(cc) BY

Мацепура Галина Николаевна
бакалавр, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НАГРУЗОК РАЗНОГО ТИПА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация*: в статье предложена методика аутогенной тренировки студентов с целью адаптации организма к иной учебной деятельности в режиме дня. Показана возможность сочетания разнородных эффектов активности в интегративную схему учебного процесса в вузе.*

Ключевые слова*: учебный процесс, методы психофизического регулирования, сочетание нагрузок различного типа.*

В современной теории спорта принято выделять следующие основные принципы спортивной тренировки: (1) принцип специализации, который касается социальных аспектов, выбора специфического вида спорта для дальнейшего совершенствования и определения, специфических по виду спорта приоритетов; (2) принцип индивидуализации, который обращается к психофизиологическим особенностям спортсменов; (3) принцип вариативности, касающийся источников и особенностей изменения тренировочного воздействия; (4) принцип взаимодействия нагрузок, связывающий положительные, нейтральные и отрицательные воздействия в цепочке последовательных тренировочных занятий; и (5) принцип цикличности тренировочного процесса, соответствующий и поддерживающий общую идею периодизации тренировки [2].

В данной работе осуществлена попытка пристальной экспликации взаимодействия нагрузок, применяемой на занятиях по физической культуре с нагрузками дисциплин учебного плана. Суть гипотезы, которую мы сформулировали для осуществления данной работы, выглядит так: скрупулезный учет особенностей физической активности студентов на занятиях по физической культуре,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

позволяет педагогу адекватно вписать последствия физической нагрузки в контекст учебного дня студентов.

Физическая культура и спорт, как обязательная дисциплина учебного плана, искусственно встроена в учебный процесс и далеко не всегда эффект от ее практического воплощения нагружен положительными коннотациями. В современной теории спорта последствия тренировочного воздействия рассматриваются как ответная реакция организма занимающихся на нагрузку [3]. Локализация внимания тренера-преподавателя, проблематизирующего сочетание различных видов физической нагрузки только в рамках учебно-тренировочного процесса, без учета социальной активности индивида в обыденной жизни, может в значительной степени нивелировать интерпретационные возможности рационального планирования физических нагрузок.

Современный студент, живущий в условиях перманентного реформирования образовательной модели, отличается тем, что выбор траектории физического развития оказался существенно смещен на личностный уровень. Другими словами, ответственность за физическое развитие лежит в значительной мере на самом субъекте деятельности. Адекватно и рационально сформировать вектор максимального развития индивидуального потенциала трудно в связи с объемом вариантов выбора. Это непосредственно касается и выбора траектории физического совершенствования индивида.

Искусственные воздействия на организм занимающихся, проявляются на разных уровнях: морфологическом, органическом, клеточном, молекулярным и ментальном [2]. Возможности этого проявления существенно разнятся в срочном, отставленном и кумулятивном эффектах, что делает процесс управления результатами деятельности сложным и неочевидным. Но это то, что касается непосредственного сочетания и взаимодействия, различных по влиянию на организм занимающихся видов и форм физической нагрузки. Нас же в данной работе интересовала интегративная форма сочетания интеллектуальной, учебной нагрузки современного студента, осваивающего учебный материал и приобретающего компетенции в традиционной, классно-урочной форме и нагрузок физических,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

задействующих иные механизмы осуществления жизнедеятельности. То, что на стыке, на пересечении эффектов разнородных видов деятельности, возникают эффекты, обладающие свойством непрозрачности, делает процесс управления интеграцией нагрузок не полным. Простые примеры из опыта практической работы подтверждают этот тезис. После высокоинтенсивных занятий по физической культуре студенту необходимо в короткий отрезок времени переключиться на совершенно другой режим жизнедеятельности, связанный с концентрацией внимания на теоретических аспектах учебной работы. Однако в действие включается механизм инерции, блокирующий механизм переключения. На этом стыке возникают проблемы преподавателей теоретических дисциплин и педагогов по физической культуре, первые сетуют на гиперактивность студентов после занятий по физической культуре, вторые мотивируют свое отношение необходимостью полной представленности учебного материала. Существует и обратный эффект: после напряженной умственной деятельности студенты приходят на занятия по физической культуре не готовыми к реализации двигательного потенциала в полной мере.

