

Выводы. Результаты аналитико-эмпирического исследования позволяют утверждать, что «эмоциональному выгоранию» в большей степени подвержены педагоги высокого профессионального мастерства с большим опытом работы. Особая социальная и профессиональная роль педагога с высоким профессиональным мастерством связана с ответственностью и сознательностью за результаты своего труда и как следствие – большим психическим напряжением в работе, что сказывается на их эмоциональной сфере и здоровья.

Библиография

1. Бальсевич, В.К. *Основные противоречия процесса реализации физической активности человека*. В: Онтокинезиология человека. Москва: ТИПФК, 2000, с. 15.
2. Бендас, Т.В. *Мужчины и женщины в деловом мире*. В: Гендерная психология. Санкт Петербург: Питер, 2007, с. 293.
3. Васякин, Б.С., Коробанова, Ж.В., Андропов, В.Г., Гаранина, Ж.Г. *Психологическое здоровье как психосоциальная проблема*. В: Теория и практика физической культуры, 2017, №6, с. 45.
4. Гогун, Е.Н., Мартынов, Б.И. *Деятельность учителя физической культуры*. В: Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2004, с. 101.
5. Ильин, Е.П. *Состояние «эмоционального выгорания»*. В: Психофизиология состояний человека. Санкт Петербург: Питер, 2005, с. 233.
6. Ильин, Е.П. *Психологические особенности тренерской деятельности*. В: Психология спорт. Санкт Петербург: Питер, 2009, с. 265.
7. Махмутова, Р.К., Баранов, А.А., Овечкин, В.П. *Психическое выгорание и характеристики личностного развития учителей физической культуры разного уровня профессионального мастерства*. В: Теория и практика физической культуры, 2014, №1, с. 26.
8. Платонов, В.Н. *Цель, задачи, средства, методы и основные принципы в спортивной тренировке*. В: Теория спорта. Київ: Выща школа, 1987, с.101.
9. Пожарская, Е.Л., Камнева, Е.В., Мочалов, Е.В., Елдин, М.А. *Профилактика «эмоционального выгорания» как средство сохранения здоровья преподавателей*. В: Теория и практика физической культуры, 2017, №9, с. 51-53.
10. Розенфельд, А.С., Маевский, Е.И. *Стресс и некоторые проблемы адаптационных перестроек при спортивных нагрузках*. В: Наука в олимпийском спорте. Киев, 2004, №2, с. 54.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ПРОДУКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И СТАНОВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ КИНЕТОТЕРАПИИ

Мруц Иван,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинев, Молдова

Keywords: *motor set, independent work, testing, control, self-control, physical load, the recovery period, health diary.*

Abstract. *The present research focuses on the improving the instructive-educational process of the students (cycle II) on the basis of creation the special training program of the week moving regime and control and self-control of doing physical exercises.*

Актуальность. Основная тенденция современности – стремительное изменение окружающего мира, его глобализация и информатизация. Вхождение Республики Молдовы в информационное общество выдвигает качественно новые требования к системе высшего образования. Самим своим существованием Болонский процесс декларирует расширение доступа к европейскому образованию, способствует повышению мобильности магистрантов и преподавателей, ставит перед системой высшего профессионального образования ряд новых приоритетов и задач. На наш взгляд, первоочередной является задача формирования качественно нового уровня подготовки специалистов. Современный рынок труда требует от человека умения самостоятельно приобретать и использовать на практике полученные знания, умения сотрудничать, общаться, адаптироваться к новым обстоятельствам, самостоятельно находить пути решения жизненных проблем. Основными компонентами современных технологий обучения являются: компетентностный подход к изучению дисциплин, активизация самостоятельной и научно-исследовательской деятельности, дифференциация и индивидуализация обучения, систематический контроль учебной деятельности; рейтинговая методика оценки знаний, компьютеризация обучения, использование услуг глобальной сети Интернет. Одним из инструментов не только существования, но взаимодействия международных систем высшего образования является внедрение кредитной системы образования, которая реально обеспечивает весьма ощутимое сокращение объема аудиторной работы, способствует активизации самостоятельной работы магистрантов.

Усиление роли самостоятельной работы означает принципиально новую организацию учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях. Он должен строиться так, чтобы развивать умение учиться, формировать у магистрантов способность к саморазвитию, творческому применению полученных знаний.

Самостоятельная работа – это разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности магистранта, направленные на достижение намеченных дидактических целей, которые выполняются без непосредственного участия научно-педагогического персонала, но по его заданию в специально отведенное для этого время, свободное от обязательных для посещения учебных занятий [4].

