

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Кабинет психологической релаксации как средство адаптации молодого преподавателя вуза

Общественный смысл социальной педагогики состоит в том, чтобы помочь человеку, попавшему в беду: помочь семье, ребенку найти свой путь социального жизненного самоопределения, развиваться в обществе на основании своих способностей и задатков. Помочь в стремлении человека выйти на путь нравственных человеческих отношений.

В существующей системе образования в последние годы обострились социальные проблемы. Педагогическое мастерство в большей степени зависит от личных качеств педагога, а также его знаний и умений. Одной из актуальных проблем современной высшей школы является адаптация молодого педагога, т.е. успешного включения его в профессиональную деятельность.

Первые месяцы педагогической деятельности – это полоса стрессов, начинаются такие суровые открытия, что буквально через год некоторые меняют профессию. Часто молодые педагоги жалуются, что методическая подготовка, которую дают учебные заведения, для практической и научной работы недостаточна. С первого же дня работы начинающий педагог имеет те же самые обязанности и несет ту же ответственность, что и преподаватели с многолетним стажем. Студенты, администрация, как правило, не делают скидки на молодость и неопытность. Новичок, не получивший поддержки от коллег и администрации, боится собственной несостоятельности, опасается критики со стороны.

Процесс становления молодого педагога зависит не только от специфики профессии, но и от характера требований общества к ВУЗу. Социальную адаптацию отражают успешность вхождения педагога в новый коллектив, умение решать межличностные проблемы, преодолевать трудности, поставить себя в позицию равноправного члена коллектива.

На основании вышеизложенного мы рекомендуем создание отделения психологической релаксации для адаптации молодых специалистов. Целесообразно организовывать такие отделения на базе кафедр «Физвоспитания» со следующими структурными подразделениями: учебные кабинеты, научно-практическая лаборатория, библиотека, кабинет медико-психолого-педагогической релаксации.

Открытая система отделения насчитывает четыре человека: два преподавателя, один руководитель отделения, один руководитель научно-практической лаборатории. Все педагоги высшей категории. Так же в штат входит: практикующий психолог, фельдшер - социальный работник. Все специалисты имеют высшее образование. Библиотеку отделения обслуживает библиотекарь. В общем, в деятельности отделения задействовано шесть человек. Все специалисты выполняют определенные уставом отделения функции:

- руководитель отделения координирует его работу, занимается приемом – набором на обучение молодых специалистов, организует встречи, семинары, конференции, стажировку, налаживает связи с различными образовательными учреждениями города и области, обеспечивает пополнение библиотечного фонда и информационное взаимодействие с научно-педагогическими институтами страны, преподает на кафедре и многое другое;

- педагоги отделения читают лекции, проводят семинары, дискуссии, педагогические олимпиады; организуют учебный, научно-практический процесс; направляют деятельность молодых специалистов на самостоятельное развитие и сопровождают в его творческих и научных поисках, помогая в написании статей и диссертации; развивают педагогическое мастерство; осуществляют подготовку к конкурентной аттестации;

- руководитель научно-практической лаборатории координирует и сопровождает научно-творческую деятельность молодых педагогов, помогает в развитии социально-

профессиональных умений, ориентирует на выход в соискательскую деятельность, организует апробацию инновационных педагогических методик и технологий;

- психолог отделения обеспечивает педагогам психологическую релаксацию, осуществляет снятие эмоционального напряжения, консультирует его по различным психологическим вопросам, обучает средствам самоконтроля, самостоятельного снятия эмоционального напряжения, проводит регулярный мониторинг психологического здоровья молодого специалиста и многое другое;

- библиотекарь оказывает молодым педагогам помощь в поиске необходимой для обучения, самообучения и исследовательской работы литературы; содержит библиотечный фонд в порядке; контролирует и регулирует книжные потоки; делает по просьбам молодых специалистов запросы на поставку необходимых инновационных практических и научно-теоретических учебников, пособий и периодических изданий; помогает в поиске информации и размещении своих сведений посредством Интернета.

Цель деятельности кабинета релаксации заключается в создании условий и предоставлении возможности для успешной подготовки молодых специалистов к социально-профессиональной деятельности.

