

СЕКЦИЯ V.

Фізична підготовка фахівців як умова професійної надійності

УДК 378.016:613.7 – 057.87

Анна Кукель,
Ольга Круталевич
УО «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»

К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Качественная подготовка будущих учителей является социальным заказом общества на подготовку специалиста, обладающего высокой культурой, педагогической компетентностью, способного приобретать новые знания и реализовывать здоровьесберегающее обучение. В статье рассмотрены особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. Использование элементов хатха-йоги, как эффективного средства подготовки к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, хатха-йога.

Введение. Вхождение РБ в Болонскую конвенцию предусматривает сближение с европейской, сохранение фундаментальных ценностей, особенностей конкурентных преимуществ системы образования.

Внедрение новых образовательных стандартов третьего поколения привело к переосмыслению роли и функций физической культуры, предусматривающих формирование человеческого потенциала будущего педагога. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей в новых условиях выходят за традиционные рамки формирования физической качеств и обучения двигательным действиям, становясь социальным фактором воспроизводства одного из элементов производственных сил – трудовых ресурсов [1].

Вопросы профессиональной подготовки будущих учителей изучались такими современными педагогами как О. А. Абдуллина, Н. Н. Загрязкина, В. П. Беспалько, Ю. Г. Татур, Н. В. Кухарев, Г. В. Степанова, И. А. Бутенко, М. М. Боген, А. А. Полякова и многими другими. В работах этих и других авторов, в частности отмечается, что современное состояние подготовки педагогических кадров в ВУЗах, глубина и темпы преобразований в высшей школе не отвечают потребностям общества на нынешнем этапе его развития. В них вскрываются диалектическое противоречие между достижениями высшей школы и ее возможностями и потребностями общества в ней в этот период, разрешение которого является главной задачей вузовской педагогики.

Качественная подготовка будущих учителей является социальным заказом общества на подготовку специалиста, обладающего высокой культурой, педагогической компетентностью, способного приобретать новые знания и реализовывать здоровьесберегающее обучение.

Особенности трудовой деятельности таковы, что организация здорового образа жизни, формирование физической культуры, потребностей в физическом самовоспитании и самосовершенствовании, социальных свойств личности, ее психофизических качеств и двигательных способностей, необходимых для успешного выполнения педагогической деятельности становятся обязательным условием качественной профессиональной подготовки.

Повышение уровня общей культуры, в том числе и валелогической – это не дань моде, а необходимость времени и ситуаций в обществе. В условиях трудных политических, экономических, социальных реалий востребованность здоровья оказалась значимой.

Состояние здоровья будущего педагога зависит от многих факторов, среди которых образ жизни. К основным компонентам образа жизни относят: питание, быт, организация учебного времени, труда и отдыха, отношение к вредным привычкам.

Одной из составляющих здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой и спортом.

Обращение к физической культуре и спорту, в связи с необходимостью повышения здоровья, не случайно, поскольку она рассматривается современной педагогической наукой как особый вид деятельности, способствующий воспитанию физических, нравственных, психических качеств, связанных с формированием человека [2].

Ухудшение здоровья и уровня физической подготовленности, будущих педагогов, свидетельствует о несостоятельности существующего традиционного подхода в физическом воспитании в педагогическом вузе, что диктует необходимость поиска новых форм и методов в организации процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Исходя из вышеизложенного, целью данной работы является изучение использования элементов хатха-йоги в учебном процессе студенческой молодежи, как эффективного средства формирования профессиональных знаний и умений будущих учителей.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: эпидемиологические; медико-биологические методы (проба Штанге, проба Генчи, проба на дозированную нагрузку); педагогические методы (хронометрирование, педагогические наблюдения, тесты по оценке физической подготовленности, педагогический эксперимент); статистические методы обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. За период обучения в ВУЗе студенты подвергаются воздействию ряда как неспецифических (климатогеографические, экологические), так и специфических факторов (возрастные, физиологические и психологические особенности, эмоциональные перегрузки, малоподвижный образ жизни), сказывающийся на их здоровье. Труд студентов относится преимущественно к умственному, существенной чертой которого является уменьшение двигательной активности. Для студентов, как и для людей умственного труда, это в основном повседневная двигательная активность с преимущественно статической нагрузкой. Постоянное умственное и психологическое напряжение, а также нарушение режима труда, отдыха, питания часто приводят к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний.

