

УДК 376.6

КРИТЕРИИ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В РАМКАХ ЦИКЛА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ, ОБУЧЕНИЯ ИЛИ ПЕРЕОБУЧЕНИЯ

Кусякова Р.Ф.¹, Лопатина А.Б.¹

¹ГОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет», Пермь, e-mail: lopatina2k@gmail.com

В данной работе освещены вопросы отбора критериев составления комплекса физических упражнений для преподавателей в рамках цикла повышения квалификации, обучения или переобучения, имеющих основанием группы аспектов: медико-биологические, педагогические, социальные и психологические, учитывая которые можно надеяться на повышение качества жизни преподавателей во всех сферах. Показаны основные сложности при проведении программ повышения квалификации, обучения или переобучения взрослых педагогов, связанные с многолетней педагогической деятельностью данной категории лиц, что влияет на способность переключиться с роли обучающего на роль обучаемого. Также влияние оказывает снижение уровня здоровья преподавателей, связанное с гиподинамическими тенденциями и обилием работы в положении длительного сидения за компьютером, что снижает уровень адаптации организма и качество жизни в целом.

Ключевые слова: повышение квалификации, уровень здоровья, физическая культура.

CRITERIA OF COMPLEX EXERCISE FOR TEACHERS IN THE CYCLE OF TRAINING, TRAINING OR RETRAINING

Kusyakova R.F.¹, Lopatina A.B.¹

¹Perm National Research Polytechnic University, Perm, e-mail: lopatina2k@gmail.com

In this paper we address the issues of selection criteria for drawing up a set of physical exercises for teachers in the cycle of improvement of qualification, training or retraining, with base dimensions Group: Medical - biological, educational, social and psychological, given that we can hope to improve the quality of life of teachers in all spheres. The basic difficulty in conducting training programs, training or retraining, adult educators, related to the long-term educational activities of this category of persons, which affects the ability to switch from the role of training for the role of the student. It is also influenced by the decline in the level of health of teachers associated with hypodynamic trends and abundance of work in the position long sitting at the computer, which reduces the level of adaptation of the body and quality of life in general.

Keywords: training, health, physical education.

Обучение взрослых людей является сложной интегральной задачей, решать которую приходится специалистам нескольких сфер деятельности, включая специалистов профессиональной направленности, а также педагогической, социальной и психологической. Обучение, переобучение или повышение квалификации взрослых лиц педагогической сферы деятельности становится тем сложнее, чем больше педагогический стаж у данной категории лиц. Следует отметить низкий уровень мотивации этих людей к прохождению обучения, переобучения, повышения квалификации (по данным, собранным нами, 96,9% педагогов имеют низкий уровень мотивации к прохождению курсов повышения квалификации). Преподавателям, годами привыкшим быть в роли обучающихся, а не обучаемых, очень сложно войти в роль курсантов, пусть даже и на непродолжительное время [9]. Поэтому разрыв привычных стереотипов поведения и шаблонов повседневного поведенческого проявления, для того чтобы педагог смог максимально комфортно для своего профессионального

самолюбия пройти необходимый курс повышения квалификации, является одним из условий успешного обучения взрослых преподавателей. Таким средством, повышающим и когнитивные способности обучаемого, и способности к социальной адаптации в среде, являются средства физической культуры.

В предыдущей работе [10] нами показано, что использование средств физической культуры в методике преподавания и средствах обучения взрослых педагогов является эффективным способом улучшения качества обучения преподавателей во время курсов повышения квалификации, по завершении которых педагоги проявили инициативу в отношении создания для них системы поддержания набранной физической формы с общеоздоровительными элементами, которая бы была проста и удобна в применении.

Целью данной работы является освещение вопросов отбора критериев составления комплекса физических упражнений для преподавателей в рамках цикла повышения квалификации, обучения или переобучения, основанных на законах адаптивной физической культуры и пожеланиях преподавателей, имеющих позитивный опыт прохождения курсов повышения квалификации с применением элементов физической культуры.

Стандарты обучения, все больше и больше проникающие, и утверждающиеся в педагогической практике, с одной стороны, упрощают и формализуют деятельность педагога – преподавателя, а с другой, осложняют ее, поскольку совершенно исключают личностно ориентированный подход, что в теории звучит как призыв к его осуществлению, а на практике приводит к тому, что каждый субъект педагогического процесса расценивает себя как формальную единицу, лишенную всякой индивидуальности [1]. Тем более таким формальным субъектом педагогического процесса ощущает себя педагог – преподаватель, которому необходимо проходить курсы повышения квалификации, обучения или переобучения, поскольку данный индивидуум, как никто другой, хорошо знает все аспекты педагогической практики, имеющей место быть в настоящее время. Поэтому педагог – преподаватель, пришедший на курсы повышения квалификации, обучения или переобучения, требует к себе внимания, прежде всего, как к личности, а затем уже как к субъекту учебного процесса, поскольку понимает всю суть и цель обучения.