Задачи специалистов кабинета релаксации отделения заключаются в следующем:

- осуществлять комплексную диагностику запросов и потребностей педагогических кадров по выяснению факторов профессиональной адаптации;

- систематизировать медико-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность специалистов, активизировать включение профпреподавательского состава в освоение культуры здорового образа жизни;

- создавать творческие группы по опережающему развитию и формированию педагогического опыта;

- проводить конференции, педагогические и философские чтения, пропагандировать передовой педагогический опыт через СМИ;

- создавать творческие, научно-практические лаборатории для разработки и апробации новых педагогических методик и техник;

Деятельность научно-практической лаборатории на базе отделения каф. направлена на соуправление и расширение социально-профессионального мастерства педагогов, это способствует профессиональной адаптации. Посредством лаборатории происходит выход на соискательскую, аспирантскую деятельность, выработку инновационных методик и технологий в педагогической практике, написание научно-практических статей и публикаций.

В отделении осуществляется также подготовка к научно-экспериментальной деятельности. Педагоги-наставники помогают в обнаружении и исправлении слабых сторон профессионального знания молодого педагога, подготавливают его к собеседованию и адаптации. Важнейшим направлением деятельности кабинета психологической релаксации является профилактика психологических нарушений и предотвращение различных психоэмоциональных нарушений. Так же необходимо регулярное проведение мониторинга психологического здоровья педагогов, организация ими групп самопомощи. Для того, чтобы психогигиена активно соблюдалась, необходимо наличие или же прививание молодому педагогу таких психоаналитических качеств как самоконтроль, самооценка, стрессоустойчивые качества, физическая тренированность, умение управлять своими эмоциями. Деятельность кабинета релаксации нацелена таким образом на поддержание психического здоровья молодого педагога, которое предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к нетипичным ситуациям и в короткое время восстанавливать душевное равновесие.

Таким образом, деятельность и функционирование кабинета профессиональной адаптации молодых специалистов направлены на подготовку молодого преподавателя к успешной адаптации в новой социальной среде и на оптимизацию процессов становления профессионализма и личности педагога.

Постнов Е.В.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Профилактика остеохондроза

Остеохондроз – очень распространенная патология, которая сопровождается болевыми ощущениями и приносит человеку серьезный дискомфорт. К сожалению, лечение данной болезни далеко не всегда помогает полностью избавиться от ее проявлений, поэтому так важно заниматься ее профилактикой.

Основной внешней причиной развития остеохондроза являются неправильные нагрузки на позвоночник. В этой ситуации в местах избыточного давления происходит изменение структуры хрящевой ткани.

Основными факторами риска развития остеохондроза являются:

1. Сидячий образ жизни.
2. Пребывание в вынужденном положении в течение длительного периода времени.
3. Травматические повреждения спины.
4. Сколиоз, кифоз и прочие патологии спины.
5. Постоянное ношение тяжестей.
6. Наличие избыточного веса.
7. Вредные привычки – чрезмерное употребление спиртных напитков, курение.
8. Плоскостопие.
9. Метаболические нарушения, гормональные патологии.
10. Генетическая предрасположенность.
11. Некачественная подушка либо матрас.

Если возникает дистрофическое нарушение шейного суставного хряща позвоночника – причины вполне банальные, и первая из них – малоподвижный образ жизни. У многих людей работа предполагает постоянное сидение, и даже кратковременные прогулки не приносят особую пользу.

Профилактические меры против остеохондроза шейного отдела требуют лишь добавить в свою жизнь несколько полезных правил и привычек:

- никогда не переадайте, потому что ожирение значительно увеличивает нагрузку на весь позвоночник;
- посещайте регулярно бассейн, чаще плавайте в море – это отличная профилактика остеохондроза шейного отдела;
- старайтесь не просиживать на протяжении длительного времени в одной позе, разминайтесь;
- не носить сумку только на одном плече (у женщин это довольно распространенная привычка).

Поясничный остеохондроз возникает чаще, чем остеохондроз грудного или шейного отдела, потому что на поясницу приходится максимальная нагрузка при беге, ходьбе, физической нагрузке или сидении.

При остеохондрозе нарушается нормальное питание межпозвоночных дисков, они теряют эластичность, усыхают, их высота уменьшается. Фиброзное кольцо не выдерживает нагрузку, начинает выпячиваться и трескаться. Расстояние между позвонками уменьшается. Это приводит к защемлению нервных корешков и вызывает болевой синдром в пояснице, который называется люмбагоишиалгией.

Профилактические меры сводятся к тщательному выполнению абсолютно не сложных правил:

- берегите поясницу – держите ее в тепле, не застужайте позвоночник

- избегайте любых резких движений, будьте аккуратны при подъеме тяжелых предметов, не переносите чрезмерно тяжелые грузы, следите за правильной осанкой, правильной позой при работе.

