

УДК 378.6.016.037.1:796.12

DOI: 10.23951/1609-624X-2018-1-193-197

БАЗОВЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ»

В. Ф. Пешков

Томский государственный педагогический университет, Томск

Представлены обоснование и разработка содержания инновационной учебной дисциплины. На основании анализа ФГОС ВПО и учебных планов сделан вывод о том, что во всех блоках профессионально-педагогической подготовки педагогов по физической культуре недостаточно представлена восстановительно-профилактическая направленность подготовки, отсутствует интегрированная учебная дисциплина, предметом которой является теория и методика восстановительных и профилактических средств, применяемых в спорте, физическом воспитании, учебной и производственной деятельности. Автор при обосновании содержания дисциплины опирается на методологические подходы, принципы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагога по физической культуре, принципы восстановительно-профилактической подготовки спортсменов в структуре спортивной тренировки, на требования квалификационных характеристик, на системообразующие признаки сферы физической культуры и спорта: типы образовательных, физкультурно-спортивных, оздоровительных учреждений; профиль; вид профессиональной деятельности педагогов по физической культуре. С учетом установленных опорных оснований выделено пять разделов и разработано их содержание.

Ключевые слова: профессиональная восстановительно-профилактическая подготовка, восстановительно-профилактические средства, опорные основания для разработки содержания дисциплин, методологические подходы, принципы, системообразующие признаки сферы физической культуры и спорта.

В рамках требований к результатам освоения программ бакалавриата по выполняемым в настоящее время направлениям и профилям профессиональной подготовки предусмотрены требования к выпускникам обладать компетенциями: способностью использовать средства восстановления и профилактики в учебной и внеучебной деятельности; готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся [1–4]. Однако учебная дисциплина, обеспечивающая целевое формирование данных компетенций у выпускников бакалавриата, не преподается на факультетах физической культуры и спорта. Представляется важным и своевременным разработать и внедрить в учебный процесс на факультетах физической культуры и спорта инновационной дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств».

При обосновании и разработке содержания учебной дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств» автор концептуально опирается на ряд оснований:

1. Системный, акмеологический и деятельностный подходы.

С позиции системного подхода профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту рассматривается авторами как многомерная система, в которой профессиональная восстановительно-профилактическая подготовка выступает ее подсистемой. Важным элементом этой подсистемы является содержание учебных дисциплин восстановительно-профилактической

направленности, и в первую очередь содержание дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств». Системный подход позволяет провести анализ и отбор содержания, определить цель и задачи дисциплины, структурировать содержание по направленности (разделам) физической культуры и спорта, определить связи между содержанием различных разделов.

Акмеологический подход позволил определить функции и виды профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту, работающих в детско-юношеских спортивных школах, общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, высших учебных заведениях, оздоровительных центрах и фитнес клубах.

С позиции деятельностного подхода разработаны организационные формы: лекционные и практические аудиторные занятия; восстановительно-профилактическая деятельность в восстановительном центре; опытно-экспериментальная работа при написании выпускных квалификационных и курсовых работ.

2. На имеющееся противоречие в ФГОС ВПО и учебных планах [1–4] между требованиями квалификационных характеристик выпускников, прежде всего в аспекте готовности к работе в различных типах и видах профессиональной деятельности, и преимущественно спортивной направленностью профессиональной подготовки на факультетах физической культуры и спорта.

3. На интеграционный подход к содержанию профессионального образования, требующего обеспечить интеграцию специальных спортивно-физкультурных, психологических и медицинских знаний, умений и навыков восстановительно-профессионального характера.

4. На квалификационные характеристики специалистов по физической культуре и спорту, подготовленных к педагогической восстановительно-профилактической деятельности [5].

5. На принцип профессиональной восстановительно-профилактической подготовки специалистов по физической культуре и спорту: принцип многофункциональности, характеризующейся готовностью специалистами физической культуры и спорта выполнять разнообразные виды деятельности по направлениям и профилям подготовки [5].

