

УДК 378.046.4

## ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КАДРОВОГО СОСТАВА

**Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б.**

*ГОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет»,  
Пермь, e-mail: panachev@pstu.ru*

Данная работа описывает комплекс упражнений суставной гимнастики для взрослых преподавателей, специалистов разных сфер, проходящих курсы повышения квалификации, обучения или переобучения, повышает все виды (и внешнюю и внутреннюю) мотивации к прохождению данного курса, что сказывается самым благоприятным образом на качестве обучения, развивая в преподавателе не просто высокопрофессионального специалиста, а высокообразованную личность во всех аспектах ее существования: физическом, психическом, ментальном, интеллектуальном, социальном, что сказывается на качестве образования в общем и целом, повышая его эффективность и результативность. Легкость освоения данного комплекса 100% участвовавших в исследовании преподавателей оценивают как «легко» (что и являлось одним из основных критериев при разработке данного комплекса упражнений), длительность применения и выполнения рекомендаций по применению данного комплекса носит промежуточный характер, но по истечении 90 дней от начала применения суставной гимнастики все преподаватели (100%), участвующие в данном исследовании, отмечают свое намерение к продолжению занятий суставной гимнастикой, поскольку отмечают положительную динамику самочувствия, активности и настроения.

**Ключевые слова:** физическая культура, методика, качество обучения, эффективность

## EXPERIENCE INTRODUCTION OF COMPLEX EXERCISE FOR IMPROVEMENT OF PREPARATION OF THE PERSONNEL

**Kusyakova R.F., Lopatina A.B.**

*Perm National Research Polytechnic University, Perm, e-mail: panachev@pstu.ru*

This paper describes a set of exercises joint exercises for adult educators, specialists in various fields, passing training courses, training or retraining, raises all kinds (and external and internal), motivation for this course, which affects the most favorable to the quality of education, developing in the teacher not only highly skilled, and highly person in all aspects of its existence: physical, mental, intellectual, social, which affects the quality of education in general, increasing its efficiency and effectiveness. The ease of development of the complex of 100% in the study of teachers evaluated as «easy» (which was one of the main criteria in the development of this set of exercises), duration of application and implementation of the recommendations on the use of the complex is intermediate in character, but after 90 days from the the applicability of the joint exercises, all teachers (100%), participating in this study noted its intention to continue joint training exercises, as noted positive dynamics of health, activity and mood.

**Keywords:** physical training, technique, quality of education, efficiency

Личностный подход дает возможность действительно качественно повысить квалификацию данного конкретного преподавателя. Единственным методом к его осуществлению, способным познакомиться с личностью преподавателя, его ограничениями и возможностями, являются методы физической культуры, ориентированные не только на поддержание и укрепление физической формы данного конкретного человека, но и на его психоэмоциональную сферу. Данные материалы освещают то, что повышение квалификации педагогического коллектива является не такой простой задачей, как кажется на первый взгляд. Подбор методов физической культуры для каждого конкретного преподавателя является трудозатратным процессом для самого специалиста по физической культуре, требующим от него широты знаний не только своего предмета, но и физи-

ологических основ физической культуры и спорта, медико-биологических базисов, на которых строится вся система спортивной тренировки, глубинное понимание психологических законов и социальных проблем, присущих данной категории населения, глубокого знания педагогических процессов. В данной статье приводится подробное и четкое описание эффективного метода физической нагрузки с помощью суставной гимнастики. Повышая свой личностный уровень и повышая уровень своих профессиональных компетенций, преподаватель физической культуры повышает качество профессионального обучения всего преподавательского состава. Повышение качества обучения преподавателей высших учебных заведений является актуальной задачей, сопряженной в ходе ее реализации со сложностями как организационного, так и научно-практического характера.

Таким образом, подобранный комплекс упражнений суставной гимнастики для взрослых преподавателей, специалистов разных сфер, проходящих курсы повышения квалификации, обучения или переобучения, повышает все виды (и внешнюю и внутреннюю) мотивации к прохождению данного курса, что сказывается самым благоприятным образом на качестве обучения, развивая в преподавателе не просто высокопрофессионального специалиста, а высококоразвитую личность во всех аспектах ее существования: физическом, психическом, ментальном, интеллектуальном, социальном, что сказывается на качестве образования в целом и повышает его эффективность и результативность. Легкость освоения данного комплекса 100% участвовавших в исследовании преподавателей оценивают как «легко» (что и являлось одним из основных критериев при разработке данного комплекса упражнений), длительность применения и выполнения рекомендаций по применению данного комплекса носит промежуточный характер, но по истечении 90 дней от начала применения суставной гимнастики все преподаватели (100%), участвующие в данном исследовании, отмечают свое намерение к продолжению занятий суставной гимнастикой, поскольку отмечают положительную динамику самочувствия, активности и настроения.