- старайтесь не находиться длительное время в одном положении, как можно чаще меняйте позу, занимайтесь регулярно лечебной гимнастикой, старайтесь в наклонном положении ничего не делать.

Профилактика гипертонической болезни является первостепенной задачей для многих людей. Особенно актуальны знания о мерах предупреждения этого тяжелого недуга для больных с отягощенной наследственностью и лиц, у которых показатели артериального давления находятся в пределах пограничной или высокой нормы.

Также в группу риска входят:

- мужчины 35-50 лет;
- женщины после менопаузы;
- женщины, принимающие эстрогенсодержащие препараты;
- лица, испытывающие постоянные стрессовые ситуации;
- пациенты с атеросклерозом сосудов головного мозга, сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологиями почек и сахарным диабетом;
- пациенты с высоким уровнем холестерина в крови;
- курильщики;
- лица, часто употребляющие крепкие спиртные напитки.

Резкий подъем артериального давления может провоцировать сильные головные боли, значительное снижение работоспособности, атеросклероз артерий мозга, почек и сердца.

Первичная профилактика гипертонической болезни показана всем людям (особенно из групп риска), у которых показатели артериального давления находятся в пределах допустимой нормы (до 140/90 мм рт. ст.) и заболевание еще не начало развиваться. Для этого им необходимо пересмотреть весь привычный уклад своей жизни и внести в него необходимые поправки, например, такие:

1. Отказ от курения.
2. Ограничение употребления спиртных напитков (для мужчин – не более 30 мл крепких спиртных напитков в день, для женщин – не более 20 мл).
3. Снижение употребления соли (не более 5-6 г в день).
4. Рациональное питание (ограничение потребления продуктов с большим количеством животных жиров, не более 50-60 г в день, и легкоусвояемых углеводов).
5. Включение в ежедневный рацион продуктов, богатых калием, магнием и кальцием (курага, чернослив, изюм, запеченный картофель, фасоль, петрушка, нежирный творог, желтки куриных яиц).
6. Борьба с гиподинамией (упражнения на свежем воздухе и ежедневные занятия лечебной физкультурой).
7. Борьба с ожирением (пытаться похудеть резко не рекомендуется: снижать массу тела можно не более, чем на 5-10% в месяц).
8. Нормализация режима сна (не менее 8 часов в сутки).
9. Четкий режим дня с постоянным временем подъема и отхода ко сну.
10. Предупреждение стрессов.

Вторичная профилактика гипертонической болезни показана пациентам, у которых артериальная гипертензия установлена, как диагноз. Она направлена на:

- снижение показателей артериального давления;
- предупреждение гипертонических кризов;
- профилактику вторичных изменений в органах и развитие осложнений.

Постнов Е.В.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Скандинавская ходьба ее влияние на артериальное давление

Данная работа посвящена рассмотрению и изучению скандинавской ходьбы а так же ее влиянию на артериальное давление. В работе рассмотрена история скандинавской ходьбы , ее влияние при гипертонии , техника скандинавской ходьбы .

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), в оригинале фин. Sauvakävely — ходьба с палками — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Также практикуется название финская ходьба [1].

В ходе работы было выявлено что финская ходьба помогает уменьшить уровень стресса. Положительно влияет на сердечно сосудистую систему, приводит к снижению частоты пульса диастолического и систолического артериального давления.

Артериальное давление - давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов, или, по-другому говоря, превышение давления жидкости в кровеносной системе над атмосферным. Один из показателей жизненно важных функций и биомаркеров [2].

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит влияет благоприятно на ваше здоровье.

Литература

1. Влияние скандинавской ходьбы. [Электронный ресурс] - Режим доступа:https://studwood.ru/1022828/turizm/vliyanie_skandinavskoy_hodby_zdorove_cheloveka
2. Артериальное давление. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.golovazdorova.ru/sosudy/davlenie/arterialnoe-davlenie-normy-prichiny-povyshennogo-i-ponizhennogo-pokazatelya-lechenie-gipertonii-i-gipotonii.html>

Постнов Е.В.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Физическая культура и долголетие

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

В современном обществе мы все чаще находимся под влиянием стресса, вредных привычек, несбалансированного питания, недостатка физических нагрузок и других неблагоприятных факторов, которые, в свою очередь, являются причиной снижения иммунитета и появлением различного рода заболеваний.

Актуальность данной темы заключается в проблеме низкой информативности о пользе физической культуры, что приводит к нежеланию следить за своим здоровьем и поддерживать его на должном уровне.

Для профилактики необходимо вести здоровый образ жизни, в основе которого лежит физическая культура.

