

2. Старченко, В. Н. Средства формирования основ физкультурного мышления / В. Н. Старченко // Мир спорта. – 2024. – № 2. – С. 83–88.
3. Старченко, В. Н. К вопросу о составе средств физического воспитания / В. Н. Старченко // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. (7,98 Мб). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 173–178. – Режим доступа : [http:// conference.gsu.by](http://conference.gsu.by). – Дата доступа: 29.01.2025.
4. Старченко, В. Н. Интеллектуально-двигательные упражнения как средство физического воспитания / В. Н. Старченко // Пед. наука и образование. – 2021. – № 3. – С. 69–79.
5. Старчанка, У. М. Рухальнае мысленне і тэхналогія яго развіцця / У. М. Старчанка, // Изв. Гомел. гос. ун-та им. Франциска Скорины. – 2011. – № 1. – С. 167–172.

МОДИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Шамович А.А.¹, Пашкова Н.А.², Асмакович В.А.²

¹Белорусский государственный университет физической культуры

²Белорусский национальный технический университет

PHYSICAL ACTIVITIES MODIFYING AS INDICATOR OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER'S PROFESSIONALISM

Shamovich A.A.¹, Pashkova N.A.², Asmakovich V.A.²

¹Belarusian State University of Physical Culture

²Belarusian National Technical University

Аннотация. В статье анализируется профессиональная деятельность педагога физического воспитания, рассматривается понятие профессионализм учителя физической культуры, изучается STEP-модель модификации двигательных упражнений под нужды занимающихся.

Ключевые слова: физические упражнения, модификация, профессионализм педагога, STEP-модель

Abstract. The article analyses the professional activities of a physical education (PE) teacher, considers the concept of the PE teacher's professionalism, studies the STEP-model of motional exercises modifying.

Keywords: physical activities, modification, teacher's professionalism, STEP-model

Введение. В современном динамично развивающемся мире вопросы развития профессионализма педагога, в том числе в сфере физического воспитания, особенно актуальны, так как ему необходимо качественно выполнять свою работу в изменяющихся условиях.

Профессиональная деятельность учителя физической культуры направлена на создание условий для всестороннего развития личности учащегося средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Основная часть. Решение этой сложной задачи требует высокого уровня компетентности учителя. Понятие профессиональной компетентности выражает единство теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности и характеризует профессионализм учителя, содержание подготовки которого обусловлено содержанием его квалификационной характеристики – нормативной модели компетентности педагога, отображающей научно обоснованный состав профессиональных компетенций. Квалификационная характеристика – это свод обобщенных требований к учителю на уровне его теоретического и практического опыта, в том числе и степени определенности выбора способов формирования индивидуального стиля профессиональной деятельности как условия обеспечения высокой конкурентоспособности на рынке труда [1].

Профессионализм учителя – это «качественная характеристика его как субъекта педагогической деятельности, отражающая высокий уровень профессиональной компетентности и личностной готовности к продуктивному решению педагогических задач» [2].

Под профессионализмом понимается сложное системное образование, включающее профессионализм личности и профессионализма деятельности [2].

Педагогическая технология является комплексом знаний, умений и навыков, необходимых преподавателю для решения стратегических, тактических, а также процедурных заданий во время учебно-воспитательного процесса. Педагогическая технология является описанием системы действий преподавателя со студентами, которые следует выполнить для оптимальной реализации учебного процесса [3].

Спорт и физическая активность оказывают важное влияние на человеческое здоровье не только в физическом, но и в когнитивном и психосоциальном понимании. Это означает, что спорт и физическая активность являются средствами для улучшения качества человеческой жизни. Таким образом, физическая активность, такая как спорт, танцы, медитация, разнообразные физические упражнения, имеет огромный потенциал в формировании комфортных условий жизни отдельных людей и общества в целом.

Спорт и физическая активность – это способ для человека и общества достичь психосоциального комфорта независимо от имеющихся исходных навыков.

Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т. п.) [4].

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для учителя физической культуры (тренера по виду спорта) умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Современному педагогу важно уметь обеспечить выполнение физических упражнений таким образом, чтобы все участники чувствовали себя комфортно, защищенно, имели возможность достигнуть цели выполнения тех или иных физических упражнений. Для некоторых людей физическая активность является вполне естественной, в то время как для других людей она может быть связана с некоторым негативным опытом, например, люди, которые имеют нарушения в координации, встречаются с ограничениями в играх, связанных с бросанием и ловлей мяча.

В случае если спортивные и физические упражнения не соответствуют нуждам лиц, в пользу которых осуществляется такая деятельность, они должны быть корректно адаптированы, в чем и заключается профессионализм педагога.

Для модификации двигательных упражнений может быть использована STEP-модель, которая в силах помочь педагогам-организаторам применить необходимые изменения в физических упражнениях.

Аббревиатура STEP в предлагаемой модели включает в себя следующие элементы: Space – место, Task – задание, Equipment – оборудование, People – люди. Такая модель позволяет сфокусировать внимание на четырех ключевых аспектах любого вида спорта или физической активности. Каждый элемент может быть модифицирован в отдельности либо в комплексе. Изменения могут касаться отдельных людей, части группы либо социальной общности в целом. Целью модификации вышеуказанных элементов является продуцирование более позитивной, физически и эмоционально безопасной деятельности, подходящей для психосоциальной поддержки [5].

