

Кереселидзе А.Ш., кандидат биологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин Института традиционного прикладного искусства – Московского филиала Высшей школы народных искусств (академии), 115573, Москва, ул. Мусы Джалиля, 14, корп. 2, e-mail: pskbsau@mail.ru.

Kereselidze A.Sh., candidate of biological sciences, associate professor of the department of social and humanitarian and natural science disciplines, Institute of traditional applied arts – Moscow branch of of the Higher school of folk arts (academy), 115573, Moscow, 14 Musa Jalil St., Building 2, e-mail: pskbsau@mail.ru

Особенности применения оздоровительного комплекса в преподавании физической культуры будущим художникам традиционных художественных промыслов

Features of the application of the wellness complex in the teaching of physical culture to future artists of traditional artistic crafts

Аннотация. Статья посвящена поиску способов применения комплексных оздоровительных мер, наиболее подходящих по эффекту воздействия на формирование психологических и физических качеств будущих художников традиционных художественных промыслов. Описаны пути корректировки дисбаланса в ситуациях, связанных с проявлениями психологической и физической напряженности будущих художников традиционных художественных промыслов в ходе учебного процесса. Раскрыт комплексный подход к преподаванию физической культуры, в задачи которого входит стабилизация и повышение жизненного тонуса обучающихся. Комплексный подход к оздоровлению будущих художников традиционных художественных промыслов средствами физической культуры способен повысить общий уровень успеваемости и здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, адаптация, оздоровительные процессы, утомление, комплексный подход, виды спорта.

Abstract. The article is devoted to the search for ways to apply complex health measures that are most suitable for the effect of influencing the upbringing of psychological and physical qualities aimed at comprehensively strengthening the health of ITPI students. Correction of the imbalance in the course of the educational process with health, with manifestations of psychological and physical tension of students, the task of an integrated approach is to stabilize and increase the vitality of students, which entails an increase in the level of academic performance. An integrated approach to solving the health policy of the university, by means of physical culture, is able to increase the overall level of health of students.

Keywords: physical culture, adaptation, health-improving processes, fatigue, integrated approach, sports.

Оздоровительная физическая культура как составная часть физической культуры, направлена на рациональное использование ее ресурсов для оптимизации состояния здоровья обучающихся. Комплексное применение оздоровительных программ позволяет средствами физической культуры целенаправленно воздействовать на возможные отклонения организма и снижение тонуса жизнедеятельности студентов в процессе обучения [4, с. 7]. Оздоровительная физическая культура помогает развитию силы и укреплению здоровья, которые являются значимыми факторами не только в формировании личности, но и в становлении будущего профессионала в области традиционных художественных промыслов, что составляет общее жизненное благополучие.

Специфика учебного процесса в Институте традиционного прикладного искусства связана с особенностями труда будущего художника традиционных художественных промыслов. Студенты, выполняя учебную или творческую художественную работу, долгое время пребывают в одной статичной позе, занимаются кропотливым ручным трудом, требующим усиленной концентрации внимания. Такая работа требует напряжения зрения, точности движения пальцев рук, усидчивости. Профильные направления обучения – художественная вышивка, роспись ткани, декоративная роспись, ювелирное искусство и др. – трудоемкие профессии, требующие напряжения в физическом и эмоциональном плане.

Каждое профильное направление имеет свои характеристики и особенности воздействия на студента. Они различаются интенсивностью и плотностью занятий, периодичностью максимальных значений нагрузок и цикличностью. Согласно характеристикам каждого профиля на занятиях по физической культуре подбираются соответствующие оздоровительные комплексы.

Противоречие между многократным возрастанием психологической и физической нагрузки студентов от семестра к семестру во всех вузах и сокращением, а на старших курсах упразднением, учебных часов по дисциплине физическая культура, заставляет применять комплексные меры в организации оздоровительных мероприятий.