6. На разработанные принципы восстановительно-профилактической подготовки в спорте: первоочередного применения педагогических средств восстановления и профилактики по отношению к средствам психологического и медицинского характера; комплексного применения средств восстановления и профилактики; принцип экстренного устранения состояний утомления в органах и физиологических системах, ограничивающих проявление специальной работоспособности спортсменов; компенсации отрицательных психоэмоциональных, физических и физиологических состояний у спортсменов [6].

7. На позицию автора о том, что содержание дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств» должно разрабатываться с учетом:

– важных системообразующих признаков сферы физической культуры и спорта: типа образовательных, физкультурно-спортивных и оздоровительных учреждений, профиля и вида профессиональной деятельности педагога по физической культуре;

– развития современной тенденции в профессиональном образовании – многопрофильность профессиональной подготовки;

– двух универсальных признаков современного этапа развития общества – интексификации спортивной, учебной, производственной деятельности и возрастающей конкуренции в этих видах деятельности, которые оказывают негативное влияние на занятых в этих важнейших сферах деятельности;

– характерных и дифференцированных трудностей, имеющих у специалистов по физической культуре в процессе восстановительно-профилактической деятельности;

– высокой потребности у специалистов по физической культуре и спорту, спортсменов, занимающихся спортом и физической культурой, в освое-

нии и практическом применении средств восстановления и профилактики различного характера.

Содержание разделов дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств» [7].

Раздел 1. Теоретические основы средств восстановления и профилактики.

Изучаемые темы:

1. Категорияльный аппарат, методологические подходы, принципы теории и методики восстановительно-профилактических средств, компоненты восстановительно-профилактической деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

2. Эмпирический анализ теории и концепции, раскрывающих механизмы утомления и восстановления. Теория ограниченности человеческого ресурса.

3. Характеристика современной классификации средств восстановления и профилактики.

4. Профессиональная восстановительно-профилактическая деятельность специалистов по физической культуре и спорту – основа гуманизации спорта и физической культуры.

Раздел 2. Применение средств восстановления и профилактики в спортивных учреждениях и спортивных клубах.

Изучаемые темы:

1. Научно-методические подходы к процессу применения средств восстановления и профилактики в системе спортивной подготовки.

2. Восстановительные процессы в организме спортсменов после тренировочных нагрузок различного характера.

3. Трехуровневое планирование средств восстановления и профилактики в системе спортивной подготовки.

4. Варианты методик применения средств восстановления и профилактики в системе спортивной подготовки.

Методики применения средств восстановления и профилактики педагогического характера: типы планирования нагрузки и отдыха (ступенчатый, по типу маятника, по типу малых, средних и больших волн, прямолинейный тип), методика стретчинга, релаксационных упражнений, классической и гравитационной тракции, восстановительного бега, плавания, суставной гимнастики, профилактической гимнастики позвоночника, антиварикозной гимнастики нижних конечностей.

Методики применения средств восстановления и профилактики психологического характера в системе спортивной подготовки: аутогенной тренировки; психологической защиты.

Методики применения средств восстановления и профилактики медицинского характера.

Методика бальнеологических средств (финская сауна, русская баня, циркулярный душ, скипидар-

ные и ароматические ванны). Методика инфракрасной сауны. Методика процедур солярия, кварцевания. Методика восстановительно-профилактического ручного массажа, гидромассажа и вибромассажа. Фармакологическое обеспечение спортсменов в периоды годового цикла. Формирование антидопингового мировоззрения у тренеров и спортсменов. Применение адаптогенов, витаминов, минеральных веществ. Организация физиологически полноценного сна у спортсменов. Организация сбалансированного питания спортсменов:

1) расчет соотношения энергии в рационе питания, обеспечиваемой за счет белков, жиров и углеводов, определение этих пищевых веществ в весовом выражении; определение уровня основного обмена по математическим формулам и специальным таблицам, определение суточных энергозатрат спортсмена методом хронометража и с использованием энергетического коэффициента;

2) составление варианта меню на сутки для спортсмена на основе определения: калорийности рациона (в %) по приемам пищи: относительного энергетического обеспечения рациона за счет белков, жиров и углеводов (в %) от общей калорийности меню; соотношения белков, жиров и углеводов в частях; соотношения белков, жиров животного и растительного происхождения; различных видов углеводов, определения содержания в рационе витаминов и минеральных веществ. Особенности питания юных спортсменов.

