УДК 372.879.6

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ПЕДАГОГОВ

Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б.

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

В данной статье приводится подробное и четкое описание эффективного метода физической нагрузки с помощью суставной гимнастики. 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, 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. 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.

Ключевые слова: повышение квалификации, физическая нагрузка, комплекс упражнений

PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION TEACHERS

Kusyakova R.F., Lopatina A.B.

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

This article provides a detailed and clear description of an effective method of exercise with the help of joint exercises. The personal approach makes it possible to really improve the quality of the particular qualifications of the teacher. The only method of its implementation, able to get acquainted with the teacher personality, its limitations and possibilities, are the methods of physical training, focused not only on the maintenance and enhancement of physical fitness of the individual, but also on his psycho – emotional sphere. These materials highlight the fact that training of the teaching staff is not such a simple task, which seems at first glance. Selection of methods of physical training for each teacher is a labor-intensive process for the most professional of Physical Education, demanding from him the breadth of knowledge, not only of his subject, but also the physiological bases of physical culture and sports, medical – biological bases on which the whole system of sports training, in-depth psychological understanding of the laws and social problems inherent in this population, a deep knowledge of pedagogical processes. By increasing your personal level and increasing the level of their professional competence, a teacher of physical education, improves the quality of vocational training of all teaching staff. Improving the quality of training of teachers of higher educational institutions is an urgent task, the conjugate in its implementation difficulties, both organizational and scientific – practical.

Keywords: training, exercise, exercise complex

RETRACTED

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 психоэмоциональным и физическим состоянием, непредсказуемостью характера взаимодействия с противником, высоким уровнем динамичности протекания физиологических процессов в организме [3] 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 [5]. 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, 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 настроя 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.

Материалы и методы исследования

Данная работа является промежуточным этапом исследования, рассчитанного на 6 месяцев и проведённого в середине этого срока, то есть через 90 дней от своего начала. Базируясь на научно-практическом опыте [1], а также литературных данных [3], преподавателям, ранее участвовавшим в исследовании, проведенном в рамках факультативных занятий физической культурой в момент прохождения преподавателями курсов повышения квалификации [2], 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 действиями. Наблюдение проводилось после проведения предыдущего исследования [4], 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 [1, 2]. Учитывается 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 [5]:

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

2. Предусмотреть возможность проводить самоконтроль за правильностью проведения упражнений.

RETRACTED

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

4. 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.

5. 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.

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

7. 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 [4].

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:

1. 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.

2. 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.

3. Обладать общеоздоравливающим и общеукрепляющим эффектам.

4. Нести в себе элементы остеопатии для коррекции мышечно-тонических дисфункций.

5. Базироваться на дыхательных упражнениях, имеющих эффект активации метаболизма, что приводит к активации обменных процессов и выведению токсинов из организма, тормозящих высшую нервную деятельность.

6. 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:

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

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

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

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

5. Базироваться на интегральных законах психофизики.

6. Повышать когнитивные способности организма.

7. Улучшать показатели самочувствия, активности, настроения при проведении данного комплекса.

8. Мотивировать на занятия данными упражнениями в будущем.

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

10. 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.

Результаты исследования и их обсуждение

Результатом проведенной работы по оцениваю 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 положение 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

RETRACTED

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, не привычной 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.

«Перекаты». 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. «Высокий каблук». Пятку левой ноги поднимать, перенося и ощущая нагрузку на пальцы. Опустить пятку на пол, повторить 9 раз для каждой ноги. Опорная нога прямая. Стоять прямо. «Балерина». Левую ногу отвести назад и в сторону, поставить на носок. Перекатывая ногу вокруг точки опоры, вращать в голеностопе. 9 раз в одну сторону, 9 раз – в другую. Повторить для правой ноги. Постепенно добиваться максимальной амплитуды, но с этим не спешить, делать без боли. «Опора взглядом». Держаться взглядом за любой предмет. Левую ногу поднять, поддерживать руками, голень опущена. Вращать голеностоп по 9 раз в каждую сторону. Повторить для правой ноги. «Круги коленями». Ноги шире плеч, ступни параллельно. Наклониться, ладони опустить на колени без надавливания. Коленями описывать круги максимально возможной амплитуды. Вращать внутрь 9 раз, потом – наружу 9 раз. «Скорпиончик». Движения тазом. Вперед – назад 9 раз. Вправо – влево 9 раз. Занять вращение тазом по кругу по 9 раз в каждую сторону по максимальной амплитуде. Ноги и туловище прямые. «Малый паровозик». Вращение плечами вперед 9 раз и назад 9 раз. «Арабский танец». Двигать голову, не наклоняя, вперед – назад 9 раз, вправо – влево 9 раз. «Стекание». Занять первоначальную позицию. Производить медленный наклон вперед, постепенный с расслаблением всех групп мышц шейного, затем грудного, затем поясничнo-крестцового отделов позвоночника. Выпрямляться медленно, в обратном порядке. Повторить 9 раз. «Тающее мороженое». Лечь на твердую поверхность (пол). Расслабить позвоночник и все мышцы. Почувствовать тепло и тяжесть в каждой мышце. 1–3 мин. «Потяжка». Продолжая лежать, согнуть колени, обхватить колени руками, голову чуть наклонить к коленям. Не скручивая позвоночник, слегка покачаться справа налево. Вставание. Из предыдущей позы руки завести под спину, ближе к лопаткам (ноги согнуты в коленях), опираясь на руки, сесть, затем встать.

Заключение

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 % участвовавших

RETRACTED

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. Бульер Ф. Определение биологического возраста. – Женева: ВОЗ, 1971. – 71 с.

2. Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б. Определение биологического возраста // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 8 (50), Ч. 2. – С. 18–19.

3. 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/ru/article/view?id=24401.

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/ru/article/view?id=24286.

5. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

RETRACTED