Развитие физической культуры и спорта есть грань общей культуры, которая определяется поведением человека в различных сферах деятельности.

Существуют различные способы, направленные на поддержание физического здоровья. В первую очередь достаточно понимать, что для поддержания тела в хорошей физической форме необходимо уделять в день минимум 20-30 минут на элементарные упражнения, которые способны выполнить большинство людей.

Физкультура весьма полезна для работников физического труда, так как их работа связана с определенной нагрузкой на отдельные группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и другие органы, что благотворно влияет на работу нервной системы и органов кровообращения.

В результате малоподвижного образа жизни в организме нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы и развитию дегенеративных заболеваний.

Существует очень много возможностей для тех, кто хочет поддерживать себя в хорошей физической форме и оставаться здоровым на протяжении долгих лет.

Одними из самых популярных и эффективных упражнений для профилактики здоровья являются бег, ходьба, плавание. Основным правилом выполнения подобного рода упражнений является их регулярность, ибо без нее ожидать какого-либо эффекта невозможно. Следует помнить о таких дополнительных мерах как правильное питание и закаливание.

Таким образом, статистика и соответствующие наблюдения в области физической культуры доказывают положительное влияние занятий физической культурой на организм человека в целом, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни. Следует помнить, что физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении собственного здоровья, и должна стать неотъемлемой частью нашей жизни.

Литература

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – [Текст] – М, 2004.
2. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. – [Текст] – М.: Высш. школа, 2005.
3. Лещинский А.В. Берегите здоровье. – [Текст] – М.: «Физкультура и спорт», 2005.
4. Педагогика // под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. – [Текст] – М.: «Физкультура и спорт», 2004.

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Динамика...

Сутью формирования индивидуальности является единство личностных свойств человека и свойств человека как субъекта деятельности, в составе которых действуют природные свойства человека как личности. Объединение свойств человека как личности, субъекта деятельности и личности есть индивидуальность. Возрастное и личностное совершенствование человека – непрерывный процесс изменения, происходящий в определенной социальной ситуации развития и характеризующийся развитием интеллекта, волевой и эмоциональной сферы, появлением новых психических новообразований и изменением личности в целом. Это развитие обусловлено с изменением функций организма и ведущего вида деятельности.

В своем личностном развитии человек проходит 8 стадий: младенчество, раннее детство, дошкольный возраст, школьный возраст, юность, молодость, зрелость и старость.

На этапе младенчества ведущим видом деятельности является непосредственно-эмоциональное общение со взрослым. На следующем этапе раннего детства разрушается ситуация неразрывного единства ребенка и взрослого. Ребенок начинает самостоятельно познавать окружающий мир и уже использует взрослого как средство общения с предметным миром. В дошкольном возрасте ребенок продолжает свой путь к самостоятельности: к ребенку повышаются требования со стороны взрослых и изменяется система взаимоотношений с окружающими. Ведущая деятельность – игра. С помощью игры ребенок учится общаться со сверстниками, ответственности, знакомится с окружающим миром и взаимоотношениями между людьми. На этапе школьного возраста появляется принципиально новая социальная роль ученика и новый вид деятельности – учебная деятельность. Учебная деятельность является ведущим видом деятельности на этом этапе развития. На этапе юности происходит переход к самостоятельной взрослой жизни. Юноша еще занимает положение между ребенком и взрослым. Основная задача на этом этапе – это самоопределение социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое. На этапе молодости ведущей деятельностью является профессиональная деятельность. Психологические новообразования возраста – социальная зрелость, и потребность в родительстве.

Зрелость — самый длительный период жизни. На этом этапе происходит полная реализация себя в профессиональной деятельности и семейных взаимоотношениях. Старость это завершающий период жизни человека. Кроме физиологических изменений этот этап характеризуется психологическими изменениями: отмечается тенденция к интеллектуальному и эмоциональному "уходу" из сферы общественной жизни в переживания внутреннего мира, понимание и анализ прожитой жизни.

Можно отметить 4 основных фактора, оказывающих влияние на продолжительность жизни: образ жизни, генетический фактор, внешняя среда и здравоохранение.

К образу жизни относятся питание, режим дня, условия труда и материально-бытовые условия. Эти факторы являются самыми важными, и более чем на половину определяют наше здоровье и самочувствие.

Генетический фактор предполагает врожденные генетические отклонения или предрасположенность к той или иной болезни. Однако, на роль генетического фактора в продолжительности жизни отводится не больше 20 %. И это значит, что плохая генетика еще не приговор.