Методика организации питьевого режима спортсменов:

1) основные понятия: гидратация, регидратация, гипонатриемия, гипернатриемия, механизмы терморегуляции; значение воды для организма спортсменов, качество воды; особенности реакции организма юных спортсменов на недостаток жидкости в организме и перегрев организма, симптомы обезвоживания и теплового истощения во время занятия спортом, факторы возникновения и предотвращения гипонатриемии, формула определения процента потери веса;

2) методика приема различных видов напитков юными и взрослыми спортсменами: обычной и газированной воды, углеводно-минеральных, протейно-углеводных напитков;

3) критерии уровня жидкости в организме.

Раздел 3. Применение средств восстановления и профилактики в оздоровительных центрах и фитнес-клубах.

Изучаемые темы:

1. Научно-методические подходы к процессу применения средств восстановления и профилактики в оздоровительных центрах и фитнес-клубах.

Интегративный подход к построению методики занятия на основе полиструктурности занятий, со-

стоящего из трех частей: консультативно-ориентационная часть, определяющая индивидуализацию направленности содержания и доз нагрузки каждого занимающегося; тренировочно-профилактическая часть, обеспечивающая профилактический эффект; восстановительно-комфортная часть, решающая задачи стимуляции физического, физиологического и психоэмоционального восстановления.

2. Методики оздоровительного полиструктурного занятия с использованием комплекса средств восстановления и профилактики физкультурно-спортивного, психологического и медицинского характера.

Подбор средств профилактико-восстановительного занятия: физические упражнения профилактической направленности – восстановительный каскадный душ – инфракрасная сауна с целью восстановления; физические упражнения профилактической направленности – солярий с целью профилактики – восстановительный циркулярный душ; физические упражнения профилактической направленности – сочетание финской сауны с русской баней в целях профилактики – восстановительный массаж – напитки, оказывающие седативный эффект; физические упражнения профилактической направленности – восстановительный массаж, пассивная тракция – аутотренинг восстановительной направленности. Дозирование воздействий, последовательность планирования средств профилактики и восстановления.

3. Методики применения тренажеров и специальных устройств для воздействия на стимуляцию восстановления физиологических систем организма, профилактику нарушения позвоночника (применение ортезов, инверсионного стола), профилактику органов зрения (применение очков-тренажера профессора Панкова).

Раздел 4. Применение средств восстановления и профилактики в общеобразовательных школах и учреждениях профессионального образования.

Изучаемые темы:

1. Научно-методические подходы к процессу применения средств восстановления в системе физического воспитания и спорта в учреждениях общего и профессионального образования.

2. Методика комплексного применения средств восстановления в процессе учебных занятий по общеобразовательным и профессиональным дисциплинам с использованием обучающих компьютерных технологий и последующего оперативного применения профилактических средств после окончания занятий по данным дисциплинам.

3. Методика проведения занятий по учебной дисциплине «физическая культура» восстановительно-профилактической направленности.

Раздел 5. Применение средств восстановления и профилактики на промышленных предприятиях и учреждениях.

Изучаемые темы:

1. Научно-методические подходы к процессу применения средств восстановления и профилактики в системе профессионально-прикладной физической подготовки. Специфика механизмов формирования состояний утомлений у работающих в различных отраслях и сферах. Технология профессиографического исследования. Разработка профессиограммы и спортограммы с целью подбора средств восстановления и профилактики.

2. Методика применения средств восстановления и профилактики в системе профессионально-прикладной физической подготовки с учетом характера труда: умственного труда, монотонно-стереотипного малоподвижного труда, тяжелого физического труда.

3. Применение тренажеров восстановительно-профилактического характера в структуре профессионально-прикладной физической подготовки.

