

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

EDUCATIONAL SPACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

УДК 378:796

ББК 74.580

Б 21

Р.В. Бальба

Преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин Невиномысского государственного гуманитарно-технического института; E-mail: balba.roma@yandex.ru

Г.А. Лундина

Преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин Невиномысского государственного гуманитарно-технического института; E-mail: lundina2014@yandex.ru

Ю. А. Джаубаев

Кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры Карачаево-Черкесского государственного университета; E-mail: Prur.kcsu@mail.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

(Рецензирована)

Аннотация. В статье изложены основные положения концепции физической рекреации и раскрыты механизмы её реализации в процессе профессиональной подготовки педагогов. Дано описание принципов успешной реализации концепции. С позиции компетентностного подхода раскрыто содержание программы физической рекреации будущих педагогов. Показаны механизмы реализации концепции в условиях рекреационной среды вуза. Представлены организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность авторской концепции.

Ключевые слова: физическая рекреация, концепция, компетенции в сфере рекреационной деятельности, профессиональная подготовка педагога.

R.V. Balba

Teacher of Department of the Humanities, Nevinomyssky State Technical-Humanities Institute; E-mail: balba.roma@yandex.ru

G.A. Lundina

Teacher of Department of the Humanities, Nevinomyssky State Technical-Humanities Institute; E-mail: lundina2014@yandex.ru

Yu. A. Dzhaubaev

Candidate of Science in Education, Associate Professor, Dean of Faculty of Physical Culture, Karachay-Cherkess State University; E-mail: Prur.kcsu@mail.ru

IMPLEMENTATION OF THE CONCEPT OF THE PHYSICAL RECREATION IN FUTURE TEACHER VOCATIONAL TRAINING

Abstract. The paper describes the basic provisions of the concept of a physical recreation and mechanisms of its implementation in the course of teacher vocational training, as well as the principles of successful implementation of the concept. The content of the program of the physical recreation of future teachers is disclosed from a position of competence-based approach. Mechanisms of implementation of the concept in the conditions of the recreational environment of higher education institution are shown. The organizational and pedagogical conditions providing efficiency of the author's concept are presented.

Keywords: physical recreation, concept, competences of the sphere of recreational activity, vocational training of the teacher.

В Законе Российской Федерации «Об образовании», «Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025 года», «Федеральной целевой программе развития образования на 2011–2015», новых ФГОСах высшей школе отведена значимая роль в экономическом и социокультурном развитии страны.

Реализация положений этих документов актуализирует потребность в разработке инновационных подходов к организации активного отдыха, физического воспитания и оздоровления подрастающего поколения. Одним из таких подходов является физическая рекреация для будущих педагогов, которая должна быть сориентирована на формирование физического, психического и социального здоровья, навыков активного отдыха студентов в период учебы и обеспечение условий для продолжения занятий физической рекреацией после окончания вуза [1–3]. Это возможно достигнуть посредством разработки концепции физической рекреации студенческой молодежи.

Цель авторской концепции заключается в научном обосновании способов реализации потенциала физической рекреации в

профессиональной подготовке будущих педагогов.

Основные задачи концепции:

- привлечь будущих педагогов к физической рекреации в свободное от учёбы время и содействовать удовлетворению потребностей студентов в личностном развитии и активном отдыхе;

- использовать потенциал рекреационной среды вуза для усиления оздоровительного эффекта физической рекреации за счет использования разнообразных видов и форм двигательной активности;

- содействовать выработке у студентов привычки к регулярным занятиям физической рекреацией;

- обеспечить профессионально-прикладную направленность рекреационной деятельности студентов с целью повышения качества их профессиональной подготовки;

- содействовать формированию основ здорового образа жизни студентов и потребности в двигательной активности после окончания вуза.

Принципы реализации концепции. Для успешной реализации авторской концепции необходимо соблюдение следующих принципов:

- принцип непрерывности и преемственности в реализации

физической рекреации от организованной в вузе до самостоятельной рекреационной деятельности в послевузовский период;

– принцип комплексного использования средств физической, психологической подготовки и социальной поддержки личности студента в рекреационной деятельности;

– принцип профессионально-прикладной направленности использования средств физической рекреации в профессиональной подготовке будущих педагогов;

– принцип единства научных, организационно-методических и содержательных направлений физической рекреации;

– принцип междисциплинарной связи физической рекреации с профилирующими дисциплинами учебного плана.

Содержание программы физической рекреации. При обосновании содержания программы физической рекреации будущих педагогов целесообразно опираться на позиции компетентностного подхода, обеспечивающего развитие у них такого качества, как физкультурно-рекреационная компетентность в период обучения в вузе и готовности к саморазвитию в послевузовском периоде их деятельности [4; 5]. Приобретенная в вузе компетентность позволит эффективно организовать самостоятельную досуговую двигательную деятельность для активного отдыха, оздоровления, поддержания профессиональной работоспособности и профессионального долголетия.