Для того, чтобы генетический фактор сыграл свою роль в продолжительности жизни, нужны определенные условия окружающей среды. В нынешнем обществе человек подвергается влиянию различных факторов, которые во многом определяют неблагоприятные

изменения состояния его здоровья. На фактор здравоохранения приходится 10 %, и это обусловлено ориентировкой на лечение, устранение признаков, а не на обеспечение здоровья.

Показатель продолжительности жизни отображает качество жизни населения. Под показателем ожидаемой продолжительности предстоящей жизни при рождении понимают число лет, которое в среднем предстояло бы прожить человеку при условии, что на протяжении всей жизни этого поколения возрастная смертность останется на уровне того года, для которого вычислен показатель. Таким образом, данный показатель является предположительным, а не действительным.

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Организация комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в ВУЗе на основе педагогического взаимодействия преподавателя и студентов

Одной из главных задач каждого вуза является формирование общей культуры студентов, неотъемлемой частью которой является физическая культура. Физическая культура - это совокупность знаний и норм, создаваемых в обществе и используемых им в целях физического и интеллектуального развития индивида, формирования его здорового образа жизни и совершенствования его двигательной активности.

Физическая культура студентов выступает как интегративное качество их личности, также она является условием и предпосылкой учебно-профессиональной деятельности, и показателем культуры будущих специалистов, средством их развития и совершенствования. Для обеспечения эффективного педагогического воздействия между преподавателем и студентом важно предоставить каждому студенту возможность реализовать себя, как личность. Для этого необходим поиск таких форм организации учебных занятий, которые студентам были бы интересны.

Одной из таких форм организации учебного процесса являются комплексно-комбинированные занятия оздоровительной гимнастикой. Особенностью таких занятий является сочетание использования различных средств и методов, оказывающих влияние на организм, в результате которого повышается эффективность физического воспитания студента.

Проблемами в проведении занятий оздоровительной гимнастики в вузе являются:

- Низкая мотивация студентов к занятиям физической культурой
- Неудовлетворенность процессом организации физического воспитания в вузе
- Низкий уровень знаний в системе оздоровительной гимнастики
- Отсутствие индивидуального подхода преподавателя к студенту
- Недостаточность возможности физического развития и самосовершенствования

Основными условиями для проведения комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе являются:

- Сочетание различных средств и методов оздоровительно-развивающей гимнастики

К таким методам относят: дыхательная гимнастика, шейпинг, аэробика, стрейчинг, элементы восточных оздоровительных гимнастик и др.)

- Реализация данных средств через учебные и внеучебные формы (теоретические, тренировочные, самостоятельные занятия, утренняя гимнастика)

- Использование взаимодействия преподавателя и студентов, основанного на личностно-ориентированном подходе

- Усиление внимания к ценностям здорового образа жизни студентов
- Обеспечение доступности оздоровительных и спортивных занятий, и мероприятий
- Обеспечение индивидуального подхода к каждому студенту
- Получение удовольствия от занятий физической культурой

Разработанные положения комплексно-комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе построены на основе взаимодействия преподавателя и студентов и могут быть использованы в различных вузах.

При внедрении данных занятий в практику повысится эффективность учебного процесса и возможность осуществления повышения квалификации преподавателей физического воспитания. Это позволит облегчить процесс формирования и развития потребности в занятиях оздоровительной гимнастикой у студентов вузов.

Занятия оздоровительной гимнастикой будут более эффективными если:

- Реализована комплексно-комбинированная форма их организации, представляющая собой сочетание различных средств и методов оздоровительной гимнастики
- Программа их проведения будет включать в себя теоретические, практические и учебно-тренировочные занятия, а также дополнительные самостоятельные занятия во внеучебное время.
- Организация занятий основывается на взаимодействии преподавателя и студентов

Таким образом, можно сказать, что организация комплексно комбинированных занятий оздоровительной гимнастикой в вузе будет способствовать повышению мотивации и интереса среди студентов, улучшению качества знаний, формированию в умах студентов ценностей здорового образа жизни, повышению их двигательной активности.