Следует отметить, что процесс ухудшения здоровья студентов в период обучения в ВУЗе продолжается. Количество студентов, не имеющих заболеваний, на первом курсе больше, чем на втором. С каждым годом численность студентов в основной группе снижается (хорошее физическое развитие, нет заболеваний) и повышается их численность в подготовительной и специальной медицинских группах (слабое физическое развитие, наличие заболеваний).

В БГПУ проводилось динамическое исследование студентов в течение трех лет (2014–2016 гг.). Его целью являлось выявление наиболее распространенных заболеваний и их динамика.

Результаты исследования подтверждают тенденцию к увеличению числа заболеваний студентов от первого к третьему курсу. Ведущее место среди имеющихся патологий принадлежит заболеваниям сердечно-сосудистой системы, затем идут нарушения осанки, органов зрения (в основном миопия), заболевания костно-мышечной и пищеварительной систем. А на работе в школе к ним добавляются еще и профессиональные заболевания (ларингит, фарингит, миопия и др.) Все это не позволяет учителям в должной мере реализовать свой творческий потенциал в педагогической деятельности.

В профессиональной деятельности учителя можно выделить ряд факторов, которые отрицательно влияют на здоровье и работоспособность человека. К ним можно отнести:

эмоциональное напряжение, гиподинамию, статическую рабочую позу, нагрузку на голосовой аппарат.

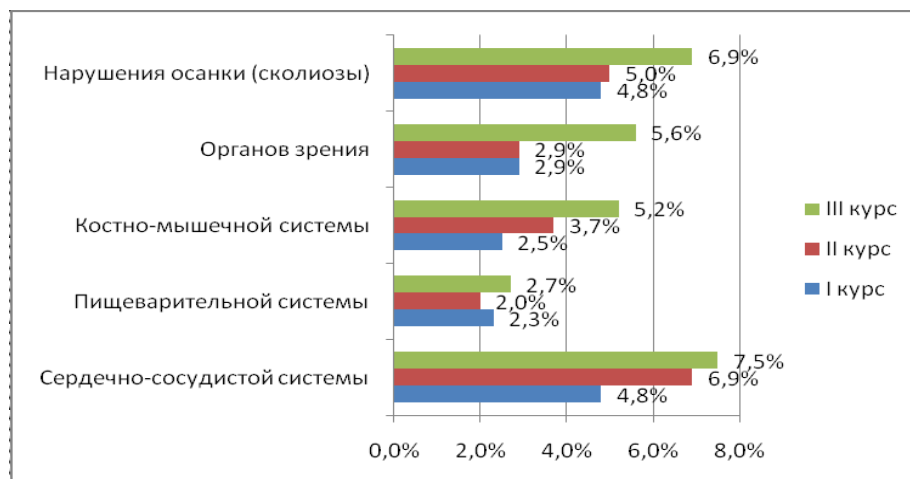


Рисунок 1 Динамика распространенности заболеваний студентов от первого к третьему курсу

Профессиографические материалы позволяют определить задачи профессиональной физической культуры будущих педагогов:

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий педагогической деятельности и профилактика профессиональных заболеваний;
- воспитание психических качеств, проявляемых в профессиональной деятельности;
- воспитание физических качеств, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, имеющих профессиональное значение.

Механизмами повышения уровня профессионально-значимых качеств будущих учителей являются рациональный и эффективный подбор средств. Многофункциональность хатха-йоги позволяет применять их в различных частях занятия, эффективно решая задачи, как физического воспитания, так и профессионально-прикладной физической подготовки.