Самостоятельная работа всегда была одним из важнейших элементов процесса обучения, как в средней, так и в высшей школе. О ее значительной роли говорится в классическом педагогическом наследии (А. Дистерверг, Я. Коменский, И. Песталоцци, Ж.Ж. Руссо, В. Сухомлинский, К.Ушинский),

Следует отметить, что некоторые ученые (В. Буряк, Б. Есипов) разрабатывали проблему самостоятельной работы в рамках педагогического процесса общеобразовательной школы. Однако их взгляды являются актуальными и для высшего образования, в частности в курсе преподавания «Мануальной терапии» и «Фитнеса как метода восстановительной физической культуры»

Специфика обучения в высшей школе состоит, прежде всего, в том, что она требует продуманной организации самостоятельной работы магистрантов [2], обеспечивающей успешное овладение не только программным материалом, но и навыками исследования, творческой деятельности [1, 4, 5]. В свете этого положения исключительно важное значение имеет такой вид самостоятельной деятельности магистрантов, как УИРС (учебно-исследовательская работа магистрантов) – выполнение практических заданий под руководством преподавателя на практических занятиях и самостоятельно [2, 6, 7]. В последние годы заметно возросла активность многих научных коллективов и преподавателей педагогических вузов в разработке различных направлений совершенствования учебно-воспитательного процесса, в частности организации, содержания и методики самостоятельной работы магистрантов, формирования у них навыков научного исследования и творческой деятельности [3, 5, 7]. Среди некоторой части магистрантов, особенно младших курсов, распространено мнение о том, что необходимые знания им «должен дать» институт и преподаватели. В понимании этих магистрантов их собственная роль сводится к пассивному усвоению получаемых знаний для успешной сдачи экзаменов и зачетов. Такое мнение является глубоко ошибочным, так как магистрант должен, прежде всего, научиться приобретать знания самостоятельно, и это умение значительно дороже механически заученных знаний [5, 6, 8].

Цель нашего исследования – совершенствование системы подготовки и становления профессионального мастерства будущего специалиста в области кинетотерапии.

Для решения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Оценить способность магистрантов к самостоятельной работе.
2. Расширить умения и навыки к творческой деятельности будущих специалистов в области кинетотерапии.
3. Привить навыки проведения исследовательской работы.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы**: педагогические наблюдения, анкетный опрос, определение уровня развития физической и функциональной подготовленности магистрантов (рост, вес, индкс Кетле, показатели ЧСС в покое и после выполнения стандартной нагрузки методом интервало- и импульсометрии, определение пульсовой «стоимости» двигательных заданий, длительности восстановительных процессов), тестирование с целью выявления способности к самостоятельной работе, методы математико-статистические обработки данных.

Организация исследования. Данное исследование проводилось в три этапа на протяжении одного года.

На первом этапе (сентябрь 2016 г. – февраль 2017 г.) изучалась специальная научно-методическая литература, проводились педагогические наблюдения за организацией и проведением самостоятельной работы магистрантов.

На втором этапе (март – май 2017 г.) проводился открытый педагогический эксперимент, в ходе осуществлялась работа по изучению способности к самостоятельной и творческой деятельности магистрантов-первокурсников, умению оценивать результаты полученных в ходе выполнения двигательных заданий и проведения самоконтроля, повторное тестирование показателей физической и функциональной подготовленности, оценка результатов самостоятельной работы, анкетирование магистрантов.

На третьем этапе (сентябрь – октябрь 2017 г.) проводилось повторное тестирование магистрантов и осуществлялась работа по обработке полученных данных.

В основу наших исследований положены результаты изучения многолетней практики, а также длительный личный опыт автора по руководству кружком НИРС кафедры Легкой атлетики и руководству дипломными работами студентов и магистрантов Кишиневского государственного педагогического института, Национального института физического воспитания и спорта и Государственного Университета физического Воспитания и Спорта.

Двигательные задания, реакция организма на стандартную физическую нагрузку, продолжительность отдыха и его характер – это лишь малый перечень вопросов, ответы на которые необходимо получить специалисту-кинетотерапевту в процессе восстановления здоровья пациента. Практические занятия создают необходимые условия для освоения простыми и доступными методами исследования, умения пользоваться различными методиками, всего того, что способствует профессиональному совершенствованию будущего специалиста.

Так, например, на занятиях по предмету «Фитнес в Кинетотерапии» магистранты получают задания по определению ЧСС и оценить степень реакции организма и продолжительность восстановительных процессов, определить так называемую «пульсовую стоимость» при выполнении определенных двигательных заданий: ходьбы и бега с различной скоростью и длительности, прыжков и др. При этом интерес магистрантов к практическим занятиям значительно повышается. Кроме того они сами подбирают комплексы физических упражнений, способствующих совершенствованию основных двигательных качеств, и в частности, гибкости, ловкости, координации и точности движений и применяли их в процессе реабилитации своих пациентов.