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Проблемы и пути рационализации коммуникативной деятельности специалиста по физической культуре

Индивидуальный стиль деятельности как психолого-педагогическая категория на протяжении последнего десятилетия обретает новое содержание. Профессия педагога включает в себя совокупность таких подсистем как: педагогическая технология, педагогическое творчество, знание предмета и педагогический стиль. Опыт, знание предмета с разных сторон, определяет на сколько качественен и результативен воспитательный момент в учебном. Вопрос о соотношении форм, методов и приёмов учебно-педагогической и методической деятельности, несмотря на всестороннюю разработанность, продолжает вызывать споры. В формах реализуются содержание, методы и средства педагогической деятельности. При этом формы помогают решить совокупность педагогических задач. Так же, серьёзной проблемой является то, насколько преподаватель готов к взаимодействию с участниками занятия или тренировки, способен нейтрализовать конфликт. Работа инструктора по фитнесу требует высоких навыков и компетентности в коммуникативной сфере. Анкетирование, которое было проведено среди тех, кто занимается фитнес-аэробикой, подтвердило это. [1]

Респонденты в данном анкетировании не обладают профессиональными педагогическими знаниями. Они довольно конкретно выявили основные задачи педагогической деятельности для получения лучших результатов проводимых занятий. Данными направлениями являются: умение применять техники межличностного взаимодействия; выстраивание доверительного общения; чувство музыки и ритма специалиста; конкретность и точность передаваемой информации. Для наиболее лучшего эффекта в коммуникативном процессе, инструктор использует как вербальное, так и невербальное общение. Оно включает в себя определенный язык терминов, методические указания, ярко окрашенную речь, мимику лица, движение рук и головы, четкая демонстрация упражнений. Использование данных приёмов зависит от психологических и поведенческих характеристик. То есть его темперамента и характера. Тем не менее, профессиональные навыки коммуникации в большинстве случаев зависят от уровня знаний и умений. Для конкретного представления характеристик коммуникативной деятельности и их количественных показателей была проведена оценка содержания тренировок по фитнес-аэробике инструкторов, обладающих более высокой квалификацией. В конечном итоге были выявлены основные приёмы вербального и невербального общения. К первому относятся: количество, направленность, темп и тон форма и мотивы обращений; ко второму: нормирование нагрузки, выразительность, оценка и контроль качества выполнения упражнений. Ограничение по времени занятия, отсутствие возможности сделать перерыв для объяснений, высокий темп обучения и массовость организации служат причиной для более четкой и оперативной передачи информации. [2]

Ряд исследований, проведенных с участием инструкторов с различным стажем работы, выявили закономерность в количественных показателях методов коммуникации и эффективности занятий. Результаты показали, что чем выше находится уровень профессионализма инструктора, тем более неформальный и свободный, но при этом эффективный характер его общения и соответственно наоборот. Используемые во время общения приемы также напрямую связаны с количеством невербальных средств, таких как мимика, жестикуляция и пантомимики. При этом увеличивается эффективность занятий более чем на 64%. Одну из важных ролей играет конкретизация содержания, ее понятность и эмоциональная окрашенность. [3]

Таким образом, сделан вывод, что инструкторы, с низким уровнем невербалики, возмещают его за счет неоправданных объяснений, что приводит к низкому уровню эффективности занятий.

В результате, чтобы повысить уровень коммуникативной деятельности специалиста, необходима практика, позволяющая отработать и улучшить не только вербальные, но и невербальные приёмы коммуникации.

Литература

1. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: Учебник в 2 т. Т.1 Школьное физкультурное образование/ И.И. Сулейманов (и др.). - Омск, 1998. -268с.
2. Царик А.В. Формирование потребностей населения в физическом совершенствовании // Физическая культура, спорт, туризм- в новых условиях развития стран СНГ: Материалы международного научного конгресса. Часть 2. – Минск, 1999. – С. 175-176
3. Василютова Т.В. Нетрадиционные технологии организации занятий по физическому воспитанию в вузе / Т.В. Василютова, О.А. Нужина, В.А. Звягинцева // Депонирована в ВИНТИ. - №50. – Москва. – 2009. – 12с.

Уколова О.Н., Уколова А.Э.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Влияния занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние подростков

Физическое развитие является одним из важнейших показателей уровня здоровья населения; его процессы взаимосвязаны, подчинены биологическим законам, отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время формируются под воздействием социальных, санитарно-гигиенических и других условий жизни. Организм подростков во многом отличается от организма взрослого человека: в организме подростка происходят кардинальные изменения на пути к биологической зрелости, разворачивается процесс полового созревания.

Подростковый возраст – период активного развития мышечной системы двигательных функций. Наряду с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. Однако работа сердца еще не совершенна, а условно-рефлекторный механизм, влияющий на сердечно-сосудистую систему, окончательно не сформирован, в следствие чего продолжительные физические нагрузки отрицательно сказываются на деятельности организма. Однако грамотное нормирование физических нагрузок тренирует сердце, повышает его тонус и функциональность, тем самым повышая и повышают работоспособность и выносливость.

