

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Степанова М.В., Семенова И.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Проблема восстановления работоспособности студентов становится в настоящее время одной из важнейших в практике физической культуры высших учебных заведений. Для ее разрешения используются различные виды восстановительных средств. Среди них особое место занимают психолого–педагогические средства воздействия на студентов в процессе физического воспитания. При этом особое значение имеет смысл и формулировки предлагаемых психологических установок в трудах Платонова В.Н., Алексеева А.В., Горбунова Г.Д. и др.

Воздействие психолого-педагогическими установками, путем внушения могут вызываться ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывать воздействие на вегетативные функции без активного участия, без логической переработки воспринимаемого [2].

Внушение является компонентом обычного человеческого общения, но может выступать как специально организованный вид коммуникации, предполагающий не критическое восприятие сообщаемой информации, противоположной убеждению. Внушение играет огромную роль в процессе воспитания молодежи, в образовательной деятельности это не только психическое воздействие преподавателя на студента, но и усиление возможности некритического восприятия воздействия и реализации внушаемых установок [1, 3, 4, 5].

Нами были проведены исследования по стимуляции восстановительных процессов у студентов-пловцов путем воздействия преподавателя на спортсмена с помощью определенной словесной формулы, предложенной авторами. В основе модифицированного положения, которой стоит теория психо-мышечной регуляции Алексева А.В. [1].

Предполагалось выяснить: насколько существенен эффект «воздействия установок» на организм в различном состоянии активности – покоя, выполнения физических нагрузок различного характера и объема.

Исследования были проведены на группе студентов-пловцов высших разрядов, которые были распределены в опытную и контрольную группы по 10 человек. Возраст пловцов от 17 до 20 лет. Исследования проводились в 50-метровом бассейне «Пингвин» на вечерней тренировке. Группа спортсменов, согласно плану многолетней подготовки, выполняла нагрузки подготовительного периода. В тренировках преобладали упражнения на специальную выносливость, а также на скорость.

При этом полный объем тренировки составлял от 4 до 5 км, что составило за неделю – 30 км. Эксперимент проходил, когда спортсмены находились в положении сидя на скамейке, в состоянии расслабления. Воздействие

осуществлялось как индивидуально, так и на 10 человек одновременно.

Методика воздействия психологической установкой.

Данную методику могут использовать педагоги, психологи, тренеры, врачи. Студентам предлагается принять удобную позу в положении сидя или лежа, чтобы концентрация внимания на слове преподавателя была максимальной. Изложенные формулы произносятся спокойным, ровным, уверенным голосом, не давая повода студентам сомневаться в сказанном. Формулы корректируются в зависимости от индивидуальных взаимоотношений и взаимопониманий преподавателя и студента.

Установка:

- закрыть глаза, расслабить все мышцы тела, почувствовать тяжесть век;
- постараться ни о чем не думать, не обращать ни на какие звуки внимания, кроме моего голоса;
- приятная волна расслабления проходит по вашему телу;
- тело наливается теплотой;
- дыхание успокаивается, ритм дыхания становится как во сне;
- сердце бьется ровно, спокойно;
- расслабление и теплота переходит в ноги;
- все тело восстанавливается.

В качестве контрольных показателей были использованы частота сердечных сокращений и артериальное давление. Частота сердечных сокращений (ЧСС) подсчитывалась за 10 секунд. Артериальное давление (АД) измерялось ртутным сфигмоманометром.

Результаты исследования.

1. Психологическое воздействие на спортсменов в состоянии покоя приводило к статистически достоверному урежению пульса с 75,0 до 67,8 ударов в минуту. Изучение влияния воздействия после физических нагрузок на выносливость продемонстрировало значительный стимулирующий эффект восстановления. Продолжительность восстановительного периода в опытной группе фактически сократилось до двух минут необходимых для процедуры психологического воздействия по сравнению с контрольной группой, где ЧСС и АД восстанавливалось через 5,6 и 7,7 минут соответственно.

2. Получили положительный эффект воздействия на восстановление и при выполнении дополнительной специфической нагрузки на фоне не полного восстановления. Продолжительность восстановительного периода сократилась в опытной группе, по сравнению с контрольной - с 6,6 до 2 минут.

3. Проведение сеансов «воздействия» перед физической нагрузкой также обеспечивало стимуляцию процессов восстановления после выполнения нагрузки. Так, ЧСС сразу после нагрузки на выносливость в опытной группе, по сравнению с контрольной, снижалась с 159 до 114 ударов в минуту. Время восстановления ЧСС после специфической скоростной нагрузки у спортсменов опытной группы составляло 1,7, в то время как в контрольной группе оно составляло 5,9.

4. Контроль за ЧСС сразу после окончания физической нагрузки в опытной и контрольной группах, дает возможность предположить, что

спортсмены после проведенного с ними сеанса «воздействия психологическими установками» выполняют нагрузку на более низком пульсе.

Выводы.

1. Выявлен существенный эффект влияния предлагаемой формулы словесного воздействия на вегетативные функции организма студентов.

2. Согласно изменениям ЧСС и АД прослеживается закономерная стимуляция восстановления организма спортсмена после выполнения физических нагрузок различного объема и характера.

3. Присутствует эффект «отсроченности» исследуемого «воздействия психологической установкой».

4. Предполагается, что предшествующий физической нагрузке сеанс «воздействия», позволяет выполнить последнюю на более редком пульсе.

Список литературы

1. *Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. - Москва: изд-во «Академия», 2010. - 46 с.*

2. *Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - Москва: изд-во «Просвещение», 2007. – 186 с.*

3. *Дубровский, В.М. Реабилитация в спорте; Москва, ФИС., 1991, 12 с.*

4. *Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П.Ильин. - Москва: 1987, 287 с.*

5. *Шварц, И.Е. Внушение в педагогическом процессе//И.Е.Шварц. - Пермь: 1971. - 302 с.*