При разработке программы физической рекреации будущего педагога следует придерживаться следующих положений.

Формулируя цель физической рекреации, в ней следует предусмотреть направленность на обеспечение профессионального долголетия, трудовой эффективности, развития профессионального здоровья, формирование потребностей в здоровом образе жизни и к регулярной

двигательной активности в свободное время.

При реализации задач физической рекреации будущих педагогов целесообразно осуществить следующее.

Первое. Провести профессиографическое исследование деятельности педагога. В ходе этого исследования выявить факторы и условия, определяющие их профессиональное долголетие, профессиональное здоровье и эффективность педагогической деятельности. Это позволит установить взаимосвязь образа жизни, требования профессии и существующей системы подготовки педагога.

Второе. Проанализировать специфику содержания профессиональной деятельности будущего учителя-предметника с целью выявления причин усталости, переутомления, перенапряжения; определить степень их влияния на физическое и психическое здоровье. Установить взаимосвязь между образом жизни педагога и его профессиональной и социальной успешностью.

Третье. Разработать учебную программу по физической рекреации, учитывающей специфику образовательного процесса в вузе и профессиональной деятельности будущего педагога. Программа должна включать: 1) средства физической рекреации, профилактики, способствующие формированию устойчивости организма и психики к стрессам и повышению психологической резистентности. В качестве средств физической рекреации использовать бег, плавание, пешеходные прогулки, подвижные и спортивные игры, туризм, средства аэробики, спортивные единоборства, экстремальные виды двигательной активности и т.д. Организационно-управленческие и методические основы реализации рекреационной деятельности регламентируют способы построения микро- и макроциклов жизнедеятельности человека, количество регулярных

занятий физической рекреацией, способы контроля, коррекции, оказания помощи и поддержки [6; 7]. Особое внимание должно быть уделено организации самостоятельных занятий рекреацией.

Программа строится с учётом взаимосвязи в реализации физической рекреации с учебными и самостоятельными занятиями физической культурой и спортом. В рамках этой связи целесообразно показать использование потенциальных возможностей дисциплины «Физическая культура».

Теоретический раздел физической рекреации составляют следующие дидактические единицы: физическая рекреация в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; естественнонаучные основы физической рекреации; содержание и методика проведения форм и видов физической рекреации; основы организации самостоятельной досуговой двигательной активности; самоконтроль при занятиях физической рекреацией; социально-психологические аспекты физической рекреации, профессионально-прикладная рекреационная деятельность. Эти вопросы отражены в теоретическом, практическом и контрольном разделах программы.

Теоретический раздел направлен на формирование мировоззренческих и научно-теоретических и методических основ физической рекреации, позитивного отношения, устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности.

Практический раздел составляют виды рекреационной деятельности, способствующие обогащению опыта двигательной активности студента и его творческого развития.

В рамках содержания практического раздела программы физической рекреации студентам предлагается освоить: варианты разминок перед основной частью занятий; варианты утренней гигиенической гимнастики; упражнения

профессионально-прикладной направленности; упражнения для коррекции осанки и недостатков фигуры; приемы самомассажа; методы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями; тестирование; упражнения лечебной физической культуры; спортивные действия; упражнения для направленного развития психофизических качеств.

Для самоконтроля успешности овладения программой студентам рекомендуется вести «Дневник самоконтроля» занятий с отражением данных самонаблюдения за здоровьем, результатов медицинских обследований, физической подготовленности, а также сведений о психологических состояниях и о качестве освоения специальности [8]. Все это поможет студенту лучше познать себя и свои возможности, эффективнее управлять своим здоровьем, регулировать умственную и физическую работоспособность, индивидуализировать подбор средств, методов и подходов к организации занятий, разумно корректировать физические и психические нагрузки не только на занятиях физической рекреацией, но и в повседневной жизни.

Механизмы реализации концепции. Для реализации программы физической рекреации будущих педагогов определяется порядок ее освоения студентами в процессе их профессиональной подготовки и повседневной жизнедеятельности. Преподаватели физической культуры должны провести большую разъяснительную работу среди студентов по разъяснению значимости физической рекреации, возможностей заниматься ею, необходимости занятий досуговой двигательной активностью, позитивно влияющей на оздоровление, профессиональную эффективность, самовыражение, духовное обогащение и т.д.

Преподавателям физической культуры необходимо разработать технологию построения циклов занятий

физической рекреацией. Для этого календарный год – стандартный цикл жизнедеятельности студента разбивается на макро-, мезо- и микроциклы. Затем определяется целевая направленность и содержание каждого цикла, формы и методы организации и регулярность занятий студентов физической рекреацией [9].

Далее предусматривается решение организационно-управленческих вопросов, связанных с материальным, медицинским и методическим обеспечением, формой консультирования студентов, а также педагогического контроля занятий физической рекреацией студентов, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [10; 11].