Подростковый кризис – самый трудный из всех возрастных кризисов, поскольку в его основе лежат как биологические (половое созревание, гормональные изменения), так и социальные (осознание себя как личности) проблемы. Своеобразие подросткового возраста составляет противоречие между стремлением его к взрослости и сохранением прежнего социального положения. Данное противоречие может быть разрешено за счет включения подростка в социально одобряемую деятельность, одной из которых является физкультурно-спортивная.

Вопрос о влиянии занятий физкультурно-спортивной деятельностью на психоэмоциональное состояние занимающихся рассматривался рядом исследователей (Ю.Л. Ханин, Г.Д. Горбунов, Н.Н. Данилова,

А.Д. Ганюшкин, А.Г. Трушкин и др.), однако влияние занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние подростков требует дополнительного рассмотрения.

Несовершенство сердечно-сосудистой и дыхательной систем приводит к тому, что у подростков снижен коэффициент полезного действия. Организм затрачивает много энергии помимо занятий спортом, также на саму интенсивную деятельность сердца и дыхания. Все это в значительной степени ограничивает возможности подростков при длительной, интенсивной нагрузке. Физическая подготовленность – это уровень развития таких физических качеств человека как силовые, скоростные, скоростно-силовые, а также выносливость и гибкость.

Возраст с 12-15 лет является периодом рождения гипотетико-дедуктивного мышления, способности абстрагировать понятие от действительности, формулировать и перебирать альтернативные гипотезы и делать предметом анализа собственную мысль. Мышление в 11 -12 лет носит конкретно-образный характер. При усвоении знаний подросток стремится опереться на наглядный материал. Поэтому огромное значение имеет применение при анализе действий нарисованных плакатов с важнейшими элементами упражнений.

Для понимания механизмов развития психических свойств ребенка необходимо иметь в поле зрения два основных их источника: природные данные, биологические, включающие генетические и социальные факторы, особенности семьи, воспитание, обучение и другие формы общественных отношений, формирующие личность.

Переходный возраст – период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, страстности, частой смене настроения подростков, однако стоит заметить, что эмоции возникают лишь по поводу таких событий или результатов деятельности, которые связаны с мотивами. Эмоции определяются как отражение отношения результата деятельности к ее мотиву: если с точки зрения мотива деятельность проходит успешно, возникают положительные эмоции, отрицательно – наоборот.

Среди проблем психологического обеспечения спортивной тренировки поддержание мотива к хорошей, продуктивной, многолетней работе можно считать проблемой номер один. Что может предпринять тренер, руководитель, психолог, врач и любой человек, находящийся рядом со спортсменом, для того, чтобы поддерживать как можно более высокую активность, продуктивность и качество тренировочного процесса, как побудить спортсмена к полной отдаче сил, как сохранить эту активность и интерес к спорту на долгие годы.

В период подросткового возраста уже складывается определенная, относительно устойчивая направленность личности. Она определяет нравственную сторону его личности, а также многие особенности его поведения в деятельности. Таким образом, потребности лежат в основе всех других побудителей человеческого поведения, в том числе и самых высоких. Мотивы представляют собой особый ряд побудителей поведения.

Из специфических человеческих побудителей поведения особое место занимает самооценка. Ее формирование тесно связано с процессом самосознания, которое особенно интенсивно развивается в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте дети часто ориентируются не только на оценку окружающих, но и на собственное мироощущение, у подростка активно формируется чувство собственного достоинства, самоуважение.

Исследуя влияние различных типов поведения на течение стрессовых процессов, многие авторы отмечают, что основной фактор положительного действия при активно-оборонительном поведении – поисковая активность, отрицательное же влияние пассивных вариантов поведения связано с отказом от поиска.

Термин «физическая культура» наиболее часто употребляется в трех основных значениях: Физическая культура понимается как, а) составная часть совокупной культуры общества и личности как компонент образа жизни; б) как процесс по владению ценностями особой отрасли культуры, их распределению в интересах гармонизации развития, повышению эффективности общественно полезной деятельности; в) обязательная учебная дисциплина в системе общего и профессионального образования.

Являясь одной из самых доступных и популярных форм активного отдыха, развлечения и организации досуга, спорт является источником положительных эмоций, а также прекрасным средством борьбы с такими неблагоприятными явлениями, как гиподинамия, психическое перенапряжение и др.