**Целью данной работы** является освещение вопроса эффективности и результативности метода физической культуры в системе повышения квалификации педагогического коллектива на примере применения суставной гимнастики, оценка легкости осваивания разработанного комплекса и оценка длительности применения преподавателями данной системы. Задачи исследования включали в себя оценку факторов, влияющих на формирование положительного настроения преподавателей к проведению и выполнению гимнастических упражнений, анализ и выделение критериев, по которым необходимо разработать и составить комплекс физических упражнений, описание самого комплекса упражнений и оценка его эффективности.

Данная работа является промежуточным этапом исследования, рассчитанного на 6 месяцев, и проведена в середине этого срока, то есть через 90 дней от своего начала. Базируясь на научно-практическом опыте [2, 4], а также литературных данных [1], преподавателям, ранее участвовавшим в исследовании, проведенном в рамках факуль-

тативных занятий физической культурой в момент прохождения преподавателями курсов повышения квалификации [3, 5], обучения или переобучения, был предложен курс, закрепляющий их достижения в плане физической культуры и поддержания уровня своего здоровья на удовлетворительных позициях. Поскольку преподаватели, ранее участвовавшие в исследовании, посещали занятия физической культурой на факультативной основе, что не требовало от них финансовых затрат, то и предложенный курс гимнастических упражнений был специально разработан таким образом, чтобы его выполнение было максимально доступным для всех преподавателей, однако обладало бы общеоздоровливающим и общеукрепляющим действиями. Наблюдение проводилось после проведения предыдущего исследования [3], с теми же преподавателями, которые в полном составе (100%) согласились продолжить выполнение гимнастических упражнений из специально разработанного для них комплекса суставной гимнастики. Овладение комплексом упражнений 100% в течение двух академических часов. Преподавателям был предложен комплекс оздоровительных упражнений, основанный на подключении суставных нагрузок, задействующих все группы мышц и все основные суставы. Выполнение упражнений суставной гимнастики для преподавателей, участвовавших в предыдущем исследовании, рекомендовалось дважды в день утром и вечером на протяжении 6 месяцев, с целью поддержания полученных эффектов как физических, так и психологических с переходом в будущем на однократное ежедневное выполнение данных упражнений, но с возможностью корректировать данную систему упражнений под персональные запросы, как физические, психологические, так и социальные. Критерии составления комплекса упражнений можно разделить на группы, соответствующие тем аспектам жизнедеятельности преподавателей, проходящих обучение, которых они касаются, поэтому выделяются группы критериев медицинских и биологических, педагогических, социальных и педагогических, которые содержат в себе основания как физиологические, присущие данной категории лиц в целом, так и частные, объясняющиеся индивидуальными особенностями, в том числе и гендерными, и антропометрическими, и возрастными [3, 5]. Учитывая разный возраст преподавателей, входящих в одну группу или в один цикл прохождения курсов

повышения квалификации, обучения или переобучения, в тех аспектах, что группа преподавателей может состоять из разновозрастного контингента и необходимо будет ориентироваться на вовлечение в процесс разгрузки с помощью физических упражнений лиц с разной степенью функциональных возможностей, разной спортивной подготовленностью и разной тренированностью. Безусловно, такие аспекты формируют необходимость учета педагогических критериев составления комплекса физических упражнений, что выражается целым рядом педагогических требований [2]:

- Необходимо создать возможность для всех преподавателей с разной степенью подготовленности легко обучаться данному комплексу.

- Предусмотреть возможность проводить самоконтроль за правильностью выполнения упражнений.

- При этом любой комплекс упражнений, рассчитанный на самостоятельное применение преподавателями, должен содержать в себе элементы аэробно-анаэробной направленности.

- Разработанный комплекс должен выстраивать силовые линии тела согласно основным опорным структурам организма, гармонизируя работу мышечно-связочного аппарата в общем и целом, задействуя в работу каждый отдельный элемент опорно-двигательного аппарата с акцентом на крупные и мелкие суставы, с учетом гиподинамического образа жизни преподавателей, вынужденных большое количество рабочего времени проводить в положении сидя за письменным столом и у компьютера.