В целом объем времени на физическую рекреацию за неделю в учебные дни может быть в пределах 2,5–7,5 ч, с учетом выходных и праздничных дней – 4,5–9,5 ч.

Установлено, что при ведении здорового образа жизни в целом объем времени на физическую рекреацию за месяц может быть не менее 18–38 ч.

Реализация Концепции осуществляется в рамках освоения образовательной программы педагогического образования на занятиях по дисциплине «Физическая культура», на факультативных занятиях, в часы самостоятельной работы, при проведении общеузовских и факультетских мероприятий физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности и в свободное время студента.

В целом за год при условии хорошей организации учебного труда и отдыха и ведения студентом здорового образа жизни объем времени на физическую рекреацию может быть доведен до 180–380 ч.

Проведенная в 2012–2015 годах на базе Невинномысского государственного гуманитарно-технического института опытно-экспериментальная работа показала, что соблюдения выявленных условий физическая рекреация, осуществляемая студентом по предлагаемой концепции и программе, может принести весьма значимые и полезные оздоровительные и профессиональные результаты.

Примечания:

1. Лотоненко А.В., Зыков В.С., Касицын. Физическая рекреация в физкультурно-оздоровительной деятельности: учеб. пособие. Воронеж: Изд-во ВГПУ, 1996. 360 с.

2. Андрищенко С.И., Петьков В.А. Организация инновационной среды образовательного учреждения // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3. Педагогика и психология. 2012. № 1. С. 145.

3. Петьков В.А., Кобцева О.Н. Проектирование здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения // Культура физическая и здоровье. 2009. № 6. С. 67–70.

4. Бессарабова Ю.В., Петьков В.А. Компетентностный подход в развитии готовности преподавателя вуза к работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Армавирского института социального образования (филиала) РГСУ: научный ежегодник по материалам конференции, проходившей в Армавирском институте социального образования (филиале) РГСУ. 2014. С. 88–90.

5. Петьков В.А., Чувилова Н.А. Проектирование саморазвития физического потенциала у студентов вуза // Педагогическое образование и наука. 2008. № 8. С. 8–11.

6. Баранникова Е.А., Петьков В.А. Педагогическая поддержка развития личности дошкольников // Культурная жизнь Юга России. 2008. № 2. С. 58–60.

7. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. Новосибирск: Наука, 1989. С. 136.

8. Петьков В.А. Организация саморазвития физического потенциала у студентов вуза // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3. Педагогика и психология. 2012. № 2. С. 67–71.

9. Бессарабова Ю.В., Петьков В.А. Рекреационная среда вуза как средство формирования готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья к жизнедеятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3. Педагогика и психология. 2014. № 4(146). С. 22–27.

10. Бессарабова Ю.В., Крутько Г.А. Социальная интеграция и адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в спортивно-рекреационной деятельности вуза. Краснодар, 2015.

11. Демкина Е.В. Формирование будущего специалиста в условиях учебно-воспитательного процесса // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3. Педагогика и психология. 2012. № 3(103). С. 38.

References:

1. Lotonenko A.V., Zykov V.S., Kasitsyn. Physical recreation in sports and recreational activities: a manual. Voronezh: VGPU Publishing house, 1996. 360 pp.

2. Andryushchenko S.I., Petkov V.A. Organization of the innovative environment of educational establishment // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2012. No.1. P. 145.

3. Petkov V.A., Kobtseva O.N. Projecting of health saving activity of an educational institution // Physical Culture and Health. 2009. No. 6. P. 67–70.

4. Bessarabova Yu.V., Petkov V.A. Competence approach in the development of readiness of the high school teacher to work with students with disabilities // Bulletin of Armavir Social Education Institute (a branch) of RSSU: Research Yearbook on the conference, which was held in Armavir Institute of Social Education (a branch) of RSSU. 2014. P. 88–90.

5. Petkov V.A., Chuvilova N.A. Projecting of the self-development of the physical potential of higher school students // Pedagogical Education and Science. 2008. No. 8. P. 8–11.

6. Barannikova E.A., Petkov V.A. Pedagogical support of personal development of preschoolers // The cultural life of the South of Russia. 2008. No. 2. P. 58–60.

7. Shchedrina A.G. Ontogenesis and theory of health: methodological aspects. Novosibirsk: Nauka, 1989. P. 136.

8. Petkov V.A. Organization of self-development of physical potential of students of higher education institution // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2012. No. 2. P. 67–71.

9. Bessarabova Yu.V., Petkov V.A. The recreational environment of higher education institution as a means of formation of readiness of students with disabilities to the vital activity // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2014. No.4 (146). P. 22–27.

10. Bessarabova Yu.V., Krutko G.A. Social integration and adaptation of students with disabilities and people with disabilities to sports and recreational activities of the higher school. Krasnodar, 2015.

11. Demkina E.V. Formation of the future expert in the conditions of the teaching and educational process // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2012. No. 3 (103). P. 38.