

Лазарев С.В.¹

¹ Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

Психологические аспекты проведения занятий со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре

АННОТАЦИЯ:

В статье раскрывается содержание психологической составляющей комплекса занятий со студентами, временно или полностью освобожденными от практических занятий по физической культуре.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *физическая культура; студенты, полностью освобожденные от практических занятий; будущие инженеры; физкультурно-оздоровительная деятельность; здоровье; физкультурная грамотность; прогрессивная мышечная релаксация; дыхательные практики; идеомоторные тренировки*

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Лазарев С.В. Психологические аспекты проведения занятий со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре // Живая психология. – 2014. – № 4. – С. 83–90. – <http://dx.doi.org/10.18334/lp.1.4.2037/>

Лазарев Сергей Викторович, кандидат психологических наук, Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана (s.lasarev@bmsru.net)

ПОСТУПИЛО В РЕДАКЦИЮ: 28.10.2014 / ОПУБЛИКОВАНО: 28.12.2014

ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП: <http://dx.doi.org/10.18334/lp.1.4.2037/>

(с) Лазарев С.В. / Публикация: Издательский дом "БИБЛИО-ГЛОБУС"

Статья распространяется по лицензии Creative Commons CC BY-NC-ND
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

ЯЗЫК ПУБЛИКАЦИИ: русский



Metadata in English is available.

For detailed information, please, visit <http://dx.doi.org/10.18334/lp.1.4.2037/>

С каждым годом увеличивается процент студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплинам физической культуры по состоянию здоровья. Работа по оздоровлению студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана, относящихся к данной категории обучаемых, представляет собой сложный и многогранный процесс, в котором должен быть использован системный подход к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, имеющих единую целевую направленность – сохранение здоровья и развитие их двигательной активности. Причем развитие двигательной активности, предполагающей полную включенность во все дела учебной группы, является главной целью и критерием оценки эффективности этой работы.

Регламентирующий характер учебных занятий по физическому воспитанию со студентами, освобожденными от практических занятий (в основном он сейчас ориентирован на написание реферативных работ), не позволяющий учитывать физкультурно-оздоровительные интересы и потребности занимающихся, привел к снижению двигательной активности, ухудшению здоровья, отсутствию физкультурных знаний.

Отсутствие достаточного количества учебно-методической литературы, фундаментальных методических разработок по проведению занятий, рабочих программ вынуждает преподавателей самостоятельно искать средства и методы построения учебного процесса с данным контингентом обучающихся.

Физическое воспитание студентов, освобожденных от практических занятий, на наш взгляд, должно состоять из теоретических, практических, контрольных и самостоятельных занятий под контролем преподавателя, которые определяются особой методикой преподавания. Особое внимание хотелось бы обратить на методику построения практических занятий для данного контингента обучающихся.

На кафедре «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» и в учебно-методическом центре «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде» МГТУ им. Н.Э. Баумана педагогами-психологами используется совокупность методов и приемов, позволяющих студентам с ослабленным здоровьем чувствовать себя защищенными, уверенными и раскрепощенными, быстрее адаптироваться в новых, приближенных к естественным условиям образовательной среды высшей школы.

Сложность организации и проведения занятий в первую очередь обусловлена тем, что формирование учебных групп носит произвольный

характер. Студентов в таких группах объединяет только одно – номер курса. Численные пропорции представителей различных факультетов и специальностей ничем не регламентируется. Причем данную работу приходится в каждом семестре начинать сначала, так как расписание занятий по физической культуре (вместо которых формируется сетка занятий) не является статичным.

Это является серьезным психологическим барьером, препятствующим эффективной совместной работе учебной группы. Дезинтеграция студентов на временно освобожденных и постоянно освобожденных от практических занятий по физической культуре носит в данной ситуации объективный характер.

Поэтому на первых занятиях обычно проводятся элементы тренинга на сплочение коллектива. Поскольку формирование межличностных связей в учебной группе до уровня «коллектив» не является главной целью занятий, то на практике используются только первичные элементы тренинга. Обычно это упражнение «Имя–качество», которое предполагает углубление психологического знания студентов группы друг о друге. В ходе него участники по кругу называют свое имя и качество, которое помогает им налаживать отношения в группе. Главные задачи этого упражнения – ориентация учащихся в целях занятий, знакомство с участниками, создание рабочей атмосферы в группе.

Знание имен может быть закреплено упражнением «Снежный ком», когда первый участник называет свое имя, следующий участник – имя первого и свое, третий участник – имя первого, второго, свое и т. д. до последнего участника.

Также пользуется популярностью у студентов упражнение «Интервью в парах». Оно способствует развитию навыков самопрезентации, эмпатии, создает условия для доверительного общения, дает возможность лучше узнать друг друга. В ходе упражнения учебная группа разбивается на пары. За небольшое время (около 10 минут) необходимо собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга всем присутствующим в группе.

Завершается занятие получением педагогом обратной связи в двух плоскостях: во-первых, оценка презентации студентом, которого представляют (иногда появляется желание добавить важный элемент к своему портрету); во-вторых, оценка группы с последующим выявлением трех лучших презентаций. Таким образом, первые занятия настраивает

учебную группу на глубокое психологическое видение людей, обучающихся с ними вместе, и доверительное общение.

