(cc) BY

Добровольская Людмила Ивановна
магистр, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПО ХАРАКТЕРУ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В МЕЖПРЕДМЕТНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ УЧЕБНОЙ СТРУКТУРЫ ВУЗА

Аннотация*: в статье рассматривается проблема включенности предмета «Физическая культура и спорт» в межпредметные связи в структуре учебного процесса в вузе.*

Ключевые слова*: межпредметные связи, релаксация, учебный процесс.*

В своей статье [1] мы показывали, как заимствование форм, средств и методов практик спорта высших достижений может быть успешно использовано в учебном предмете «Физическая культура и спорт» в вузе в современных условиях. Так спорт является часть физической культуры, практики из спорта высших достижений естественным образом родившиеся в физической культуре в широком смысле, активно используются в учебном процессе по физической культуре в школе и в вузе. Наряду с положительным переносом в рамках такого взаимообмена различных сторон одного явления, существуют и риски, связанные с топологическим и временным расположением каждой стороны в распорядке дня занимающихся. Одним из таких рисков является включенность занятий по физической культуре в сетку расписания учебного дня студента, наряду с другими, порой прямо противоположными по структуре воздействия на организм человека, учебными предметами. Проблема межпредметных связей в структуре учебного процесса не нова, однако по-прежнему актуальна. Актуальность проблемы связана в первую очередь с естественной реакцией организма учащихся на тот или иной вид внешнего раздражения. Причем нас интересует не сама реакция, а ее затухающие следы после прекращения воздействия, или, проще говоря, инерци-

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

онный след. Механизмы переключения с одного вида деятельности на другой подробно изучены физиологами и психологами, которые в один голос утверждают, что человеческий мозг сохраняет какое-то время возбуждение после активного включения в деятельность, не важно какого рода – умственную или физическую. От индивида, вынужденного переключаться на другую работу, требуется немалое усилие, направленное с одной стороны на приостановку возникшего возбуждения, с другой на включение возбуждения другого характера. В рамках учебного дня студента, его способность быстро выключаться и включаться в различные виды деятельности, становится значимым фактором успешности обучения в вузе. На особом месте в рамках этой проблематики находится предмет «Физическая культура и спорт», плотно инкорпорированный в учебный процесс по форме, но принципиально отличающийся от других предметов по содержанию раздражения, оказываемого на организм человека. В практической деятельности педагога по физической культуре существуют наработки, позволяющие делать переход от интенсивного мышечного напряжения к умственной работе. Сюда относятся различные виды релаксирующих воздействий, используемые в заключительной части занятия, позволяющие организму ученика плавно снижать уровень эмоционального и мышечного тонуса, доводя пороговое возбуждение до приемлемого уровня. Такой подход вполне легитимен при учебных занятиях общеразвивающего характера и направленности, когда физические нагрузки расположены в основном в малых зонах интенсивности и возбуждение не носит порогового характера. Однако современный стандарт по физической культуре (ФГОС 3++) предполагает распределение студентов по учебным группам по их личным предпочтениям, что привод к возникновению гомогенных групп, члены которых имеют общие целевые интересы. Более того, учебные группы спортивной направленности, изначально ориентированы на заимствование методических форм и приемов, распространенных в практике спорта высших достижений. Естественно, процесс обучения в подобных учебных группах отличается интенсификацией воздействия на организм занимающихся и, как следствие, более высоким напряжением

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

всех систем организма. В связи с этим возникает противоречие между включенностью предмета в учебный график с одной стороны и другими предметами учебного плана – с другой [2; 3]. Инерционный след после занятий физической культурой в специализированных учебных группах выражен сильнее и сохраняется дольше, что вызывает справедливые нарекания специалистов других кафедр, вынужденных тратить свое учебное время на приведение студентов в рабочее состояние по своему предмету. Получая такие реляции от коллег, мы разработали методику проведения заключительной части занятий по физической культуре, с включением в нее элементов аутогенной подготовки. Аутогенная тренировка широко используется в практике спорта высших достижений и давно заслужила право на включенность в учебно-тренировочный процесс. С помощью этого метода решаются разнообразные задачи восстановительной и психофизической регулятивной коррекции состояния организма индивида. В наших условиях элементы аутогенной тренировки были использованы с целью усиления факторов затухающей направленности после физической нагрузки и приведения организма к гомеостазу. В качестве основного средства аутогенной тренировки использовались средства релаксационной гимнастики в сочетании с переключением внимания на тематику учебного предмета, следующего за спортивной парой. Целью релаксационной гимнастики является достижение оптимальной психической и физической гармонизации человека или освобождение от психической, физической и эмоциональной напряженности. Релаксация (от лат. relaxatio – расслабление) – это постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов, вызывавших это состояние [4]. Основной метод релаксационной гимнастики в оздоровительных системах – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения. Сочетанное воздействие средств релаксационной гимнастики и интеллектуальной направленности мышления, включает обе стороны процесса перехода из одного состояния в другое. Одновременно включаются

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

процессы торможения возбуждения и нарастания возбуждения иного характера [6]. Основными средствами релаксационной гимнастики традиционно считаются позы из системы йоги – асаны. Из асан составляются простейшие комплексы, выполнение которых под специально подобранную функциональную музыку способствует эффективности данной методики. Необходимость поиска новых или хорошо забытых старых средств и методов установления и укрепления межпредметных связей в течении учебного рабочего дня студента, диктуется возросшим уровнем неопределенности в процессе получения знаний. Радикально возросший объем учебного материала, который необходимо усвоить сегодняшнему студенту, требует от специалистов-смежников чуткого и внимательного отношения как к подаче своего профессионального материала, так и к материалу коллег [5]. Предлагаемая нами методика позволяет использовать потенциал предмета «Физическая культура и спорт» в рамках учебного процесса по новым стандартам, более полно и эффективно. Решение же самой проблемы способности переключения от одного вида работы к другому, противоположному по характеру, достойно исследований специалистами разных областей знания.

Список литературы

1. Добровольская Л.И. Спортизация учебного процесса по физической культуре в неспециализированном вузе / Л.И. Добровольская, О.А. Кутовенко // Педагогические и социологические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 24 апреля 2018 г.) / редкол.: Л.А. Абрамова [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 45–46.

2. Малюгин А.М. Совершенствование учебного процесса по физической культуре в вузе с использованием творческого потенциала студентов // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2019: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 23 сентября 2019 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019.

3. Мацепура Г.Н. Исследование эффекта взаимодействия нагрузок разного типа на работоспособность студентов технического вуза // Социологические и

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

педагогические аспекты образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 марта 2019 г.) / редкол.: Л.А. Абрамова [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – С. 53–56.

4. Робинсон Л. Пилатес. Управление телом: учебник / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс, Г. Томпсон / пер. с англ. С.П. Самсонова. – Минск: Поппури, 2005. – 272 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 апреля 2018 г.) / редкол.: Л.А. Абрамова [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 147–148.

6. Чернышева Л.Г. Оздоровительные системы, методики и технологии физического воспитания / Л.Г. Чернышева, В.П. Чернышев. – Хабаровск: Изд-во ТОГУ, 2015. – 384 с.

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