Для того чтобы повысить качество обучения педагогов, пришедших для прохождения курсов повышения квалификации, обучения или переобучения, были разработаны факультативные занятия физической культурой, что воспринималось преподавателями с энтузиазмом, поскольку позволяло расслабиться после восприятия большого количества информации, которая воспринимается с трудом, поскольку или является новой и избыточно новаторской (для преподавателей старшей возрастной группы), или не совпадает по существу вопроса с личным опытом и практическими наработками данного конкретного

преподавателя и вызывает у него отторжение. Как бы то ни было, с этими факторами приходится считаться и учитывать их при составлении плана факультативных занятий физической культурой, что воспринимается преподавателями (особенно старшей возрастной группой) одновременно и с энтузиазмом, и с отторжением, что зависит, как выяснилось в ходе исследования, от базового уровня здоровья каждого конкретного преподавателя, участвующего в исследовании [11].

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 [8].

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 находились бы в неразрывной связи с научно-практическими аспектами обучения взрослых специалистов [7].

Преыдущими 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 обучаться [2; 4]. 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 пилатеса, йоги, занятия аэробикой, 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 пилатеса, занятия в студии йоги, занятия аэробикой, 4% мужчин посещали занятия в студии пилатеса и занятия в студии йоги, 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 [5].

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 [6]. 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 [3]. 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 [12].

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.

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.

Медико-биологические аспекты

1. Учитывать возрастные особенности преподавателей, в том числе перенесенные или имеющиеся заболевания и травмы, которые могли бы ограничить применение данного комплекса упражнений.

2. Учитывать медицинские показания или противопоказания к выполнению данного комплекса упражнений.
3. Обладать общеоздоравливающим и общеукрепляющим эффектами.
4. Системно влиять 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.
5. Оказывать 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.
6. Нести в себе элементы остеопатии, для коррекции мышечно-тонических дисфункций.
7. Базироваться на дыхательных упражнениях, имеющих эффектом активацию метаболизма, что приводит к активации обменных процессов и выведению токсинов из организма, тормозящих высшую нервную деятельность.
8. Активировать выделительные процессы в организме, включая функционирование желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, очистительных функций кожи и дыхания.

Следует учитывать 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 требований.

Педагогические требования

1. Легко обучаться данному комплексу.
2. Возможность проводить самоконтроль за правильностью проведения упражнений.
3. Содержать в себе элементы аэробно-анаэробной направленности.
4. Выстраивать силовые линии тела согласно основным опорным структурам организма, гармонизируя работу мышечно-связочного аппарата.
5. Повышать адаптационно-приспособительный уровень, оказывая тренировочный эффект.

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

7. Быть нелимитированным по силе тренирующего воздействия.

Социальные требования

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, что приводит к гиподинамии, длительной сидячей работе за компьютером, вредному влиянию оргтехники на организм педагога.

3. Отсутствие потребности в специальном оснащении и оборудовании; кроме того, комплекс должен быть бесплатным.

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

Психологические требования

1. Базироваться на интегральных законах психофизики.

2. Повышать когнитивные способности организма.

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

4. Мотивировать на занятия данными упражнениями в будущем.

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

6. 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

Таким образом, данная работа описывает опыт поиска критериев составления программ двигательной активности для тех преподавателей, которые уже повысили уровень своей физической подготовленности во время факультативных занятий физической культурой в рамках цикла повышения квалификации. Все они (100%) имеют положительный психоэмоциональный, физиологический и социально-педагогический опыт, сложившийся по итогам прохождения данного курса факультативных занятий.

В настоящее время состояние здоровья преподавателей высших учебных заведений расценивается как плохое и имеет тенденцию к ухудшению, при этом состояние педагогов продолжает ухудшаться год от года, что лишает возможности рассчитывать на изменение

ситуации коренным образом в ближайшее время. Единственной дисциплиной, имеющей возможность повлиять на состояние проблемы, была и остается физическая культура, предмет которой составляет не столько физическая подготовленность и спортивная тренированность преподавателей, сколько культивирование ценностей личности педагога посредством двигательной активности. С этими задачами как нельзя лучше справляются интегральные методики развития личности, в основе которых заложены основы воздействия на дух, душу и психику человека посредством выполнения физических упражнений. Показано, что внедрение преподавания элементов физической культуры расширяет круг общения преподавателей в безопасной и позитивно настроенной среде курсантов, что помогает реализовывать учебный план занятий по повышению квалификации преподавателей, их обучению или переобучению, что обеспечивает выполнение педагогического плана и способствует общему оздоровлению педагогов.

Список литературы

1. 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.
2. 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.
3. Дубцова М.М. Организационно–педагогические основы оценивания учебных достижений студентов как фактор повышения качества обучения студентов в вузах : дис. ... к.п.н. 13.00.08. - Чита, 2007. – С. 233.
4. Исмакаева А.А. Понятие интеграции и его эволюционирование в педагогике : в 2-х ч. – Челябинск : Образование, 2002. - Ч. 1. - С. 39-43.
5. Леготкина Л.Р. Формирование профессиональных и личностных качеств специалистов-переводчиков средствами физической культуры : дис. ... к.п.н. 13.00.08. - Екатеринбург, 2005. – 195 с.
6. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 200 с.
7. Лопатина А.Б. Оценка эффективности капилляротерапии препаратами «Dr.Nona» // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2011. – № 12. – С. 72-74.

8. Лопатина А.Б. Роль препаратов клиники «LENOM» (Израиль) производства фирмы «DR.NONA» в методике обучения государственных служащих // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12-10. – С. 1836–1839.
9. 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>.
10. 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>.
11. 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/ru/article/view?id=24407>.
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.