється завдяки цьому.

Виникає цілком зрозуміла необхідність у індивідуальному підході (іноді – буквальному) для виправлення помилок у виконанні вправ, елементів вправ, викладач має допомогти початківцю опанувати себе, зосередитися та виконати, нарешті, вправу (або її елемент) правильно.

Є цілий окремий напрямок в роботі тренера-викладача спортивної стрільби, присвячений тому, щоб навчити початківця занурюватися повністю в роботу, не відволікатися на сторонні події, звуки, думки, якісно й вчасно виконувати свої завдання. Найперший прийом, доцільний для цього це, власне, – навчання вмінню дослухатися свого тіла, власних м'язових відчуттів, розвивати м'язову пам'ять та пропріоцептивну чутливість. Для

цього, перш за все, слугує робота із заплющеними очима – початківець має керуватись тільки м'язовими відчуттями виконати певні завдання. І результат його дій, оцінюваний викладачем, має в ідеалі співпадати з тим правильним за схемою дій рухом, яким він опанував з використанням зорового аналізатору.

Другим прийомом для виховання завадостійкості є виконання вже вивчених правильно вправ, дій під прискіпливим та уважним контролем учасників групи, яким дозволяється кружляти навколо випробуваного, роздивлятися майже впритул до найменших рухів, (не дозволяється тільки торкатися до нього (неї)). Ця підвищена та акцентована надмірна увага, наявність та наслідки якої виконавець має навчитися долати, дає можливість за певного числа повторень виховати у виконавця певну стресостійкість, навичку долаання наявності факту бути у центрі уваги цілої групи осіб.

Досвід участі у якихось (будь-яких) конкурсах, змаганнях, публічних виступах безперечно надає переваги у таких заняттях. Специфічні риси характеру – також. Решті доводиться одержувати цей непростий досвід самотужки та наздоганяти інших.

На фоні вищенаведеного стає зрозумілим, що умови дистанційного вивчення деяких аспектів техніки дозволяють уникати багатьох відволікаючих факторів.

Виконання у комфортних умовах завдань з опанування технікою:

- індивідуальної фізіологічної ізготовки;
 - утримування кисті нерухомою під час імітації натискання на спусковий гачок;
 - виконання загальної послідовності дій з виконання пострілу;
 - виконання вправ спеціальної фізичної підготовки стрільця-кульовика.
- дозволяє прискорити цей процес та уникнути помилок при закріпленні вивчених елементів.

Тобто – в умовах дистанційного навчання «вимушена» індивідуалізація процесу навчання є позитивним фактором, який сприяє більш свідомому, детальному та уважному засвоєнню навчального матеріалу. У свою чергу є паралельним позитивним переносом є те, що залучення до таких занять має ефект переключення зі стресових вражень та умов на звичні та безпечні дії, що дозволяє дещо долати негативні наслідки від напруженості життя в умовах надзвичайного стану.

