

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кусякова Р.Ф., Лопатина А.Б.

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

В данной статье освещены подходы, направленные на повышение качества обучения любого педагогического коллектива, в том числе и профессорско-преподавательского состава, во время прохождения обучения, переобучения, повышения квалификации. Освещаются вопросы выбора методов, повышающих качество обучения. Показана значимость психофизических основ системы, ответственной за способность к обучению. Методом выбора становится комплекс физических упражнений, основанный на активации опорно-двигательного аппарата и нейроэндокринной системы. Описаны преимущества комплекса, подробно расписаны показания к его применению. Поскольку данная работа является продолжением предыдущих работ авторов, то подведены теоретические и научно-практические обоснования применения данного комплекса физических упражнений пролонгировано. Основными преимуществами выполнения комплекса суставной гимнастики являются: простота, универсальность, отсутствие необходимости в подручных средствах и оплате, отсутствие медицинских противопоказаний, значительная теоретическая и научно-практическая база, четкая последовательность упражнений, оптимальный тренирующий эффект.

Ключевые слова: повышение квалификации, когнитивные функции, психофизическая система, физическая культура.

ADVANCED TRAINING OF PEDAGOGICAL TEAM BY PHYSICAL EDUCATION

Kusyakova R.F., Lopatina A.B.

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

This article highlights the approaches aimed at improving the quality of learning of any of the teaching staff, including professors-teaching staff, during the passage of training, retraining, improvement of professional skill. The illuminating methods of selection issues, improving the quality of education. The importance of psychophysical foundations of the system, responsible for the ability to learn. The method of choice becomes a complex of physical exercises based on the activation of the supporting - motor apparatus and neuroendocrine system. The advantages of the complex, detailed painted indications for its use. Since this is a continuation of the previous work of the authors, it summed up the theoretical and scientific-practical application of the study of the complex in a sustained exercise. The main advantages of the complex implementation of joint exercises are: simplicity, versatility, no need for improvised means and pay, lack of medical contraindications, significant theoretical and scientific-practical basis, a clear sequence of exercises, the best training effect.

Keywords: training, cognitive function, psycho-physical system, physical education.

Повышение квалификации педагогического коллектива являлось и является сложной задачей как в настоящее время, так и ранее [12]. Специфика ментальности педагога настроена на то, что он сам является носителем какой-либо информации, сам может оценивать ее правильность или неправильность, достоверность или недостоверность, сам дает оценки всему происходящему, что, зачастую, отягощает общение с ним во всех сферах его жизнедеятельности [4,7]. Донесение новой для данного конкретного педагога информации зачастую сопровождается невосприятием, отторжением, нежеланием переобучаться и воспринимать новый опыт, ранее этим педагогом не полученный. Такие факторы осложняют обучение или переобучение уже сформировавшегося педагога, и его обучение становится тем сложнее, чем больше педагогический стаж этого специалиста. Тем

не менее повышение квалификации сотрудников является необходимым и обязательным этапом работы всех педагогов, что утверждается новыми государственными стандартами обучения [2], но также и подтверждается практикой: тот индивид, который не имеет склонности к обучению, не имеет возможности качественно преподавать.

Поэтому на сегодняшний день важен и актуален поиск средств и способов, помогающих расширить сферы компетенции педагога не только в его профессиональной сфере, но, прежде всего, в сфере личных интересов, с тем, чтобы, попав в новые для себя условия существования, в те зоны деятельности, в которых у данного конкретного индивида ещё пока не сложились стереотипы мышления или поведения, данный преподаватель, а прежде всего человек, смог осознать рамки и границы своих компетенций и, выйдя за них, расширить и увеличить возможности как своего ума, так и своего тела [1].

Понимая, что организм функционирует как единое целое и деление его на составные части не приводит к желаемому результату, можно сделать вывод о том, что человек – это система, прежде всего, психофизическая, а затем уже социальная. Базируясь на этих основах, необходимо понимать, что для того, чтобы получить желаемый приспособительный результат, коим несомненно является педагогический результат, полученный в итоге профессионального обучения (в случае со взрослым специалистом, педагогом с многолетним стажем, этим педагогическим результатом становится овладение новыми навыками и профессиональными компетенциями в результате обучения, переобучения или повышения квалификации), прежде всего, стоит влиять на физическую систему, то есть тело, организм и его физические возможности [6]. Расширяя зоны своих физических возможностей, благодаря тому, что организм устроен по принципу иерархичной, высокоточной и тщательно продуманной системы, автоматически расширяются и углубляются возможности когнитивной сферы, отвечающей за способность к обучению и восприятию всего нового, независимо от того, касается ли это нового в сфере профессиональной или какой-либо другой деятельности.

Беря во внимание данный факт, становится актуальным вопрос поиска новых методов воздействия на физические системы организма таким образом, чтобы развивались и физическая и психическая сферы деятельности данного конкретного человека [3]. По принципу и механизмам спортивной тренировки, такие возбуждающие и раздражающие стимулы должны быть новыми для данного конкретного организма, оптимальными по силе и интенсивности воздействия, каждый момент тренировки должен нести в себе элемент преодоления, для расширения адаптационных границ, а также быть адекватным для данного конкретного организма и по его физическим характеристикам, и по психологическому восприятию его самим индивидом [11]. Одним из таких видов воздействия является

суставная гимнастика, основанная на всех фундаментальных законах функционирования психофизических систем организма человека.