Педагогические наблюдения и опыт практической работы подтверждают, что рациональное сочетание в процессе обучения, разнородных по природе воздействий на организм занимающихся, видов активности является насущной проблемой современного состояния обучения в вузе. Эта проблема усугубляется отсутствием взаимопонимания между преподавателями различных учебных дисциплин. Молодые люди, оказываются в определенной степени заложниками описанного недопонимания. Сами студенты, в силу различных причин, в основном не могут рационально варьировать и дифференцировать объем и интенсивность нагрузок по предмету физическая культура. Их эмоциональный фон, соперничество друг с другом, приводят к максимальному физическому напряжению во время занятий, что с очевидностью порождает эффект инерции и переноса возбуждения с одного вида активности на другой. Для исправления сложившейся практики, нами была разработана и предложена к реализации методика аутогенной тренировки, проводимой в простейших аспектах в конце учебных занятий

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

по физической культуре. Предваряя использование разработанной методики, всем преподавателям кафедры физической культуры и спорта было вменено изучить расписание учебной деятельности студентов. В случае если учебные занятия по физической культуре проводились в середине учебного дня, необходимость учета последующей учебной деятельности помогала преподавателю сориентироваться в общем строении процесса обучения.

Аутогенная тренировка, в различных ее модификациях и формах, один из популярных и востребованных в современных условиях методов, повышающих уровень как технической, так и двигательной подготовленности спортсменов [4; 5]. Это аспект тренировочного процесса направлен внутрь самого процесса и служит действенным источником интенсификации. Мы же предполагали использование элементов аутогенной тренировки для конструирования межпредметных связей в учебном процессе студентов. Если в теории спортивной тренировки аутогенная тренировка может быть определена как воссоздание или создание воображаемого двигательного опыта с помощью всех органов чувств, то для формирования механизма межпредметных связей в описанном выше аспекте данный метод подлежит модификации. В нашем случае средства аутогенной тренировки были призваны не для совершенствования двигательного действия, а для погашения перевозбуждения в коре головного мозга, вызываемого пороговой двигательной напряженностью на занятиях по физической культуре. Так как общий подход к управлению ментальными образами предполагает использование различных сценариев, нами в качестве базового был использован сценарий «диалога с собственным телом». Студентам в последние 15–20 минут занятия по физической культуре предлагалось выполнить комплекс упражнений, когда они силой мыслительной концентрации обращались к своим внутренним органам. Последовательное обращение внутренней речи и концентрация внимания на функционировании сердца, печени, легких и т. д. способствовало рождению индивидуального образа работы этих физиологических систем организма. Мы допускаем, что сам по себе диалог не мог быть оформлен рационально, но общий фон проделываемой работы явно способствовал активации механизма

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

переключения активности с одного вида деятельности на другой. После такой непродолжительной работы с собственными представлениями о функционировании организма, студенты отмечали ощущение возвращения к состоянию равновесия. Также были опрошены преподаватели смежных дисциплин, проводящие занятия после занятий по физической культуре. Большинство отмечало более высокую включаемость в учебный процесс студентов, проводивших упражнения аутогенной тренировки в конце занятий по физической культуре.

В данной статье показана попытка осуществить связь между различными видами активности студентов в течение одного учебного дня, в режиме которого представлены совершенно различные по интенсивности и включенности виды проявления личности. Такое налаживание взаимопонимания позволяет сделать предмет «Физическая культура и спорт» легитимной частью учебного процесса и способствует активизации эвристического потенциала этой учебной дисциплины.

Список литературы

1. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

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

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 353 с.

5. Тимошков Е.В. Совершенствование образования по физической культуре в вузе / Е.В. Тимошков, В.П. Чернышев // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 24 апр. 2018 г.) / редкол.: Л.А. Абрамова [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 147–148.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)