Предполагаемый итоговый результат всех упражнений – развитие следующих навыков и умений:

- доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом;
- эмоциональное сопереживание сверстнику;
- желание сотрудничать и действовать сообща;
- способность согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи;
- умение разрешать конфликтные ситуации.

Важным элементом комплекса занятий со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре, являются упражнения, способствующие снятию психоэмоционального напряжения. Данное состояние перманентно проявляется у студентов первого семестра обучения и циклически (обычно в период зачетно-экзаменационной сессии) – у всех остальных.

Эдмунд Джекобсон, опираясь на результаты экспериментов, доказал, что эмоциональные реакции выплескиваются в тело в виде мышечного напряжения. Чем сильнее эмоциональное напряжение, тем более выражено напряжение скелетной мускулатуры. Исходя из этого вывода, он разработал метод прогрессивной мышечной релаксации, который известен теперь как «Метод Джекобсона».

Главной целью этого метода является осознанное напряжение отдельных групп мышц опорно-двигательного аппарата и направленное внимание на восприятие контраста между напряженной и расслабленной мускулатурой. В рамках учебного процесса проблематично достичь состояния релаксации путем аутогенной тренировки или другими методами ментального расслабления. Тогда как метод прогрессивной мышечной релаксации очень хорошо зарекомендовал себя как «вступительный этап» для студентов, которые являются новичками в мире расслабления, т.к. его достаточно легко изучить и применять. Конечной целью этой техники расслабления является ментальное расслабление, которое достигается в результате регулярных тренировок, начиная от физического напряжения мышц через последующую визуализацию напряжения мускулатуры и до ментального расслабления.

С некоторых пор в рамках учебных занятий со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре,

педагогами кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» используется идеомоторная тренировка – планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки специалиста. Проведение данных занятий позволяет преодолевать проблемы в изучении, например, дисциплины «Начертательная геометрия» и др. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний.

Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Эффективным способом саморегуляции психических состояний студентов является использование в учебных занятиях дыхательных практик. Дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта, так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание – главнейший источник жизни. Дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма. На занятиях кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» студенты получают первичные навыки успокаивающего, активизирующего дыхания.

В 2012 году в МГТУ им. Н.Э. Баумана состоялось открытие Центра здоровья и психологической поддержки студентов. Центр используется в учебном процессе как базовый комплекс для оказания студентам необходимой психологической помощи.

С этой целью предусмотрены кабинет индивидуального психологического консультирования и комната психологической разгрузки и реабилитации.

Центр оснащен аппаратно-программным психодиагностическим комплексом «Мультиспихометр», который позволяет проводить комплексную оценку уровня развития широкого спектра профессионально важных качеств, психологических и психофизиологических свойств, характеристик психологического состояния студентов по результатам выполнения ими психодиагностических методик или их комбинаций. Результаты диагностики позволяют педагогам разрабатывать индивидуальные рекомендации для студентов по снятию психоэмоционального напряжения.

Реализовать эти рекомендации позволяет аудиовизуальный комплекс «ДИСНЕТ». Имеющиеся в составе программно-методического

обеспечения сеансы аудиотерапии, цветотерапии, аутогенные и видео сеансы, позволяют педагогам эффективно решать психологические проблемы студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Очень важным моментом для участия в физкультурно-оздоровительной деятельности мы считаем включение студентов, освобожденных от тяжелых физических нагрузок – будущих инженеров, – в конкретные оздоровительные программы, реализуемые в вузе.

Наши студенты в рамках мероприятий физкультурно-оздоровительного факультета постоянно принимают активное участие в организации и проведении студенческих марафонов осенью и весной. В силу ограничений, студенты-бауманцы, освобожденные от тяжелых физических нагрузок и занимающиеся по индивидуальным методикам на кафедре «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура», помогают преподавателям физической культуры: обозначают контрольные точки маршрута марафона, указывая направления движения; участвуют в работе групп фиксации результатов; сопровождают нуждающихся к пункту оказания скорой медицинской помощи и т. д.

Вовлечение студентов с ослабленным здоровьем в непосредственную практическую здоровьесберегающую деятельность по формированию культуры здорового образа жизни и поддержанию здоровья развивает психологическое чувство сопричастности – человеку свойственно беречь то, на что была направлена его созидательная активность, во что был вложен его собственный труд.

ИСТОЧНИКИ:

1. Каменев Ю.Я. Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии. – СПб: Весь, 2008. – 128 с.
2. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Российский электронный научный журнал. – 2010. – № 2 (15). – 142 с.
3. Семикин Г.И. Комплексное валеологическое сопровождение учебного процесса: технология и система «Валео-МГТУ» для обеспечения скрининга и мониторинга медико-социального благополучия учащихся и сотрудников в вузе // Валеология. – 2002. – № 4. – С. 10–18.

Sergey V. Lazarev, Candidate of Psychological Sciences, Bauman Moscow State Technical University

**Psychological aspects of teaching students exempted
from practical physical education classes**

ABSTRACT:

The article reveals the content of the psychological component of the set of classes with students, temporarily or permanently exempted from the practical lessons of physical culture.

KEYWORDS: physical culture; the students completely released from practical training; the future engineers; health improving physical activity; health; sports competence; progressive muscle relaxation; breathing practices; ideomotor training