Целью данной работы является описание элементов внедрения некоторых методов физической культуры, в частности суставной гимнастики, с целью повышения квалификации педагогического коллектива.

Предыдущими работами нами показано, что у взрослых специалистов, перед которыми встает необходимость в переобучении или повышении квалификации, прежде всего, эта деятельность вызывает отторжение и стресс, нежели желание к обучению [8, 9]. Также была проведена работа по исследованию эффективности повышения обучения и переобучения взрослых педагогических кадров средствами физической культуры.

Включение в обязательный план обучения факультативных занятий по распространенным видам фитнеса, не требующим специальной физической подготовки, таких как занятия в студии пилатес, занятия в студии йога, занятия аэробикой, занятия в тренажерном зале, воспринималось преподавателями с положительным эмоциональным настроем и 96 % преподавателей, проходящих курс повышения квалификации, стали посещать занятия физической культурой на факультативной основе. Из них насчитывалось 82 % женщин и 18 % мужчин, из которых все женщины посещали занятия в студии пилатес, занятия в студии йога, занятия аэробикой, 4 % мужчин посещали занятия в студии пилатес и занятия в студии йога, а остальные мужчины посещали занятия в тренажерном зале. Перед проведением занятий и при отборе варианта студии для занятий всем обучаемым был проведен инструктаж и даны рекомендации по правилам выбора студии и правилам посещения того или иного занятия [10].

Такой организационно-педагогический метод повышения качества обучения и переобучения преподавателей высших учебных заведений воспринимался преподавателями положительно, поскольку акцент на необходимость посещения факультативных занятий физической культуры был сделан на добровольность выбора каждого преподавателя на посещения того или иного вида занятий, а также на медико-биологические основы необходимости введения в свой повседневный график физических нагрузок и тренировок, также были даны рекомендации по посещению того или иного вида занятия согласно имеющемуся у преподавателей проблем по здоровью, и также был приведен аргумент, опирающийся на финансовую сторону такого факультативного обучения, поскольку оплату за посещение занятий физическими упражнениями преподаватели не вносили [5].

В ходе исследования были выявлены физические и медицинские проблемы преподавательского состава. На основании этого были сделаны выводы о том, какими видами физической активности стоит заниматься тому или иному преподавателю во время

прохождения обучения или переобучения. Мотивацией к прохождению обучения, с целью повышения физической активности, что неизменно влечет за собой повышение и психической активности, становится возможность снять стресс психоэмоциональной нагрузки, полученной и в ходе обучения и в социальной сфере, с помощью фитнес-упражнений.

По итогам проведенной работы были сделаны выводы о том, что для реализации успешного обучения, переобучения преподавателей высших учебных заведений, для повышения качества обучения данных специалистов необходимо соблюдение большого количества условий, в том числе и разработка методологии обучения, обоснование организационно-педагогических факторов, которые находилась бы в неразрывной связи с научно-практическими аспектами обучения взрослых специалистов [10].

После проведения данного исследования и после того, как специалисты прошли курс повышения квалификации, обучения или переобучения, с факультативным посещением занятий физической культурой, а также с ее помощью, все преподаватели улучшили показатели своей физической формы и повысили уровень здоровья, встал вопрос о необходимости продолжения занятий физической культурой или ее элементами после окончания курсов повышения квалификации, обучения или профессионального переобучения. Поскольку в предыдущем исследовании все занятия физической культурой проводились на факультативной для преподавателей основе, не требующей от самих преподавателей финансовой оплаты, а после окончания курсов, для желающих продолжить описанные занятия физической культурой, преподаватели уже были должны вносить оплату из своих личных средств, что не всегда было возможным для них, то разработка нового поддерживающего курса физических упражнений должна была соответствовать ряду требований.

1. Быть простой и удобной в применении без использования подручных средств с целью выполнения данных упражнений в любом месте, с учетом того, что преподаватели могут быть в командировках.
2. Основываться на психофизической системности, задействовав в работу все рецепторы, включая и проприорецепторы.
3. Оказывать активирующее влияние на все когнитивные функции организма, включая внимание, память, способность к концентрации, способность к запоминанию и усвоению новой информации.
4. Обладать тренирующим эффектом, повышая функциональный уровень организма при системном выполнении данных упражнений.

