

С. С. ЖУМАГАМБЕТОВ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При разработке компонентов методики профессиональной адаптации личности учителя в процессе физкультурно-спортивной деятельности мы выделяли и рассматривали два плана этого процесса. Во-первых, внутренний план саморазвития личности учителя через ее самовосприятие в процессе выполнения профессиональной деятельности. Во-вторых, план внешних развивающе-стимулирующих воздействий, когда осуществляется профессиональная деятельность и когда в полной мере проявляется позитивное влияние физкультурно-спортивной деятельности на углубление самопознания, самоопределение, самосовершенствование учителя.

В первом случае формируются стремление учителя к самосовершенствованию, положительная установка на самосовершенствование.

Физкультурно-спортивную деятельность мы использовали в процессе профессиональной адаптации учителя для диагностики и самодиагностики, мотивации и самомотивирования, организации и самоорганизации процесса профессионального совершенствования учителя. При этом мы в полной мере учитывали, что процесс профессионального самосовершенствования учителя предполагает развитие мировоззрения, духовности и нравственности, формирование устойчивой мотивации, развитие профессиональных качеств учителя, формирование профессиональной культуры, обновление знаний, умений и навыков.

Самосовершенствование означает не простое приспособление поступков к внешним условиям, а активное развитие личности учителя в процессе профессиональной деятельности.

Во втором случае в процессе профессиональной деятельности путем вовлечения учителя в физкультурно-спортивную деятельность обеспечивается личностный рост учителя, реализуется его потребность в достижениях. Физкультурно-спортивная деятельность способствует накоплению положительного опыта деятельности, что служит основой самоутверждения личности учителя.

Содержание экспериментальной методики составило адаптационный физкультурно-спортив-

ный тренинг (АФСТ), включающий комплекс адаптационных физических упражнений, природных и гигиенических средств физической культуры, восстановительных средств.

В основу разработки АФСТ нами были положены основные требования деятельностного, личностного и ценностно-ориентационного подходов. Мы стремились максимально полно учесть положения теории группового тренинга.

Адаптационный характер тренинга определялся тем, что с его помощью в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивалось формирование у учителей качеств профессионально адаптированной личности.

При разработке АФСТ мы учитывали особенности профессиональной деятельности учителей, уровень их физического развития, уровень адаптированности каждого учителя к условиям профессиональной деятельности. В связи с этим нами были сформированы группы учителей в зависимости от стажа работы (до пяти лет), уровня физического развития и уровня адаптированности (неадаптивный и частично адаптивный).

Цель АФСТ – создание развивающей адаптационной среды, обеспечивающей развитие качеств профессионально адаптированной личности учителя путем включения в активную физкультурно-спортивную деятельность.

Достижение поставленной цели обеспечивалось путем решения следующих задач:

- 1) содействие профессиональному становлению учителя;
- 2) укрепление физического здоровья учителей;
- 3) формирование физической культуры учителей;
- 4) организация содержательного досуга учителей;
- 5) развитие рефлексивных способностей учителей;
- 6) коррекция свойств личности учителя, содействующих профессиональной адаптации.

Реализация АФСТ осуществлялась в четыре этапа согласно модели процесса профессиональной адаптации учителя:

1 этап – формирование ценностных представлений учителей о физкультурно-спортивной деятельности и ее роли в профессиональной адаптации;

2 этап – начальная общефизическая подготовка;

3 этап – спортивно-оздоровительная подготовка;

4 этап – учебно-тренировочная подготовка.

На первом этапе АФСТ осуществлялась диагностика свойств личности учителя, определяющих уровень профессиональной адаптации (эмоциональная устойчивость, уровень тревожности, потребность в достижениях, уровень самооценки), отношения учителей к физкультурно-спортивной деятельности, наличие у них знаний о роли и возможностях физкультурно-спортивной деятельности для профессиональной адаптации.

Положительным результатом первого этапа мы считали достаточно высокий уровень сформированности представления учителей о физкультурно-спортивной деятельности как о ценностно значимой.

Основными методами на данном этапе были методы анкетирования, беседы, тестирования, наблюдения, анализа и самоанализа.

Использование этих методов позволяло учителю четко осознать, какие трудности в профессиональной деятельности он испытывает и каким образом эти трудности могут быть преодолены в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

На этапе начальной общефизической подготовки осуществлялось ознакомление учителей с основными видами физкультурно-спортивной деятельности, ее содержанием, они овладевали простыми физическими упражнениями, природными и гигиеническими средствами физической культуры.

Одним из результатов данного этапа являлось выполнение учителями основных возрастных общефизических нормативов:

- 1) бег – 50 метров, женщины;
- 2) бег – 1000 метров, мужчины;
- 3) бег – 2000 метров, женщины;
- 4) бег – 3000 метров, мужчины;
- 5) сед из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены – женщины;
- 6) сгибание и выпрямление рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке – женщины;
- 7) подтягивание на перекладине – мужчины;

8) поднос ног в висе на перекладине – мужчины;

9) тройной прыжок с места – мужчины и женщины.

Развитие этих умений осуществлялось на третьем и четвертом этапах.

Важным результатом данного этапа явились повышение уровня потребности в достижениях, снижение уровня тревожности и повышение уровня эмоциональной устойчивости у значительной части учителей, занимающихся в группе тренинга.