Таким образом, обоснован на основе выявленных концептуальных оснований подход к разработке содержания учебной дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств».

С опорой на системообразующие признаки сферы физической культуры и спорта – типы учреждений, профили и виды профессиональной деятельности педагога по физической культуре выделено пять разделов, для которых разработано целевое содержание.

Дисциплина «Теория и методика восстановительно-профилактических средств» внедрена в учебный процесс факультета физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета. Содержание дисциплины характеризуется преемственностью с учебным материалом дисциплин: «Восстановительно-профилактические средства в спорте», «Восстановление и профилактика в коммерческих физкультурно-оздоровительных клубах», разработанных в 2000–2009 гг.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата). Утвержден приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935 // Официальный сайт Минобрнауки РФ. URL: <https://минобрнауки.рф/документы/7534> (дата обращения: 08.09.2015).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100 «Педагогическое образование» (квалификация (степень) «бакалавр»). Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 января 2011 года N 46 // Официальный сайт Минобрнауки РФ. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/1909> (дата обращения: 09.09.2017).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата). Утвержден приказом Минобрнауки России от 9 февраля 2016 года N 91 // Официальный сайт Минобрнауки РФ. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/8073> (дата обращения: 27.09.2017).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. Уровень высшего образования «бакалавриат». Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование». Утвержден приказом Минобрнауки России от 4 декабря 2015 года N 1426 // Официальный сайт Минобрнауки РФ. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/7995> (дата обращения: 27.09.17).
5. Пешков В. Ф. Педагогическая система профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре и спорту: дис. ... д-ра пед. наук. Томск, 2009. 333 с.
6. Пешков В. Ф. Обоснование восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2017. Вып. 1 (178). С. 136–142.
7. Пешков В. Ф. Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование». Томск: ТГПУ, 2016. 10 с.

Пешков Владимир Федорович, доктор педагогических наук, зав. кафедрой теории и методики обучения физической культуре и спорту, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061).
E-mail: peshkov@sibmail.com

Материал поступил в редакцию 13.11.2017.

DOI: 10.23951/1609-624X-2018-1-193-197

DEVELOPMENT OF THE CONTENT OF THE DISCIPLINE «THEORY AND METHODS OF REMEDIAL AND PREVENTIVE SOLUTIONS» FOR THE EDUCATIONAL PROCESS AT THE DEPARTMENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

V. F. Peshkov

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russian Federation

There was provided a substantiation and development of the content of the innovative academic discipline. On the basis of FSES HVE (Federal State Education Standards for Higher Vocational Education) and curricula there was made a conclusion that all blocks of professional pedagogical training of physical culture teachers are insufficiently represented by remedial and preventive training. Also there are no integrated academic disciplines covering theory and methods of remedial and preventive solutions applied in sports, physical education, academic and work activity. Reasoning the content of the discipline, the author relies on the methodological approaches, principles of professional remedial and preventive training of physical culture teachers, principles of remedial and preventive training of sportsmen in the structure of athletic training, requirements of qualification profiles, systemically important characteristics of the professional activity sphere of the Departments of Physical Culture and Sports: types of educational, athletic, recreational institutions; specialization; type of professional activity of physical culture teachers. On the basis of the stated supporting grounds there was marked seven sections, their content was developed: Section 1. Theoretical foundations of professional remedial and preventive activity of physical culture teacher. Section 2. Scientific rationale of application of remedial and preventive solutions. Section 3. Professional remedial and preventive activity is the basis of humanization of sports and physical culture practice. Section 4. Professional remedial and preventive activity in sports institutions, sports clubs. Section 5. Professional remedial and preventive activity in commercial recreational and fitness clubs. Section 6. Professional remedial and preventive activity in comprehensive schools, technical schools, secondary specialized colleges and higher education institutions. Section 7. Professional remedial and preventive activity in enterprises, institutions, organizations.