5. Активировать сердечно-сосудистую системы, включая и систему микроциркуляции для обогащения питания тканей и клеток кислородом и питательными веществами, включая и клетки головного мозга, центральной нервной системы.
6. Вовлекать в работу и активировать деятельность вегетативной нервной системы для коррекции вегето-сосудистых дисфункций.
7. Воздействовать на организм системно, с активацией нейрогормональной системы для общего оздоровления и омоложения.
8. Обеспечивать положительный приспособительный результат и повышение общего адаптационного уровня.
9. Не нуждаться в оплате.
10. Активировать зоны и силовые линии всего тела.
11. Не иметь границ и пределов тренирующего эффекта.
12. Быть универсальной и подходить каждому ранее занимающемуся по предыдущей программе.
13. Не иметь религиозных или других социальных ограничений.
14. Не иметь медицинских противопоказаний и быть возможной к выполнению после перенесенных болезней, травм и операций.
15. Основываться на целостности движений для активации организма, как единого целого, вовлекая и физическую, и психоэмоциональную сферы, а также обладать видимыми результатами, которые бы могли оценить окружающие для коррекции социальных факторов, окружающих данного конкретного преподавателя.
16. Повышать настроение и оставлять положительный настрой после выполнения данного вида упражнений для создания мотивации к выполнению упражнений системно и пролонгировано.
17. Создавать позитивный настрой на выполнение данных упражнений для создания мотивации на выполнение данных видов упражнений.
18. Повышать жизненный тонус и желание развиваться для обеспечения эффективности развития своей личности.
19. Сочетать в себе все виды физической нагрузки для гармоничной тренировки всех органов и систем.
20. Содержать в себе элементы дыхательных практик для активации как внешнего, так и внутреннего клеточного дыхания.
21. Способствовать гармонизации работы внутренних органов для обеспечения нормализации всех видов жизнедеятельности.

22. Обладать остеопатичной направленностью для минимизации потребности обращаться к другим специалистам за помощью, включая медицинскую, парамедицинскую (медицинский массаж), психологическую и социальную.

23. Содержать в себе элементы висцеральных практик для коррекции анатомо-физиологических особенностей внутренних органов с целью обеспечения их дальнейшего нормального функционирования.

24. Обладать эффектом активации метаболизма для компенсации гиподинамического образа жизни и большого количества работы, выполняемой в положении сидя за столом с помощью компьютерной техники.

25. Содержать в себе упражнения, направленные на натяжение, напряжение и растяжение мышц.

26. При прекращении выполнения данных упражнений не должно быть синдрома отмены, при столкновении преподавателя с различными жизненными ситуациями и временной невозможности выполнения данного комплекса упражнений.

27. Выполняться в любом положении (и лежа и стоя) вне зависимости от места, погодных и климатических условий.

28. Возможности внести личные коррективы в комплекс упражнений для обеспечения индивидуального и персонифицированного подхода.

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.

Резюмируя данную работу, можно сказать о том, что повышение квалификации педагогического коллектива является не такой простой задачей, которой кажется на первый взгляд. При выполнении такой деятельности необходимо полностью исключить механистический подход к этой работе и максимально изучить психологические, физические, физиологические и социальные аспекты профессиональной деятельности преподавательского состава в общем и целом, а также каждого отдельно взятого курсанта, пришедшего на курсы профессионального обучения, переобучения или повышения квалификации. Такой 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. Таким образом можно сказать, что повышение качества обучения преподавателей высших учебных заведений является актуальной задачей, сопряженной в ходе ее реализации со сложностями, как организационного, так и научно-практического характера. 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. То есть сам педагог, несущий знания и преподающий физическую культуру, должен быть высоконравственной и высокоразвитой личностью, что, безусловно, невозможно без опыта практикования тех видов деятельности, которые он преподает. Таким образом, повышая свой личностный уровень и повышая уровень своих профессиональных компетенций, преподаватель физической культуры повышает качество профессионального обучения всего преподавательского состава.

Список литературы

1. Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 336 с.
2. Государственный образовательный стандарт послевузовской профессиональной подготовки специалистов с высшим медицинским образованием по специальности 040110 - общая врачебная практика (семейная медицина) // Практическое руководство для врачей общей (семейной) практики / под ред. акад. РАМН И.Н. Денисова. – М., 2001. – С. 10-144.
3. Герасимович Е.Е. Междисциплинарная интеграция в современной системе Российского образования: сб. мат-лов VI окр. конф. молодых ученых «Наука и инновации XXI века». – Сургут: Изд-во СурГУ, 2006. – С. 335-336.
4. Дубцова М.М. Организационно-педагогические основы оценивания учебных достижений студентов как фактор повышения качества обучения студентов в ВУЗах: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.08. – Чита, 2007. – С.233.
5. Исмакаева А.А. Понятие интеграции и его эволюционирование в педагогике. – Челябинск: Изд-во «Образование», 2002. – В. 2. – Ч. 1. – С. 39-43.
6. Леготкина Л.Р. Формирование профессиональных и личностных качеств специалистов – переводчиков средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук.

13.00.08. – Екатеринбург, 2005. – 195 с.

7. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
8. Лопатина А.Б. Оценка эффективности капилляротерапии препаратами «Dr.Nona» // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2011. – № 12. – С. 72-74.
9. Лопатина А.Б. Роль препаратов клиники «LENOM» (Израиль) производства фирмы «DR.NONA» в методике обучения государственных служащих // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12, ч. 10. – С. 1836–1839.
10. 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>.
11. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
12. Силаев И.В., Радченко Т.И. Возможности научно-исследовательской деятельности в условиях высшей школы для факультетов физико-технического направления // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 7. – С. 114-118.