Цикличность повторений максимальной интенсивности учебного процесса – немаловажный фактор специфики учебы в вузе, особенно показателен для художественных специальностей (у нас традиционные художественные промыслы), т.к. кроме обычных процедур по аттестации: зачетов и экзаменов прибавляются просмотры учебных и творческих работ студентов. Во время сессий студенты испытывают повышенное психологическое и физическое напряжение, и справиться с этим затруднением, можно применяя комплексные оздоровительные программы с учетом всех специфических особенностей вуза и индивидуальностью самих студентов.

Будущие художники традиционных художественных промыслов окружающий мир воспринимают через визуализацию, что является

особенностью их мироощущения, определившей выбор профессии. Увлеченность работой при выполнении учебного задания, отсутствие на начальном этапе обучения навыков самоконтроля, приводит к психологическому и физическому напряжению, появлению утомления.

Утомление и напряжение – источник проблем со здоровьем, приводящий к ослаблению иммунитета, головной боли, одышке, нарушению сна. Внешне переутомление может выражаться заторможенностью, снижением уровня работоспособности. Также следует учесть и психологическое утомление, которое появляется при чрезмерном количестве информации. Таким образом, переутомление является причиной нарушения функционального состояния организма.

Негативные эффекты усиливаются еще и с учетом того, что окружающая человека в мегаполисе динамична. Меняется социальная среда, усложняются требования к профессии, повышается интенсивность учебного процесса, меняется уровень подготовки и функциональные возможности студентов в психологическом и физическом плане. Проявляются хронический дефицит двигательной активности, что является основной причиной ухудшения здоровья студентов [3, с. 11].

Студент первого курса, в связи с переменной привычного образа жизни, испытывает некоторый дискомфорт, что отражается на его психологическом, а иногда и физическом состоянии. Это требует применения адаптивных мер. Существуют годами отработанные методики и программы ведения дисциплины физической культуры в высших учебных заведениях, студенты обучаются по проверенной методике. Однако проводимое нами исследование показало специфику обучения в Институте традиционного прикладного искусства. Применяемый во многих вузах подход здесь не дает желаемого результата.

Комплексное применение оздоровительных программ в институте – это выбор оптимальной физической нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий. Поскольку индивидуализация физической нагрузки в контексте комплексного подхода является важнейшим условием эффективности оздоровительных процедур, они происходят исключительно на основе диагностики физического и психического состояния студента. Диагностика проводилась по результатам медицинского осмотра, собеседования с обучающимися, наблюдения и тестирования их физических и функциональных возможностей.

Индивидуальное применение оздоровительных комплексов к студентам, обусловлено общей потребностью и предпочтениям к физическим нагрузкам студентов всего курса, а также конкретного профиля и учебных групп в институте.

Как известно, профессиональная деятельность воздействует на личность. Ее значимость, в процессе воспитания студентов и образовательной деятельности, велика. Учет этих взаимосвязей позволяет подобрать эффективный оздоровительный комплекс.

Проведение контрольных нормативов в институте, четко показывает предпочтение студентов одного профиля к определенным видам спорта и формам физической нагрузки (таблица 1).

Таблица 1

**Обобщенная характеристика спортивных предпочтений студентов
Института традиционного прикладного искусства (по профилям)**

Профиль	Предпочтения студентов в области физической подготовки
Художественная вышивка	танцы, фитнес, лыжные гонки, интеллектуальные игры
Роспись по металлу	футбол, настольный теннис, дартс, гимнастика, аэробика
Роспись ткани	настольные игры, игровые виды спорта, шашки, ритмические танцы
Ювелирное искусство	настольный теннис, тяжелая атлетика, легкая атлетика, волейбол, фитнес, дартс, стрельба, шахматы, футбол

Используя показатели предпочтений определенных видов физкультурной деятельности студентов одного курса, профиля, и учебных групп, можно формировать программы наиболее точечного направления. Такой механизм привлечения молодежи к физическим нагрузкам показал себя достаточно действенным в плане эмоционального раскрепощения, помогает создать комфортную образовательную среду для будущих художников традиционных художественных промыслов.

Чтобы определить уровневые параметры для применения комплексных оздоровительных мер в институте, важно зафиксировать взаимосвязь максимальной нагрузки по учебе (ее временной отрезок) с усталостью определить: периодичность максимальных и минимальных значений (схема 1).