- Комплекс упражнений должен быть направлен на повышение адаптационно-приспособительного уровня, оказывая тренировочный эффект для всех органов и систем органов, выводя организм на новый функциональный уровень, для обеспечения гармоничной деятельности всего организма в целом.

- Выводить организм на новый функциональный уровень за счет увеличения общей спортивной подготовленности.

- Используемый комплекс спортивных упражнений не должен быть ограниченным по силе тренирующего воздействия, а напротив, при длительном его использовании, необходимо предусмотреть нелимитированность его тренирующего эффекта.

Принимая во внимание истинные аспекты личностно-ориентированного подхода

к обучению и переобучению такой высокопрофессиональной категории лиц, как преподавательский состав, имеет смысл разрабатывать специальные и отдельно-рассматриваемые подходы к критериям отбора физических упражнений, которые будут применяться на факультативной основе, для снятия психоэмоционального перенапряжения среди преподавателей, проходящих курсы повышения квалификации, обучения или переобучения [2, 5].

Учитывая возрастные особенности преподавателей, в том числе перенесенные или имеющиеся заболевания и травмы, которые могли бы ограничить применение данного комплекса упражнений, а также учитывая медицинские показания или противопоказания к выполнению данного комплекса упражнений, разрабатываемый комплекс упражнений должен включать в себя медико-биологические аспекты, такие как:

- Системное влияние на органы кровообращения, центральные и периферические, активируя капиллярное кровообращение, в том числе и в жизненно важных органах, таких как мозг, сердце, почки, что в конечном итоге влияет на когнитивные функции центральной нервной системы;

- Благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат, с учетом того, что 95% преподавателей имеют разной выраженности дорсопатии и артропатии, что, безусловно, сказывается на их двигательной активности, снижая ее в течение ряда лет, что вновь и вновь приводит к хронизации заболеваний опорно-двигательного аппарата и ухудшению общего самочувствия;

- Обладать общеоздоравливающим и общеукрепляющими эффектами;

- Нести в себе элементы остеопатии для коррекции мышечно-тонических дисфункций;

- Базироваться на дыхательных упражнениях, имеющих эффектом активацию метаболизма, что приводит к активации обменных процессов и выведению токсинов из организма, тормозящих высшую нервную деятельность;

- Активировать выделительные процессы в организме, включая функционирование желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, очистительных функций кожи и дыхания.

Поэтому для эффективного использования комплекса упражнений при его разработке необходимо учитывать социально-психологические факторы, среди которых основополагающими являются следующие:

– Универсальность в применении (возможность проводить гимнастический комплекс в любом месте, даже при нахождении преподавателя в условиях командировки).

– Возможность самостоятельного проведения комплекса в любом положении тела (лежа, стоя, сидя), с учетом особенностей профессиональной деятельности педагогов, что приводит к гиподинамии, длительной сидячей работе за компьютером, вредного влияния оргтехники на организм педагога.

– Не иметь потребности в специальном оснащении и оборудовании и быть бесплатной.

– Быть универсальной для лиц любых социальных взглядов и любых вероисповеданий.

– Базироваться на интегральных законах психофизики.

– Повышать когнитивные способности организма.

– Улучшать показатели самочувствия, активности, настроения по проведению данного комплекса.

– Мотивировать на занятия данными упражнениями в будущем.

– Комплекс должен быть модифицируемым в зависимости от персональных потребностей личности.

– При прекращении использования данного комплекса или его отдельных элементов у педагога не должно возникать отрицательного эффекта отмены, дабы не вызвать дистресс – синдром, чреватый возвращением организма на более низкий психо-физический функциональный уровень, нежели до начала использования данного комплекса.

Результатом проведенной работы по оцениванию критериев отбора физических упражнений, стал комплекс оздоровительных упражнений, который описан ниже.

### **Комплекс оздоровительных упражнений**

Положение, из которого начинают производить все движения является знакомым и стандартным подходом к проведению любого физического упражнения из разряда гимнастики. Занимая положения стоя на ровной поверхности, оптимально при этом находиться без одежды и обуви, босыми стопами вставая на пол или, в исключительных случаях, на землю, что еще более повышает оздоравливающее влияние физических упражнений, проводимых в таких условиях, на свежем воздухе, необходимо занять устойчивое положение в пространстве. Это обеспечивается параллельной установкой стоп на поверхности, ориентируясь на наружный край стопы, что