Хатха-йога включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции.

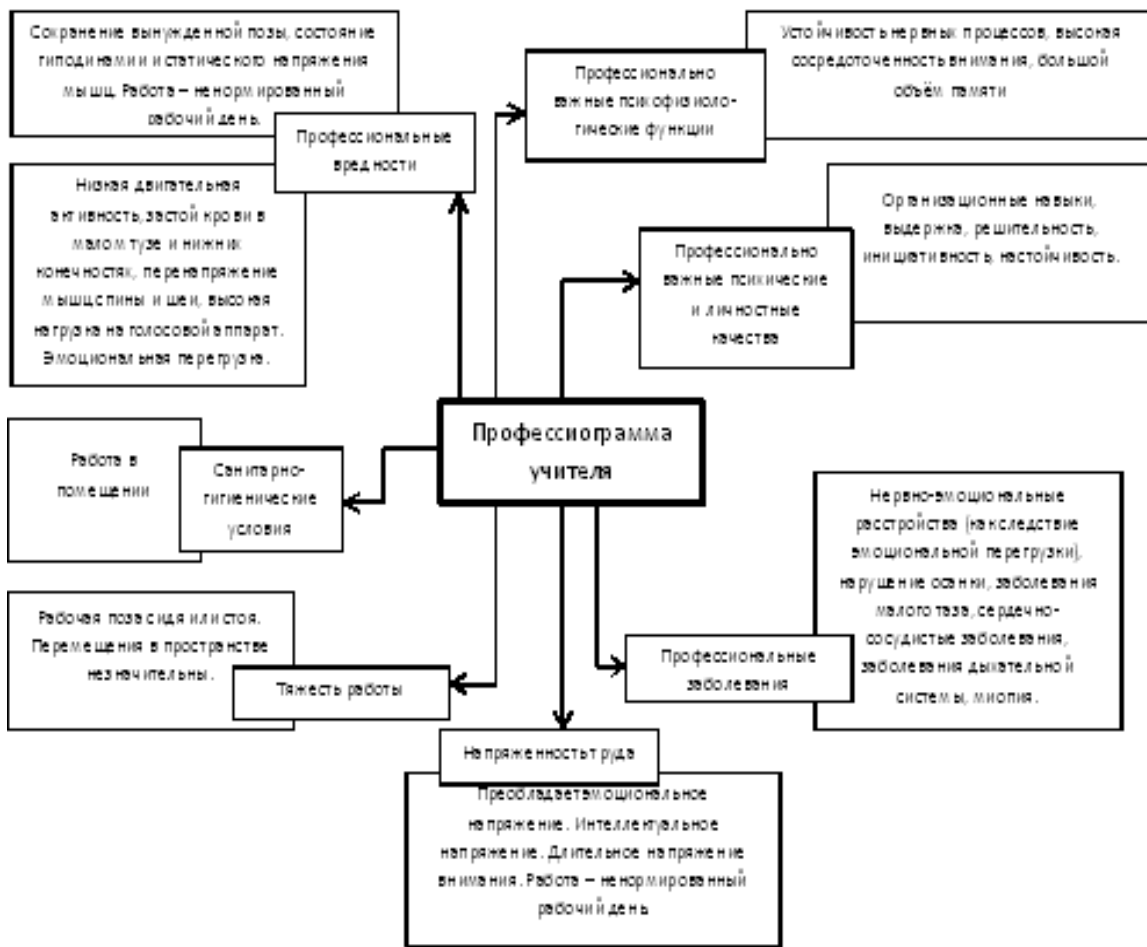


Рисунок 2 *Профессиограмма учителя*

Восточные системы рассчитаны для тех, кто практикует их с детства, поэтому для студентов нами был разработан адаптированный вариант, использование большого количество подводящих упражнений, позволяет подготовить организм к восточной практике.