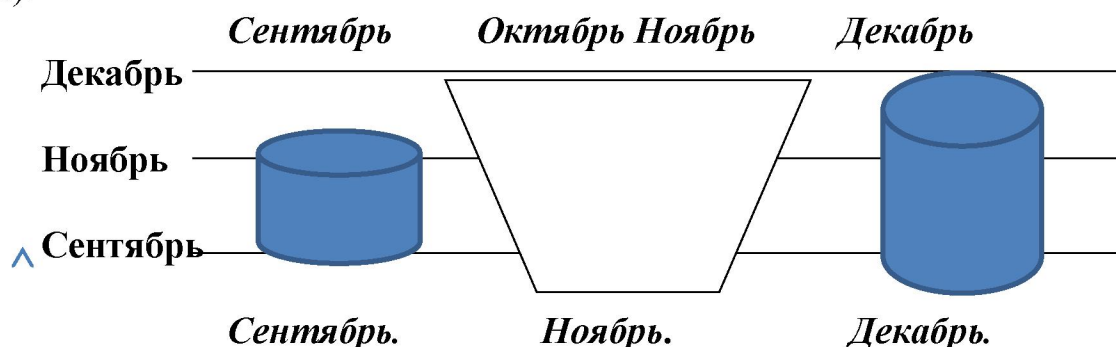


Схема 1. Отображение максимальных и минимальных значений утомления по времени в первом семестре

Анализ максимальных и минимальных показателей говорит о меняющихся величинах уровня усталости при измерении по семестрам. На

функциональной схеме (согласно классификации Межгосударственного стандарта) визуализируется интенсивность нагрузки студентов в отдельные месяцы [2]. Максимальные значения напряжения у студентов проявляются в конце сентября и в начале октября. Далее – с середины октября и до середины декабря – относительно стабильный уровень значения. Далее максимальная нагрузка постепенно увеличивается и достигает максимума в конце декабря, что связано со сдачей студентами экзаменов и зачетов.

Анализ потребностей студентов Института традиционного прикладного искусства к физическим нагрузкам, сделанный на основе устного опроса, педагогического наблюдения, получения результатов контрольных нормативов с учетом индивидуальных предпочтений и функциональных возможностей каждого из них, показал, что в институте сформирован комплексный подход к оздоровительной физической культуре [5, с. 14]. Комплекс дополняется различными формами физического воспитания, к которым относятся динамические паузы в процессе занятий и на переменах: бадминтон, дартс, шашки, активные танцы под ритмичную музыку, подвижные игры.

В институте на сегодняшний день функционирует методика психологической разгрузки, которая является основной частью оздоровительного комплекса и включает в себя группы методов [1]:

- ✓ релаксация (мышечная и дыхательная);
- ✓ двигательные техники психологической разгрузки (методы танцедвигательной терапии и различные двигательные техники);
- ✓ визуализация (использование воображения, конструирование в сознании системы образов – зрительных, слуховых, осязательных, оказывающих расслабляющее, восстанавливающее воздействие);
- ✓ психологическая разгрузка при помощи аудиовизуальных средств.

Задача использования методов психологической разгрузки – снять накопленное в течение дня напряжение и усталость, взбодриться, повысить жизненный тонус и настроение за относительно короткое время.

Инструментами для осуществления психологической разгрузки становятся кратковременные физические разминки на переменах.

Во время учебных занятий по мастерству для студентов (по группам) проводится разминка. В арсенале есть упражнения для зрения и растягивания, воротниковой зоны, упражнения для кистей рук, обязательно с эмоциональной нагрузкой, включающей игровые упражнения [6, с. 35] и элементы дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика способна заметно улучшить состояние и настроение студентов: достигается особое психоэмоциональное состояние, появляется уверенность, ощущение свободы всего тела, студент ощущает колоссальный эмоциональный подъем.

Ежедневно студенты института могут заниматься интересным для них видом физической активности: им обеспечен доступ к спортивным снарядам. Они могут пострелять из лазерного пистолета или из лука на результат;

поиграть в дартс, настольный теннис; пострелять; поупражняться в фитнесе; потренироваться в подъеме штанги; сыграть в шашки.