Таким образом, имеет место следующее: процессы психического, физического и личностного развития взаимосвязаны, подчинены биологическим законам, в них отражаются особенности возрастного развития человека, на которые в свою очередь оказывают существенное влияние условия среды; развитие ребенка в подростковом возрасте зачастую сопровождается кризисными ситуациями, характеризующимися негативными реакциями на те или иные события и неустойчивым психоэмоциональным состоянием; спортивно-оздоровительная деятельность на занятиях физкультурой способствует регулированию и стабилизации различных функций организма подростка и совершенствованию его психосоциальных и личностных качеств.

Уколова О.Н., Уколова А.Э.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Использование тренажёров в лечебной физической культуре в целях реабилитации

Лечебная физическая культура (ЛФК) - это эффективный метод лечения, в основе которого лежит использование движения как основной биологической функции организма.

Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания используют различные методы и формы ЛФК. При нарушениях нервной системы применяют самые различные формы ЛФК: ходьба, плавание, а также занятия на тренажерах.

Оздоровительные тренировки на тренажерах развивают правильную осанку, способствуют коррекции различных проблем позвоночника, сжигают излишки жира в организме, снижают избыточный вес, улучшают функциональные возможности организма.

Реабилитационные тренировки восстанавливают организм после травм, ликвидируют дисбаланс физического развития, улучшают подвижность суставов.

При использовании тренажеров применяют следующие принципы:

- Принцип сознательности и активности, для реализации которого во время занятий на тренажерах применяются специальные тренировочные видеокассеты; звуковые и световые датчики и сигналы.

- Принцип доступности, суть которого в том, что результат в развитии физических качеств возможен лишь при нагрузке, способной стимулировать эти процессы.

- Принцип систематичности, подразумевает регулярность занятий и системное чередование нагрузок и отдыха.

- Принцип динамичности, в основе которого лежит постоянное, но постепенное повышение требований к физической нагрузке и сложности двигательных действий.

Во время восстановительного лечения широко применяют различные тренажёры: бегущая дорожка, вело- и гребные тренажеры и им подобные, позволяют направленно развивать общую, скоростную и скоростно-силовую выносливость. Разнообразные конструкции эспандеров и роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости. Мини-батут совершенствует координацию движений.

Использование тренажеров для проведения ЛФК способствует укреплению сухожилий и мышц, выправлению суставов, вытягиванию и выпрямлению спины, повышает микроциркуляцию крови и общий тонус тела. Очень важно использовать ЛФК при реабилитации спортсменов.

Наряду с физическими упражнениями к ЛФК относятся массаж, закаливание воздухом и водой, трудотерапия, Райт терапия (прогулки верхом на лошади).

Лечебная гимнастика - наиболее распространенная форма использования физических упражнений в целях лечения и реабилитации спортсменов. Индивидуальные занятия, дополняющие лечебную гимнастику, могут проходить как самостоятельно, так и с периодическим посещением инструктора для получения консультаций.

Для проведения ЛФК спортсменов составляют схему занятия, в соответствии с которой продумывают комплекс упражнений с указанием исходных положений, описанием упражнения, его дозировки.

Занятия в тренажерном зале – это необходимый этап в реабилитации спортсменов. Эти занятия проводятся по специализированным программам, в которых акцентируется внимание на продуманный подбор индивидуальных нагрузок, на составление коррекционных программ, на укрепление мышечного корсета-основного стабилизатора опорно-двигательного аппарата, на увеличение эластичности, гибкости позвоночника, на увеличение амплитуды движения в суставах, на нагрузку кардио-респираторного аппарата во время выполнения гимнастик.

Тренажеры удобны и не создают опасных осевых нагрузок на позвоночник, не вызывают «скручивающие» элементы при движении. Сиденье, регулируемое по высоте, позволяет спортсмену любого роста удобно расположиться и выполнить движение технически правильно. Фиксирующий пояс безопасности предупреждает отрыв спины и опасное перенапряжение поясницы. Ограничительный механизм позволяет установить предельную амплитуду движения и проводить тренировку пациентов с травмами или заболеваниями опорно-двигательного аппарата, имеющих ограничение подвижности. Отслеживать силу мышц позволяет изометрическое устройство. Необходимо тщательно анализировать результаты и при необходимости корректировать программу лечения. Смарт-Карты с программным обеспечением позволяет следить за реабилитационно-тренировочным процессом, анализировать и корректировать тренировочный план. При тренировке спортсменов с травмами используется специальный механизм - ограничитель движения, позволяющий устанавливать необходимую амплитуду и исключать опасные движения.

Таким образом, применение лечебной физической культуры с использованием тренажеров имеет большое значение для реабилитации спортивных травм.