Key words: *remedial and preventive solutions, supporting grounds for the development of the disciplines content, methodological approaches, professional remedial and preventive training, principles, systemically important characteristics of the innovative sphere of physical culture and sports.*

References

1. *Federal'nyy gosudarstvennyy obrazovatel'nyy standart vysshego obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 49.03.01 «Fizicheskaya kul'tura» (uroven' bakalavriata). Utverzhden prikazom Minobrnauki Rossii ot 07.08.2014 N 935* [Federal state educational standard of higher education in the field of training 49.03.01 «Physical culture» (bachelor degree). Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Russia on August 7, 2014 No 935]. Ofitsial'nyy sayt Minobrnauki RF [Official site of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation] (in Russian). URL: <https://minobrnauki.rf/dokumenty/7534> (accessed: 08.09.15).
2. *Federal'nyy gosudarstvennyy obrazovatel'nyy standart vysshego professional'nogo obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 050100 «Pedagogicheskoye obrazovaniye» (kvalifikatsiya (stepen') «bakalavr»).* Utverzhden prikazom Minobrnauki Rossii ot 17 yanvarya 2011 goda No 46 [Federal state educational standard of higher professional education in the field of preparation 050100 «Pedagogical Education» (qualification (degree) «Bachelor»). Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Russia on January 17, 2011 No. 46]. Ofitsial'nyy Sayt Minobrnauki Rossiyskoy Federatsii [Official site of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation] (in Russian). URL: <http://minobrnauki.rf/dokumenty/1909> (accessed: 09.09.17).
3. *Federal'nyy gosudarstvennyy obrazovatel'nyy standart vysshego professional'nogo obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 44.03.05 «Pedagogicheskoye obrazovaniye» (s dvumya profilyami podgotovki) (uroven' bakalavriata).* Utverzhden prikazom Minobrnauki Rossii ot 9 fevralya 2016 goda No. 91 [Federal state educational standard of higher professional education in the field of preparation 44.03.05 «Pedagogical Education» (with two training profiles) (bachelor degree)]. Ofitsial'nyy sayt Minobrnauki RF [Official site of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation] (in Russian). URL: <http://minobrnauki.rf/dokumenty/8073> (accessed 27.09.17).
4. *Federal'nyy gosudarstvennyy obrazovatel'nyy standart vysshego professional'nogo obrazovaniya. Uroven' vysshego obrazovaniya «bakalavriat». Napravleniye podgotovki 44.03.01 «Pedagogicheskoye obrazovaniye».* Utverzhden prikazom Minobrnauki Rossii ot 4 dekabrya 2015 goda No. 1426 [Federal state educational standard of higher professional education (bachelor degree). Direction of training 44.03.01 «Pedagogical education». Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Russia from December 4, 2015 No. 1426]. Ofitsial'nyy sayt Minobrnauki RF [Official site of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation] (in Russian). URL: <http://minobrnauki.rf/dokumenty/7995> (accessed: 27.09.17).
5. Peshkov V. F. *Pedagogicheskaya sistema professional'noy vosstanovitel'no-profilakticheskoy podgotovki pedagogov po fizicheskoy kul'ture i sportu. Dis. dokt. ped. nauk* [Pedagogical system of professional restorative and prophylactic training of teachers of physical culture and sports. Diss. of doc. ped. sci.]. Tomsk, 2009. 333 p. (in Russian).
6. Peshkov V. F. *Obosnovanie vosstanovitel'no-profilakticheskoy podgotovki v strukture sportivnoy podgotovki* [The substantiation of the restorative and preventive training in the structure of sports training]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2017, no. 1 (178), pp. 136–142 (in Russian).
7. Peshkov V. F. *Rabochaya programma uchebnoy distsipliny «Teoriya i metodika vosstanovitel'no-profilakticheskikh sredstv» po napravleniyu podgotovki 44.03.05 «Pedagogicheskoye obrazovaniye»* [The steering program of the academic discipline «Theory and methods of remedial and preventive resources»]. Tomsk, TSPU Publ., 2016. 10 p. (in Russian).

Peshkov V. F., Tomsk State Pedagogical University (ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061). E-mail: peshkov@sibmail.com