



МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Дубова Ирина Олеговна

студентка 2 курса теплоэнергетического факультета

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье актуальность исследования заключается в необходимости эффективного регулирования физической и психоэмоциональной нагрузки в процессе физического воспитания студентов. В статье рассмотрены различные подходы к нормированию физических нагрузок в учебном и тренировочном процессе, включая линейное, волнообразное и ступенчатое нормирование. Особое внимание уделяется оптимальному сочетанию интенсивности и объема нагрузки для улучшения физической подготовленности студентов. Также рассматриваются методы контроля за физической нагрузкой, такие как мониторинг пульса и дыхания, и индивидуальный подход к тренировкам, что позволяет учитывать особенности каждого студента. Важным аспектом является психоэмоциональная составляющая, использование методов релаксации и мотивации для достижения максимального эффекта от тренировок. В статье подчеркивается значимость применения современных технологических решений (фитнес-трекеры, мобильные приложения) для адаптации тренировочного процесса и улучшения физической формы студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая нагрузка, нормирование нагрузки, психоэмоциональная нагрузка, мониторинг пульса.

Анализ научно-методической литературы показывает, что в области физического воспитания и спорта наиболее подробно изучены вопросы контроля и оценки физических нагрузок, а также различных видов подготовленности, занимающихся [1]. Вместе с тем, вопросы нормирования нагрузок в учебном и тренировочном процессе исследованы значительно хуже [2]. Наименее разработаны методики и технологии, позволяющие эффективно управлять подготовкой студентов и рационально нормировать объем физических нагрузок, что делает регулирование нагрузки особенно актуальным [3].

В физическом воспитании используется множество упражнений, которые делятся на две группы: специфические (специализированные) и неспецифические (общие). Эффективность этих упражнений при одинаковом объеме отличается. Неспециализированные упражнения, хотя и менее эффективны для развития конкретных навыков, позволяют более точно регулировать энергетическую направленность нагрузки. Это способствует избирательному воздействию на нужные физические качества [4].



Существует три основных способа нормирования нагрузки: линейный, волнообразный и ступенчатый [5]. Величина воздействия упражнений регулируется множеством факторов, и эффективность контроля зависит от учета различных компонентов нагрузки с точки зрения влияния на системы организма [6]. Оптимальной физической нагрузка становится, если ее параметры отвечают таким критериям, как объем, разнообразие, биомеханика упражнений, физиологические и психические показатели (например, устойчивость к стрессу или концентрация внимания).

В ряде исследований отмечается важность учета каждого компонента нагрузки при ее регистрации - продолжительности упражнения, интенсивности, характера отдыха и количества повторений. Одно и то же упражнение при разных параметрах может развивать различные двигательные и физические качества.

Динамика физической подготовленности напрямую связана с величиной нагрузки [5]. Обычно рост объема нагрузки достигается за счет увеличения продолжительности работы. Стремление улучшить физическую подготовленность часто ведет к значительному увеличению общего объема нагрузки, который становится основным способом повышения эффективности физического воспитания [1]. Однако повышение объема нагрузки не всегда гарантирует улучшение качества подготовки [7].

Исследования физиологических характеристик мышечной работы при различных уровнях частоты сердечных сокращений показывают, что энергозатраты зависят не только от объема, но и от интенсивности нагрузки. Критика простого увеличения объема нагрузки без учета ее интенсивности оправдана, поскольку эффективность тренировки определяется точным регулированием объема в зависимости от интенсивности.

Современные подходы в физическом воспитании и спорте переходят от общей характеристики нагрузки к более детальному учету объема и интенсивности. Для эффективной подготовки необходимо оптимально сочетать оба этих параметра, повышая их до адекватного уровня.

Регулирование физической и психической нагрузки на занятиях физической культурой в ВУЗах играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов, улучшении их физической формы и психологического состояния. Для того чтобы физическая активность приносила максимальную пользу, важно правильно дозировать нагрузку и применять соответствующие методы контроля.

Первый принцип регулирования физической нагрузки заключается в постепенном увеличении интенсивности занятий. Начинать тренировки следует с умеренной нагрузки, постепенно увеличивая ее по мере адаптации организма студентов, что помогает избежать перегрузки и травм, а также способствует улучшению физической выносливости и силы.



