

Николенко Юрий Антонович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассмотрены нестандартные подходы к организации учебно-тренировочной работы в вузе. Автором показано, что использование в учебном процессе средств высокоинтенсивной тренировки способствует оптимизации учебного времени. Включение в формат занятий теоретико-методического блока повышает вовлеченность самих студентов в процесс организации своей учебной деятельности. Применение такого подхода требует от преподавателей особой подготовки и концентрации внимания.

Ключевые слова: высокоинтенсивная тренировка, мотивация занимающихся, отставленный эффект занятий, кумулятивный эффект занятий.

Высокоинтенсивная тренировка в последние годы стала одним из основных средств как в спорте высших достижений, так и в рекреационных видах физической активности занимающихся всех возрастных групп. Если в 70–80-е годы прошлого века рост спортивных результатов осуществлялся в основном через экстенсивные формы организации тренировочного процесса, то есть через постоянное увеличение нагрузок, то подойдя в естественному барьеру ограничения физического потенциала, начался поиск путей интенсификации нагрузок. Научный и методический поиск новых подходов к нормированию нагрузок происходил по многим направлениям: психологическое сопровождение, медицинское, техническое, инфраструктурное и др. Оказалось, что огромный объем тренировочной работы, на пределе своих возможностей, приводит к повышению спортивных результатов, но делает век спортсмена очень коротким. Пример американского пловца М. Спица, семикратного Олимпийского чемпиона Мюнхена, описанный в книге тренера сборной СССР С.М. Вайцеховского [1], тому подтверждение.

Спортсмен тренировался выжимая из своего организма всю энергию, что дало ему преимущество над соперниками, но выхолостило психологические и физические кондиции атлета полностью. Экстенсивное проведение тренировочных занятий требует наличия свободного времени, так как многочасовые тренировки требуют не меньшего времени на восстановление организма. Отсюда обращение к различного рода стимулирующим средствам, которые в конечном счете разрушают организм человека. Исследования того периода показали, что адаптационные возможности организма спортсменов, перешедших к режиму высокоинтенсивных тренировочных занятий ничуть не меньше, чем применение традиционно рекомендуемых объемных программ низкой интенсивности. Многочисленные экспериментальные исследования отечественных и зарубежных специалистов показали, что относительно короткие высокоинтенсивные тренировочные программы вызывают производят существенные сдвиги гомеостаза в организме спортсменов [2]. Значительно увеличивается аэробная и анаэробная мощность, повышается содержание гликогена и креатинфосфата, усиливается окисление жиров, другими словами, тренировочный эффект не уступает в эффективности объемным нагрузочным вариантам построения занятий. При этом возникает существенная экономия времени и появляется возможность проводить тренировочные занятия несколько раз в день. Спорт высших достижений всегда служил экспериментальной площадкой для людей, не имеющих намерений достижения высоких результатов, а занимающихся рекреационными видами физических упражнений. Перенос моделей планирования нагрузки из профессионального спорта давно стало привычным способом формирования тренировочных программ представителей массового спорта. Далеко не всегда такой перенос отвечает адекватным требованиям, однако он, обладая привлекательностью и презентабельностью, манит обычных людей в свои сети. Предмет «Физическая культура и спорт» в системе высшего образования современной России, переживает сложные времена как и вся система в целом. Принятие новых образовательных стандартов (ФГОС 3++) привело к резкому сокращению учебных академических часов и увеличению доли самостоятельной подготовки студентов. Это потребовало

от специалистов более внимательно и ответственно отнестись к нормированию нагрузок в ходе учебного процесса и применить новые модели и структуры к организации физической активности студентов вузов. Проведенные нами педагогические наблюдения за использованием студентами самостоятельных занятий физическими упражнениями и проведенный опрос большого количества респондентов, с очевидностью показал низкий уровень готовности молодых людей индивидуально и грамотно организовывать свой досуг, используя при этом средства физической культуры. Надо заметить, что особую роль в резком снижении двигательной активности сыграла разыгравшаяся изоляция людей во время пандемии. Именно в этот временной отрезок явно проступили недостатки существующей сегодня модели преподавания физической культуры в вузе. Многие студенты испытывали сложности с организацией самостоятельных занятий, так как не обладали не только мотивационным потенциалом, но и не имели достаточных методических навыков по нормированию нагрузок и выбору адекватных средств (упражнений). Те же студенты, которые занимались прошедший учебный год по экспериментальной программе, предложенной нами, подобных трудностей не испытывали. Суть и содержание программы заключалась в резком повышении интенсивности учебных занятий, при сокращении общего времени на непосредственное физическое развитие. Полтора часа занятий (учебная пара) для слабо подготовленных и низко мотивированных студентов часто превращались в праздное время пребывания в спортивном зале. Высвободившееся время использовалось преподавателем на разбор прошедшего занятия и методические указания по этому поводу. Работа в режиме диалога, с активным подключением самих студентов к анализу своего физического статуса и реакции организма на нагрузки, повысило мотивационную составляющую процесса [3].

Проснувшийся интерес к функционированию собственного организма в экстремальных условиях физической активности и возможность обсудить этот эффект непосредственно после получения нагрузки способствовали повышению эффективности самих учебных занятий. Резко повысилась посещаемость заня-

тий, что по сегодняшним временам является важным результатом. На методической части занятий проводился не только анализ прошедшего занятия, но осуществлялось рамочное планирование на будущий период физической активности. Студенты завели для себя дневники, в которых пробовали самостоятельно разрабатывать программу индивидуальных тренировочных программ, которые они также публично защищали. Работая в режиме ограниченного доступа к инструментальным методам исследования, мы вынужденно ограничивались педагогическими средствами контроля за состоянием организма занимающихся. Тем не менее, даже косвенные показатели контроля позволяют сделать вывод о положительном воздействии учебно-тренировочных занятий по физической культуре с высокоинтенсивной нагрузкой на организм студентов. Понятно, что при проведении занятий в максимальной и субмаксимальной зоне мощности накладывает особый отпечаток на работу преподавателя. Ему необходимо самому находиться в такой же зоне мощности, но уже с позиции контроля за процессом. Обусловлено такое положение разной степенью подготовленности студенческих групп и реакции отдельных студентов на нагрузку. Наш опыт показал, что сочетание в одном занятии, насыщенном и продуктивном в физическом плане, с элементами методико-теоретической работы, позволяет проявить комплексный эффект качественного влияния нагрузки на организм. Допускаем, что подобный эффект связан с низким начальным уровнем подготовленности испытуемых и дальнейшее применение озвученного подхода может быть скорректировано. В современной ситуации поиск и применение нестандартных методов организации учебного процесса по физической культуре суровая необходимость [4]. Слабая физическая подготовленность студентов, приходящих на первый курс вуза, низкая мотивация к содержанию предмета могут и должны быть преодолены через интегральной вовлечение самого студента в процесс физического развития.

Список литературы

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 311 с.

2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

3. Нитяговский С.А. Формирование устойчивой «обратной связи» при занятиях физической культурой в вузе в современных условиях // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ.

4. Чернышев В.П. Культурологический подход при анализе развития физической культуры и спорта в современных условиях // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ.