

Использование эргогенических средств в физическом воспитании

В специальной литературе отмечается, что в процессе обучения в вузе у студентов существенно ухудшается состояние здоровья, а в некоторых учебных заведениях до 40% от общего количества студентов по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе [8]. Учебная деятельность относится к разновидности умственного труда и связана с ограничением уровня двигательной активности, повышенным психоэмоциональным напряжением и гипокинезией, что закономерно приводит к общей детренированности организма и ухудшению деятельности функциональных систем организма, умственной и физической работоспособности, снижению резервов здоровья. Будущая профессиональная деятельность студентов весьма специфична, она зачастую связана с наличием конфликтных ситуаций, которые вызывают психоэмоциональное напряжение и стрессы [3, 5]. Это нередко является причиной нарушения работы функциональных систем организма, которые приводят к существенному снижению не только уровня физической и умственной работоспособности, но и к различным негативным сдвигам в состоянии здоровья организма человека [6: 8: 9]. Таким образом, можно сделать заключение, что и в процессе обучения и в последующей трудовой деятельности налицо факторы риска, связанные с выбранной профессией. Одним из путей решения данной проблемы является привлечение эффективных современных и научно обоснованных технологий в процесс физической подготовки учащейся молодежи. В настоящее время объемы и интенсивности тренировочных нагрузок в спорте и в физическом воспитании учащейся молодежи достигли критических величин, дальнейший рост которых существенно превышает ресурсы адаптационных возможностей организма человека и лимитируется социальными факторами. В связи с этим весьма остро встает проблема разработки новых технологий оптимизации процесса физического воспитания, обоснования эффективных методов использования дополнительных адаптогенных средств, позволяющих существенно расширить диапазон адаптационных перестроек при достигнутом уровне объемов и интенсивности тренировочных нагрузок в спорте и в физическом воспитании студентов [7]. С целью наиболее полной реализации функциональных резервов организма сейчас активно используются различные традиционные и нетрадиционные средства предварительной стимуляции работоспособности. При этом отмечается эффективность применения в

тренировочном процессе дополнительных эргогенических средств повышения работоспособности, например, в виде дополнительных функциональных нагрузок на дыхательную систему, таких как: дыхательные упражнения, тренировка в условиях среднегорья при «гипоксической гипоксии», повышенное сопротивление дыханию, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, произвольная гиповентиляция в виде дозированных задержек дыхания [2: 4: 7]. Эти средства позволяют полнее раскрыть функциональные резервы организма занимающихся [1], обеспечивают интенсификацию процессов адаптации к факторам тренировочного воздействия [6], помогают индивидуализировать функциональную подготовку спортсменов [7]. Но, в доступной нам литературе не имеется сведений об использовании эргогенических средств в физическом воспитании студентов. Таким образом, налицо противоречие между потребностью практики применения вышеуказанных средств в практике физического воспитания студентов и отсутствием конкретных технологических разработок в этом направлении. Нами предлагается использование эргогенических средств в виде дополнительных функциональных нагрузок на дыхательную систему. При этом нами разработана многоблочная система дыхательных упражнений, которая должна реализовываться в процессе физического воспитания студентов (рис. 1). Первый блок дыхательных упражнений направлен на оптимизацию психоэмоционального состояния занимающихся. Второй блок дыхательных упражнений целенаправленно воздействует на расширение диапазона функциональных возможностей дыхательной системы (повышение резервов дыхательной системы) и повышение общей физической работоспособности и аэробной производительности. Третий блок дыхательных упражнений направлен на повышение умственной работоспособности. Четвертый блок дыхательных упражнений предполагает выполнение дыхательных упражнений оздоровительного характера и направлен на повышение резервов здоровья.



Рис. 1. Многоблочная система дыхательных упражнений

Мы полагаем, что использование многоблочной системы дыхательных упражнений в процессе физического воспитания студентов будет способствовать оптимизации психоэмоционального состояния, повышению резервов мощности дыхательной системы, повышению общей физической и умственной работоспособности, улучшению состояния здоровья занимающихся. В связи с этим целесообразно проведение исследований по проверке эффективности каждого блока применения эргогенических средств в виде дыхательных упражнений, а также разработки технологии их применения в учебном процессе и проверке ее эффективности.

Библиографический список

1. Волков Н.И. Прерывистая гипоксия – новый метод тренировки, реабилитации и терапии // Теория и практика физической культуры. 2000. № 7. С. 20-23.
2. Дыгин С.В. Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации на основе блочно-модульного проектирования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 22 с.
3. Камнева А.М. Технология формирования психологической устойчивости средствами физической культуры у студентов – будущих спортивных менеджеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград: ВГАФК, 2011. 24 с.
4. Кучкин С.Н. Дыхательные упражнения в спорте. Волгоград, 1991. 48 с.
5. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента: пер. с англ. М.: Дело, 1992. 702 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
7. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов: монография. Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. 263 с.
8. Фирсанова В.М. Формирование навыков здорового образа жизни у будущих спортивных менеджеров: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград: ВГАФК, 2006. 163 с.
9. Schneider G.M., Jacobs D.W., Gevirtz R.N., O'Connor D.T. Cardiovascular haemodynamic response to repeated mental stress in normotensive subjects at genetic risk of hypertension: evidence of enhanced reactivity, blunted adaptation, and delayed recovery // J. of Human Hypertension, 2003. V. 17. P. 829-840.