Рассматривая элемент «место», можно представить его как игровое поле, спортивный зал или любое помещение, где проводятся физические упражнения [5]. Возможные мероприятия по адаптации места включают:

- увеличение либо уменьшение размера игровой зоны. Меньшее количество места делает упражнения более легкими, но иногда более интенсивными. Большее количество места часто обуславливает более стимулирующий характер игры;
- варьирование дистанции, которую необходимо преодолеть во время физических упражнений с целью соответствия различным запросам;
- использование зонирования, например, когда участники группируются в зависимости от их возможностей и играют с группой, соответствующей им, что увеличивает вовлеченность занимающихся в физическую активность.

Элемент «задание» связан с определением правил игры либо способа выполнения физических упражнений [5]. Возможные модификации задания включают:

- принятие необходимых мер, чтобы каждый выполняющий физические упражнения имел равные условия для участия в выбранной деятельности (например, если рассматривать игру с мячом, каждый игрок должен иметь возможность вести мяч, передать пас или забить гол);

разделение комплексных навыков на более мелкие компоненты, если данный процесс сможет помочь занимающимся более полно развить необходимые умения и навыки;

принятие мер по вовлечению занимающихся в индивидуальную работу либо работу в малых группах для развития физических умений и навыков до перехода к обычной игре.

Можно привести практический пример того, как можно модифицировать задание. Детям разного возраста следует пробежать дистанцию с наиболее высокой скоростью. Некоторые из них бегают медленно, другие – крайне быстро, что ослабляет мотивацию предыдущих. В вышеуказанное задание вводится новое условие, в соответствии с которым участникам необходимо удерживать на груди газету без использования рук в течение бега по всей дистанции. При помощи такой модификации, каждый участник стимулируется индивидуально, а скорость бега больше не является демотивирующим фактором [5].

Характеризуя элемент «оборудование», можно рассматривать такие предметы, как мячи, ракетки, сетки и другие, которые необходимы для проведения игры либо другого вида физических упражнений [5]. Возможные мероприятия по модификации оборудования включают:

- в играх с мячом использование данного предмета большего или меньшего размера, чтобы соответствовать возможностям занимающихся или виду практикуемой деятельности. Например, следует применять небольшие по размеру и мягкие мячи во время игр с детьми и людьми, имеющими маленькие кисти рук;

- использование предметов, позволяющих кидать, принимать мяч разными способами;

- использование звенящих предметов при работе с лицами, имеющими зрительные расстройства;

- изменение положения сетки для облегчения либо усложнения спортивных игр;

- адаптирование используемого веса во время силовых тренировок так, чтобы он соответствовал возможностям занимающихся. Возможно даже использование веса собственного тела.

Используя категорию «люди», мы подразумеваем участников физической активности либо их характеристики такие, как возраст, пол, нарушения и имеющиеся у них умения [5]. Модификации, которые могут быть использованы для данной категории, включают:

- сведение участников с похожими характеристиками для совместной игры;

- смешение занимающихся из разных групп и определение их в одну команду;

- создание команд с различным количеством игроков и разными возможностями.

СТЕР-модель может быть использована несколько раз, прежде чем будет найдено оптимальное решение для каждого конкретного вида физической активности. Рекомендуется проводить анкетирование и опрос занимающихся с целью выявления наиболее приемлемого способа организации физической активности. Такое анкетирование также призвано развивать психосоциальные умения участников, так как позволяет им практиковать решение задач, участвовать в дискуссии, работать в группе. Это также может воспитывать у участников эффективное групповое взаимодействие, создавать у них чувство причастности к определенной группе или программе.

Изменения элементов модели могут носить краткосрочный характер. Если группа принимает предлагаемые изменения и считает их положительными, возможно дальнейшее использование физической активности в новой модифицированной форме. Если группа считает изменение неприемлемым, рекомендуется обсудить, какая модификация возможна для использования в дальнейшем [5].

Следует отметить, что иногда группы, использующие СТЕР-модель, приходят к выводу, что используемый вариант физических упражнений не может быть модифицирован каким-либо оптимальным способом, что следует учитывать и предлагать другой вид физической активности.

Заключение. Таким образом, профессионализм педагога в значительной мере определяется его умением модифицировать и адаптировать физические упражнения в зависимости от нужд и исходных данных занимающихся для достижения ими максимально возможных результатов.

Список литературы:

1. Сластенин, В. А. Педагогика: учеб. пособие / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. – М.: Академия, 2013. – 576 с.
2. Сластенин, В. А. Профессионализм учителя как явление педагогической культуры [Текст] / В. А. Сластенин // Педагогическое образование и наука. – 2004. – № 5. – С. 15–25.
3. Туник, Е. Ю. Педагогическое мастерство преподавателя физического воспитания / Е. Ю. Туник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-masterstvo-prepodavatelya-fizicheskogo-vospitaniya/viewer>. – Дата доступа: 14.12.2024.
4. Зарубин, В. В. Методы и средства физической культуры для повышения эффективности учебных занятий / В. В. Зарубин, Ц. К. Гармаев. – Режим доступа: https://pubhtml5.com/bhlwa/lftk/Интерактивная_наука_№2_-_2023/56. – Дата доступа: 11.12.2024.
5. Moving together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity / N. Wiedemann [et al.]. – 1st ed. – Copenhagen: KLS Grafisk Hus, 2014. – 142 p.