

УДК 796.015

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ

Лопатина А.Б.

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

Данная работа посвящена описанию 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 обучения. Несмотря на инновационные подходы и провозглашение лично-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.

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

MEANS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION IN IMPROVING THE QUALITY OF TRAINING

Lopatina A.B.

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

This work is devoted to describing the development of a set of physical exercises, which are universal to perform various groups, including teachers and adults – teachers, related, in the strength of their high professional experience to the category of persons who have low motivation to undergo refresher courses. Training or retraining, and that the results of the study. Improving the quality of training for all categories of persons is an urgent task, pursued by the different systems of education. Despite the innovative approaches and the proclamation of personality – oriented approach to learning, the quality of education leaves much to be desired. In this situation, the use of traditional and highly efficient methods of improving the quality of education becomes a way out of this situation. The work was able to identify limiting installation, reducing the motivation to undergo refresher courses, training and retraining, as well as to develop an approach that enhances the mood for training, which resulted in the assessment criteria for the development of a set of physical exercises and the preparation of a variety of physical exercises aimed at the general rehabilitation and improvement of cognitive function.

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

Неразрывность и взаимосвязь всех процессов в организме является детерминантой всех учений о человеке и его проявлениях во всех его жизненных сферах. Невозможно судить о человеке и его проявлениях, рассматривая лишь действия физического тела и не рассматривая действия его психических установок, социально-значимых актуализаций и медико-биологической составляющей, которая в свою очередь делится на структуру организма и его функции. И, если структура тела, еще хоть сколько-то стабильна, хотя и динамично меняется в период жизнедеятельности человека, то функциональное состояние организма настолько пластично и вариабельно, как сама жизнь.

Так как успешность обучения определяется оперативной и достоверной информацией о достижениях студента в учебной

деятельности, то управление качеством образования достигается также за счет повышения эффективности контроля и оценки качества подготовки [1].

Для оптимального функционирования и эффективной жизнедеятельности индивидуума в социуме, что постоянно сопровождается протеканием приспособительных реакций и формированием адаптационных ответов. Все содержание воспитания основывается на психофизиологических процессах [2].

Профессиональная деятельность педагога рассматривает способность к общению как одному из ведущих свойств личности тренера, необходимых для успешной организации учебно-тренировочной и воспитательной работы [4]. В многообразии требований, предъявляемых к индивиду

в процессе профессиональной подготовки и обусловленных необходимостью постоянного управления психо-эмоциональным и физическим состоянием, непредсказуемостью характера взаимодействия с противником, высоким уровнем динамичности протекания физиологических процессов в организме [6], имеют место быть и такие, которые не были учтены при проведении более ранних исследований.

Проведя наблюдения за педагогами, проходившими курсы повышения квалификации, можно сделать вывод о том, что внедрение методов физической культуры в систему повышения квалификации педагогического коллектива, пусть даже и на факультативной основе, играет роль, значение которой сложно переоценить [9]. Применение методов физической культуры на факультативной основе в рамках цикла повышения квалификации преподавательского состава значительно повышает лояльность преподавателей к прохождению курсов повышения квалификации, обучению или переобучению [5, 10], что является актуальной задачей, поскольку исходно у 96% преподавателей выявлена низкая мотивация к прохождению курсов повышения квалификации, обучению или переобучению.

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 [8], а также литературных данных [3, 7], преподавателям, ранее участвовавшим в исследовании, проведенном в рам-

ках факультативных занятий физической культурой в момент прохождения преподавателями курсов повышения квалификации [6], 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 общеоздоравливающим и общеукрепляющим действием.

Наблюдение проводилось после проведения предыдущего исследования [6], 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 общем, так и частные, объясняющиеся индивидуальными особенностями,

в том числе и гендерными, и антропометрическими, и возрастными [8, 9].

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, 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 [7]:

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

- Предусмотреть возможность проводить самоконтроль за правильностью проведения 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-приспособительный уровень, 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 воздей-

ствия, 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 психо-эмоционального перенапряжения среди преподавателей, проходящих курсы повышения квалификации, обучения или переобучения [8].

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 разную 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 общеоздоровляющим 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 командировке).

– 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 психофизический функциональный уровень, нежели до начала использования данного комплекса.

Заключение

Личностный подход дает возможность действительно качественно повысить квалификацию данного конкретного преподавателя. Единственным методом к его осуществлению, способным позна-

комиться 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, которой кажется на первый взгляд. Подбор методов физической культуры для каждого конкретного преподавателя является трудозатратным процессом для самого специалиста физической культуры, требующим от него широты знаний не только своего предмета, но и физиологических 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 высокоразвитую 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% участво-

вавших 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.

Список литературы

1. Антропова Г.Р., Шишкина С.М. 21-27 Сравнительный анализ мотивационной сферы студентов технических вузов и вузов физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, № 2(35). – 2015. – С. 21–27.
2. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 24–36.
3. Герасимович Е.Е. Междисциплинарная интеграция в современной системе Российского образования / Наука и инновации XXI века: сб. мат-лов VI окр. конф. молодых ученых. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2006. – С. 335–336.
4. 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://www.science-education.ru/article/view?id=24286>.
5. Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б. Научно-педагогические основы оценки состояния здоровья студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 5-5. – С. 799–803.
6. Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б. Повышение квалификации педагогического коллектива методами физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=24401>.
7. Леготкина Л.Р. Формирование профессиональных и личностных качеств специалистов – переводчиков средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.08. – Екатеринбург, 2005. – 195 с.
8. Лопатина А.Б. Инновационные технологии в образовании и медицине // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 9. – С. 96–97.
9. Лопатина А.Б. Оценка эффективности применения капилляротерапии с помощью препаратов клиники «LENOM» (Израиль) в методике преподавания физической культуры для студентов // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 3. – С. 76–79.
10. 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://www.science-education.ru/article/view?id=24407>.