В зимний период большой популярностью среди обучающихся института пользуются лыжи. Занятия, проведенные на свежем воздухе, способствуют увеличению поглощения организмом кислорода, активизируют процессы обмена веществ, стабилизируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия на лыжах (основные и дополнительные) за относительно короткое время обеспечивают разгрузку студентов, эмоциональный подъем.

Одним из новшеств по оздоровительному комплексу в институте является удаленный формат фиксации физической активности: студенты, пропустившие занятие, высылают отснятый ролик по электронной почте как отчет о проделанных упражнениях.

Таким образом, в оздоровительный комплекс входят:

- 1) занятия физической культурой по учебному плану института;
- 2) кратковременные физические разминки на переменах;
- 3) разминка во время учебных занятий по мастерству, для студентов (по группам), дыхательная гимнастика;
- 4) дополнительные занятия спортом по интересам;
- 5) удаленный формат фиксации физической активности.

Эксперимент, проведенный в институте, показал эффективность комплексного подхода к организации занятий по физической культуре, когда не студентов «подтягивают» к учебным программам, а учебные программы подстраиваются к потребностям студентов. Оздоровительный комплекс в преподавании физической культуры студентам Института традиционного прикладного искусства выстраивается с учетом выявленных уровневых показателей и индивидуальных потребностей каждого студента. Такой комплексный оздоровительный подход повышает доступность и облегчает усвояемость учебного материала в вузе.

Применение комплекса оздоровительных мероприятий в институте – важнейший инструмент, повышающий эффективность учебной деятельности и положительно влияющий на здоровье студента.

Литература

1. Акименко А.Н. Методы психологической разгрузки. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/03/29/metody-psihologicheskoy-razgruzki> (дата обращения: 25.08.2021).
2. ГОСТ 19.701-90 (ИСО 5807-85). Группа Т55. Межгосударственный стандарт. Единая система программной документации. Схемы алгоритмов, программ, данных и систем. Обозначения условные и правила выполнения. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/9041994> (дата обращения: 25.08.2021).
3. Кивихарью И.В., Червякова Е.Э. Оптимизация процесса физического воспитания студенток, обучающихся по художественно

творческой направленности. // XX Юбилейные Царскосельские чтения материалы межд. конф. (Санкт-Петербург, 2016). – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2016. – С. 295-299.

4. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность. – Москва: Знание, 1983. – 63 с. ил.

5. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие / под ред. Я. Гулько. – Москва: МГСУ, 1996. – 210 с.

6. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – Москва: АСТ, 2021 – 256 с.

References

1. Akimenko A.N. Metody psihologicheskoy razgruzki. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/03/29/metody-psihologicheskoy-razgruzki> (data obrashcheniya: 25.08.2021).

2. GOST 19.701-90 (ISO 5807-85). Gruppy T55. Mezhhgosudarstvennyj standart. Edinaya sistema programmnoj dokumentacii. Skhemy algoritmov, programm, dannyh i sistem. Oboznacheniya uslovnnye i pravila vypolneniya. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/9041994> (data obrashcheniya: 25.08.2021).

3. Kivihar'yu I.V., CHervyakova E.E. Optimizaciya processa fizicheskogo vospitaniya studentok, obuchayushchihsya po hudozhestvenno tvorcheskoj napravlenosti. // НКН YUбилейные Царскосел'sкие чтения материалы межд. конф. (Санкт-Петербург, 2016). – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2016. – С. 295-299.

4. Kosmolinskij F.P. Fizicheskaya kul'tura i rabotosposobnost'. – Moskva: Znanie, 1983. – 63 s. il.

5. Social'no-biologicheskie osnovy fizicheskoy kul'tury. Uchebnoe posobie / pod red. YA. Gul'ko. – Moskva: MGSU, 1996. – 210 s.

6. SHCHetinin M.N. Dyhatel'naya gimnastika Strel'nikovoj. – Moskva: AST, 2021 – 256 s.