Каждое упражнение включает цикл «напряжение-расслабление». Мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания. Для напряжения мышц используют статические упражнения на растягивание, что вызывает активность глубоко расположенных мышечных групп. Состояние мышечной релаксации и покоя и приемы психической саморегуляции (психическое, т.е. мысленное воздействие человека на мышцы своего тела с целью их естественного оздоровления и восстановления их нормального функционирования) сопровождаются ослаблением тонуса не только поперечнополосатой, но и гладкой мускулатуры, а также уменьшением эмоциональной напряженности [3]. Освобождение от чрезмерного психического и физического напряжения в результате полученных навыков расслабления мышц и запоминания ощущений, связанных с расслаблением различных мышечных групп, приводят к восстановлению работоспособности.

Эффект упражнений основан на тех взаимоотношениях, которые существуют между головным мозгом и скелетными мышцами: чем возбужденнее ЦНС, тем более напряженными, причем непроизвольно, становятся скелетные мышцы. И наоборот, когда ЦНС в состоянии покоя, то мышцы, тоже непроизвольно, начинают расслабляться. Но не только мозг определяет тонус мышц. Мышцы, в свою очередь, достаточно активно влияют на психическое состояние, так биологические (проприоцептивные) импульсы, поступающие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга. Физические упражнения повышают

тонус отделов головного мозга. Противоположная картина наблюдается при сознательном расслаблении скелетных мышц. Чем они более расслаблены, тем меньше проприоцептивных импульсов поступает от них в головной мозг, и он начинает, успокаиваться [3].

Исследование проводилось с целью оценки результативности разработанной программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогического вуза. Отбор испытуемых осуществлялся с помощью типологического отбора: по полу, возрасту, по показателям физического развития, физической подготовленности. Всего было исследовано 70 человек. Из состава исследуемых студенток были определены экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 18 человек и контрольная (КГ) в количестве 15 человек.

Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе, в которой, в течение учебного года, были использованы средства хатха-йоги в виде комплексов упражнений. Студенты контрольной группы занимались по традиционной программе дисциплины «Физическая культура».

При определении эффективности предложенной программы с целью повышения общей физической и профессиональной подготовленности изучалось физическая подготовленность, функциональное состояние студенток педагогического вуза.

Сопоставив данные физической подготовленности, выявлено, что у девушек, занимавшихся по экспериментальной программе, достоверно улучшились четыре показателя из пяти. Достоверного улучшения исследуемых показателей физической подготовленности в контрольной группе не наблюдалось (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей общей физической подготовленности студенток за время проведения эксперимента

№	Группа	n	Результаты		P
			Исходные	Конечные	
			M±m	M±m	
Бег 100 м, с					
1	Экспериментальная	18	17,2±0,1	17,0±0,2	>0,05
	Контрольная	15	17,4±0,4	17,4±0,2	-
Сгибание разгибание туловища, кол-во раз					
2	Экспериментальная	18	27,5±1,9	39,1±2,0	≤0,01
	Контрольная	15	27,1±1,9	30,6±2,3	>0,05
Наклон вперед, см					
3	Экспериментальная	18	11,4±0,5	15,7±0,4	≤0,01
	Контрольная	15	12,0±0,5	12,6±0,6	>0,05
Прыжок в длину с места, см					
4	Экспериментальная	18	158,2±5,0	172,0±5,5	≤0,05
	Контрольная	15	160,7±5,9	169±6,0	>0,05
Бег 6 мин, м					
5	Экспериментальная	18	1071,8±32,8	1256,5±30,6	≤0,01
	Контрольная	15	1120,4±29,8	1208,9±29,2	>0,05

Во время проведения эксперимента в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились результаты тестирования проб Штанге, Генчи. В контрольной группе изменения произошли, но они не достоверны (табл. 2).

Для оценки эмоционального компонента была использована методика «САН» (самочувствие, активность, настроение). Методика предназначена для изучения субъективного отношения студента к своему физическому и эмоциональному состоянию. Обработка результатов производилась путем вычисления интегрального показателя.