Прежде всего, мы предлагаем магистрантам дважды в течение месяца – в начале и по истечении двух-трех недель выполнить простые измерения: определить собственный рост, вес, росто-весовой показатель, окружность грудной клетки, периметр плеча, предплечья, талии, бедра и голени, а также своих пациентов. Затем, сравнить полученные результаты и сделать соответствующие выводы о динамике изменений перечисленных параметров, эффективности занятий физическими упражнениями, их влиянии на организм, конституцию физического тела. На практических занятиях выполняя различные физические упражнения и двигательные задания в парах магистранты, поочередно выступали в роли пациента, а затем в роли терапевта. При этом получали задание определить лимит амплитуды движения в том или ином суставе, вырабатывали навыки в осуществлении самостоятельно и с помощью партнера активных и пассивных движений в различных звеньях позвоночного столба, суставах верхних и нижних конечностей. Выполняя физические упражнения в парах, получали возможность прочувствовать на себе степень воздействия на организм каждого из них, его особенности, характерные отличия, варианты выполнения, степень сложности упражнения в зависимости от исходного положения, степени сопротивления партнера, длительности и частоты движений, характера отдыха и скорости восстановительных процессов. В ходе практических занятий получали навыки проведения быстрого восстановления ЧСС и дыхания, ликвидации неприятных ощущений, возникающих в ходе выполнения двигательных заданий силового, скоростно-силового характера и связанных с проявлением гибкости и выносливости. Получали навыки контроля и самоконтроля регулирования физической нагрузки, степени влияния того или иного двигательного задания на организм, а также простейших приемов массажа и самомассажа.

Выполняя задания по определению ЧСС в покое и после выполнения двигательных заданий, магистранты получают навыки точного и быстрого измерения данного параметра у себя и своего партнера, выступающего в роли пациента. При этом на практических занятиях магистранты

ознакомились с новым, усовершенствованным методом определения ЧСС – интервалометрией.

Выводы. Результаты проведенных исследований показали, что:

1. Применяемая нами методика организации и проведения учебно-исследовательской работы магистрантов способствует повышению интереса к предмету, расширению их познавательной и творческой деятельности.

2. Предложенная система домашних заданий способствует укреплению здоровья и совершенствованию функциональной подготовленности организма самих магистрантов, закрепляет навыки самоконтроля.

3. Итоговая проверка качества выполнения домашних заданий результаты и самостоятельной работы показали, что данная методика организации учебного процесса способствует повышению интереса магистрантов к творческой деятельности, повышает качество полученных знаний, способствует совершенствованию профессиональной подготовки будущих специалистов в области кинетотерапии.

Полученные данные дают возможность расширить программу исследований по совершенствованию системы профессиональной подготовки будущих кинетотерапевтов, способствующих повышению интереса магистрантов к научно-исследовательской деятельности, формированию навыков самостоятельной работы.

Библиография

1. Балашов, В.В., Лагунов, Г.В. *Организация научно-исследовательской деятельности студентов в вузах России*. Монография. В 3 ч. Москва: ГУУ, 2002, с. 31.

2. Григорян, В.Г. *Роль преподавателя в организации самостоятельной работы студентов*. В: Высшее образование в России, 2009, №11, с. 108-114.

3. Ковалевский, И. *Организация самостоятельной работы студентов*. В: Высшее образование в России, 2000, № 1, с. 114-116.

4. Лохонова, Г. *Научно-исследовательская работа студентов вуза как компонент профессиональной подготовки будущих специалистов*. В: Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. I междунар. науч.-практ. конф. № 1. Часть II. Новосибирск: СибАК, 2010.

5. Миронов, В.А., Майкова, Э.Ю. *Социальные аспекты активизации научно-исследовательской деятельности студентов вузов*: Монография. Тверь: ТГТУ, 2004, с.12.

6. *Новые технологии обучения: метод. сб.* / [Ред. кол. Б.И. Холод (гл. ред.) и др.]. М.: НМЦВО, 2000, Вып. 27. 256 с.

7. Одинцова, В.А. *Формирование познавательной самостоятельности студентов*. В: Инновации в образовании, 2009, № 11, с. 98-103.

8. *Самостоятельная работа студентов: метод. указания / сост.: А.С. Зенкин, В.М. Кирдяев*. Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2009. 35 с.

9. Шогенова, Ф.А. *Развитие системы исследовательской деятельности студентов в новых социальных условиях*. В: Педагогика, 2010, № 9, с.85.