сопровождается ощущением непривычной косолапости и на начальных этапах занятий вызывает незначительный дискомфорт в теле педагога и в его сознании. При такой стойке ноги расставляются в соотношении максимально возможного соответствия нахождения стоп под тазобедренными суставами. Такое распределение положения тела в пространстве обеспечивает разгрузку привычно загруженных частей тела, отдельно взятых суставов и силовых линий тела. Именно перераспределение нагрузки от силы тяжести собственного тела и разгрузка привычно нагружаемых человеком зон и мышц и сопровождается ощущением легкого дискомфорта, от лишения привычного стереотипного перегруживания осевых линий тела. При проведении практики данного комплекса упражнений в повседневную деятельность и наработке и привыкании к новым двигательным стереотипам, происходит формирование более гармоничных для данного индивидуума мышечных проявлений, и ранее привычные и устойчивые позы и двигательные стереотипы становятся неудобными и деформирующими. В этом и есть смысл тренирующего эффекта данного вида физических упражнений у данной категории лиц. Первоначальная позиция – стопы расположены на расстоянии, примерно равном ширине двух своих собственных стоп, параллельно друг другу, с ощущением легкой косолапости, непривычной взрослому человеку. В таком положении стопы выстраиваются параллельно силовым линиям земли, что укореняет человека максимально плотно на той поверхности, на которой он стоит, при этом ось позвоночника выстраивается равномерно и гармонично, что позволяет всем процессам течь ровно и спокойно, не испытывая напряжения или зажатости. Все движения производить медленно, по 9 раз. Занять первоначальную позицию. Левую ногу поставить на пальцы. Производить перекаты через пальцы вперед-назад 9 раз. То же для правой ноги. На опорной ноге стоять прямо. Тянуть себя за макушку вверх.

– Пятку ноги поднимать, перенося и ощущая нагрузку на пальцы.

– Ногу отвести назад и в сторону, поставить на носок, вращать в голеностопе.

– Левую ногу поднять, поддерживать руками, голень опущена. Вращать голеностоп.

– Ноги шире плеч, ступни параллельно. Ладонями упереться в колени, описывать круги.

- Движения тазом. Вперед-назад, вправо-влево 9 раз.
- Вращение тазом по кругу по 9 раз.
- Вращение плечами вперед 9 раз и назад 9 раз.
- Двигать голову, вперед-назад, вправо-влево 9 раз.
- Производить медленный наклон вперед, постепенный с расслаблением всех групп мышц шейного, затем грудного, затем пояснично-крестцового отделов позвоночника. Выпрямляться медленно, в обратном порядке. Повторить 9 раз.
- Лечь на твердую поверхность (пол). Расслабить позвоночник и все мышцы. Почувствовать тепло и тяжесть в каждой мышце. 1–3 мин.
- Продолжая лежать, согнуть колени, обхватить колени руками, голову чуть наклонить к коленям. Не скручивая позвоночник, слегка покачаться справа налево.
- Из предыдущей позы руки завести под спину, опираясь на руки сесть, затем встать.

### Заключение

Таким образом, опыт разработки комплекса физических упражнений, которые являются универсальными для выполнения разных групп населения, в том числе и взрослыми педагогами-преподавателями, относящимися в силу их высокого профессионального опыта к категории лиц, имеющих низкую мотивацию к прохождению курсов повышения квалификации, обучению или переобучению, что и показывают результаты исследования. Повышение качества обучения всех категорий лиц является актуальной задачей, которую ставят перед собой разные системы обуче-

ния. Несмотря на инновационные подходы и провозглашение личностно-ориентированного подхода к обучению, качество обучения оставляет желать лучшего. В такой ситуации применение традиционных и высокорезультативных методов повышения качества обучения становится выходом из сложившейся ситуации. В ходе работы удалось выявить ограничивающие установки, снижающие мотивацию для прохождения курсов повышения квалификации, обучения или переобучения, а также разработать подход, повышающий настрой на обучение, что выразилось в оценке критериев для разработки комплекса физических упражнений и составлении целого ряда физических упражнений, направленных на общее оздоровление и повышение когнитивных функций.

### Список литературы

1. Антропова Г.Р., Шишкина С.М. Сравнительный анализ мотивационной сферы студентов технических вузов и вузов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2(35). – С. 21–27.
2. Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б. Организационно – педагогические основы повышения качества обучения преподавателей высших учебных заведений // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=24286>.
3. Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б. Повышение квалификации педагогического коллектива методами физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=24401>.
4. Лопатина А.Б. Инновационные технологии в образовании и медицине // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 9. – С. 96–97.
5. Мотолыгина Е.Н., Лопатина А.Б. Роль методов физической культуры в системе повышения квалификации педагогического коллектива // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=24407>.