Еще одним важным приемом является разделение занятий на этапы. На каждом этапе физической нагрузки (разминка, основная часть и заминка) интенсивность упражнений регулируется в зависимости от цели тренировки. Разминка способствует подготовке мышц и суставов к основной нагрузке, а заминка помогает снизить риск травм и ускорить восстановление организма после тренировки.[11]

Для контроля за интенсивностью тренировок можно использовать мониторинг пульса и дыхания студентов. Применение пульсометров или других устройств позволяет точно отслеживать состояние здоровья студентов, что позволяет корректировать нагрузку в реальном времени, не допуская перегрузки сердечно-сосудистой системы.

Также важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента и его уровень физической подготовки, что подразумевает индивидуальный подход к тренировочному процессу. Студентам с высокой физической подготовкой могут быть предложены более интенсивные тренировки, а для новичков - упражнения, соответствующие их физическому состоянию. Такой подход способствует прогрессу каждого учащегося.

Психическая нагрузка на занятиях физической культурой также требует внимания. Для предотвращения перегрузки психоэмоционального состояния студентов следует использовать методы релаксации, такие как дыхательные практики или йога, что помогает снизить уровень стресса, улучшить концентрацию и эмоциональное состояние учащихся.

Мотивация студентов играет важную роль в эффективном регулировании психической нагрузки. Позитивная мотивация и создание комфортной атмосферы на занятиях помогают поддерживать высокий уровень вовлеченности и уверенности студентов. Включение различных видов физической активности способствует разнообразию и снижает монотонность занятий, что положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов.[18]

В дополнение к традиционным методам регулирования нагрузки, все более популярными становятся технологические решения. Использование фитнес-трекеров, пульсометров и мобильных приложений для фитнеса помогает точно отслеживать физическую активность и адаптировать тренировки под индивидуальные особенности студентов. Виртуальные тренировки и онлайн-курсы также могут стать полезным инструментом для создания удобной и разнообразной тренировки, способствующей улучшению физического и психоэмоционального состояния студентов.

Регулирование физических нагрузок является ключевым фактором успешной подготовки студентов в учебных заведениях. Правильное дозирование нагрузки с учетом интенсивности, объема и индивидуальных особенностей, учащихся способствует не только улучшению физической формы, но и сохранению их здоровья. Переход от общей характеристики нагрузки к более детализированному подходу, включая мониторинг пульса, дыхания и индивидуальных



физиологических показателей, позволяет сделать тренировки более эффективными и безопасными.

Особое внимание следует уделить психоэмоциональной составляющей тренировочного процесса, применяя методы расслабления и релаксации для снижения стресса и повышения концентрации внимания студентов. Мотивация также играет значимую роль в обеспечении прогресса и вовлеченности учащихся в занятия физической культурой.

Кроме того, использование современных технологических решений, таких как фитнес-трекеры, пульсометры и мобильные приложения для фитнеса, открывает новые возможности для адаптации тренировок и контроля за состоянием студентов. Эти инновации могут значительно улучшить процесс физического воспитания, сделав его более персонализированным и эффективным.

Таким образом, для достижения оптимальных результатов в физическом воспитании студентов необходимо учитывать целый комплекс факторов, включая правильное регулирование физических и психоэмоциональных нагрузок, индивидуальный подход к каждому студенту и использование современных технологий для мониторинга и адаптации тренировок.

Список литературы:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 35 с.
2. Булкова Т. М. Улучшение физического состояния студентов вузов физической культуры на основе реализации индивидуальных программ // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4.
3. Гунько Т. И., Дмитриева Е. В., Фокина Е. Р., Юдина Н. М. Рекомендации при дозировке и регулировании физической нагрузки, интенсивности при самостоятельных занятиях студентами // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 5-3.
4. Доронин А. М. О специальных упражнениях в спорте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. – № 3. – С. 42–45.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебное пособие / В. А. Епифанов. – Москва: Медицина, 2019. – 304 с.
6. Желязков Ц., Дашева Д. Основы спортивной тренировки. София, 2002.
7. Коляго П. В. Регулирование физических нагрузок в процессе физического воспитания студентов // Вестник КРУ МВД России. – 2024. – № 4 (26).
8. Сапожникова О. В., Шешенина А. В., Шевнина Д. С. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза // Физическая культура. Спорт.



Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 1.