Благоприятное состояние отмечается у 73% студентов ЭГ и у 62% КГ; умеренное состояние – у 27% ЭГ и у 35% КГ; неблагоприятное состояние выявлено у 3% студентов КГ (рис 3).

В результате анкетного исследования было выявлено, что 70,5% респондентов ЭГ редко или никогда не испытывают состояние злости, гнева и раздражения, в КГ – 45,7%. Никогда или редко отмечают у себя состояние психической депрессии 80,1% респондентов ЭГ и 52,9% КГ. Состояние мира и покоя, ощущение радости бытия и гармонии – данные критерии также отражают состояние психоэмоциональной сферы личности. Постоянно и почти постоянно в состоянии мира и покоя находятся 80,1% респондентов ЭГ и 44,6% – в КГ. Постоянно или почти постоянно чувство внутренней радости и гармонии присуще 71,6% ЭГ, редко и периодически в этом состоянии находятся 62,9% респондентов КГ.

Таблица 2

Изменение функционального состояния студенток экспериментальной и контрольной групп в процессе исследования

№	Группа	n	Результаты		P
			Исходные	Конечные	
			M±m	M±m	
Сердечно-сосудистая система					
ЧСС в покое, уд./мин					
1	Экспериментальная	18	72,4±3,2	71,5±3,8	>0,05
	Контрольная	15	73,0±3,5	72,5±4,0	>0,05
ЧСС после нагрузки, уд./мин					
2	Экспериментальная	18	148,0±5,8	142,1±6,2	>0,05
	Контрольная	15	148,7±5,3	144,4±5,2	>0,05
Дыхательная система					
Проба Штанге, с					
3	Экспериментальная	18	33,8±2,9	46,2±3,2	≤0,05
	Контрольная	15	36,1±2,4	44,4±2,8	>0,05
Проба Генчи, с					
4	Экспериментальная	18	20,6±1,4	26,9±1,3	≤0,05
	Контрольная	15	20,7±1,7	23,3±1,8	>0,05



Рисунок 3 Результаты обследования по методике «САН»

Заключення. Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Проведенное исследование выявило положительный эффект применения элементов хатха-йоги для профилактики психоэмоционального напряжения и повышения уровня физического состояния и физической подготовленности будущих педагогов.

2. Эту программу можно рекомендовать, как эффективное средство профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей.

Список используемой литературы

1. Матвеев Л. П. Прикладность физической культуры. Понятийные основы и их конкретизация в современных условиях. / Л. П. Матвеев, В. П. Полянский // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 7. – С. 42–47.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Смирнов В. М. Физиологи физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

Кукель Ганна, Круталевич Ольга. До питання про вибір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів.

Якісна підготовка майбутніх учителів є соціальним замовленням суспільства на підготовку фахівця, що володіє високою культурою, педагогічною компетентністю, здатного набувати нові знання і реалізовувати здоров'язберігаюче навчання. У статті розглянуто особливості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів. Використання елементів хатха-йоги, як ефективного засобу підготовки до професійної діяльності.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, хатха-йога.

Kukel Anna Krutalevich, Olga. The question of the choice of means of professional-applied physical training of future teachers.

Quality training of future teachers is a social order of society for training of specialists, possessing high culture, pedagogical competence, is able to acquire new knowledge and implement health-preserving education. In the article the peculiarities of professionally-applied physical training of future teachers. Using elements of Hatha yoga, as an effective means of preparation for professional activities.

Key words: professionally-applied physical training, Hatha yoga.

УДК 378:613.8

Юрій Мосейчук, к.фіз. вих. і спорту, доцент
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

ЗАГАЛЬНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Обґрунтовано доцільність використання системного підходу у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Головна увага зосереджена на характеристиці наукових категорій «системний підхід» та «система». Розглянуто загальні підходи до розробки системи формування культури здоров'я майбутніх учителів фізичної культури та проаналізовано складові, які повинні бути представлені у системі.

Ключові слова: культура здоров'я, професійна підготовка, майбутні учителі фізичної культури, системний підхід, система.