Работа на третьем и четвертом этапах АФСТ осуществлялась по двум направлениям:

– организация физкультурно-спортивной деятельности тех учителей, которые имели достаточно высокие спортивные достижения в том или ином виде спорта;

– коррекция физических и адаптационных качеств учителей, не имеющих склонности к спортивной деятельности.

Основным результатом первого направления работы является достижение учителями достаточно высоких спортивных результатов и формирование на их основе высокой самооценки учителей.

По второму направлению осуществлялась индивидуальная доработка комплекса физических упражнений, природных и гигиенических средств.

По обоим направлениям на этом этапе использовались восстановительные средства.

В образовательных учреждениях (средних общеобразовательных школах), где проводился эксперимент, вся работа в рамках АФСТ осуществлялась организатором физкультурно-спортивной деятельности (или учитель физической культуры или тренер-общественник). В его задачу входило, в первую очередь, решение организационных вопросов работы АФСТ (комплектование групп, график работы, спортивные принадлежности, помещение). Главной задачей деятельности организатора становилась реализация комплекса педагогических условий повышения эффективности профессиональной адаптации учителей.

При разработке и реализации АФСТ нами учитывались возрастные ограничения (см. табл.).

АФСТ проводился в свободное время на основе единства управления и самоуправления.

Учет возрастных ограничений в процессе адаптационного физкультурно-спортивного тренинга учителей

№ п/п	Этапы подготовки	Возраст, лет	Недельная нагрузка, ч
1	Формирование ценностных представлений учителей о физкультурно-спортивной деятельности и ее роли в профессиональной адаптации	Неограниченно	0,5
2	Начальная общефизическая подготовка	21-35	2-4
3	Спортивно-оздоровительная подготовка	21-25	4
4	Учебно-тренировочная подготовка	21-25	6

Важным моментом при выделении данного подхода является то, что в процессе самоуправления у учителей формируются умения и качества профессионально адаптированной личности (управлять другими учителями, подчинять свои интересы интересам спортивного коллектива, оказывать помощь своим товарищам, быть уверенным в своих силах и т.п.).

Одной из особенностей АФСТ является ориентация его на учителей всех возрастных групп, но каждый этап обеспечивает наибольшую эффективность профессиональной адаптации учителей той или иной возрастной группы.

В каждой возрастной группе на каждом этапе АФСТ организация физкультурно-спортивной деятельности имела свои особенности.

**Первый этап.** На этом этапе наиболее эффективной является игра в самых различных формах (футбол, городки, волейбол, баскетбол и т.д.). Игра в наибольшей степени снимает напряжение, чувство тревожности, возникающие в профессиональной деятельности, способствует формированию эмоциональной устойчивости учителей. Проблема профессиональной адаптации на этом этапе является актуальной. Главное – обеспечить активную деятельность учителя, научить его этой деятельности (в нашем случае физкультурно-спортивной деятельности).

**Второй этап.** Физкультурно-спортивная деятельность по содержанию становится сложнее, перестает быть средством развлечения. Выполнение комплекса упражнений приобретает четкий целенаправленный характер, спортивные занятия становятся систематическими. Учитель на этом этапе использует физкультурно-спортивную деятельность для утверждения в коллективе. На первых порах именно этот момент составляет сущность проблемы профессиональной адаптации.

**Третий этап.** На этом этапе острота проблемы профессиональной адаптации снижается, проблема для большинства учителей в целом должна быть решена. Учитель уже определился

в коллективе, главным мотивом его профессиональной деятельности становится мотив профессионального саморазвития. Этому способствует развитие личности в процессе спортивного совершенствования.

Учитель большинство своих проблем, связанных с самоутверждением, может решить в спортивных состязаниях. Для него становится важной победа в спорте. Победа воспринимается как факт состоявшегося самоутверждения в коллективе. Также на этом этапе возникает осознанный подход к любому делу, которым учитель занимается. Осознанность проявляется как на уровне принятия дела, так и на уровне его отвержения.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности формируется специфический коллектив со своим внутренним миром и законами (традициями). На каждом этапе развития учитель вынужден подчиняться этим законам коллектива. Задача тренера-организатора создать в коллективе такие законы (традиции), которые будут способствовать профессиональной адаптации учителей. Физкультурно-спортивная деятельность должна соответствовать принципам гуманизма (человечности), честности, упорства, взаимовыручки, бескорыстности.

Исходным компонентом процесса организации физкультурно-спортивной деятельности учителей с целью их профессиональной адаптации, как мы уже отмечали, является реализация комплекса педагогических условий его эффективности:

- обеспечение личностной ориентации физкультурно-спортивной деятельности как одного из видов деятельности учителей;
- формирование ценностных представлений учителей о физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование представления о физкультурно-спортивной деятельности как о способе включения в систему общественных отношений;
- формирование у учителей комплекса спортивных базовых умений.

Результатом активного выполнения учителями физкультурно-спортивной деятельности является личность учителя, удовлетворяющая следующим требованиям:

- соответствие физических показателей социальным, медицинским и спортивным нормам;
- участие учителя в активной продуктивной деятельности любого вида (игра, учение, труд, спорт);
- профессиональное развитие учителей, готовность к творческому развитию;
- формирование физической культуры учителей;
- сформированность ценностных ориентаций учителей.

В конечном итоге наличие перечисленных качеств личности учителя рассматривается нами как свидетельство его профессиональной адаптации.

АФСТ представлял собой основную форму организации экспериментальной работы по проверке эффективности комплекса выделенных нами педагогических условий профессиональной адаптации учителей в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Рыбачук Н.А. Модель подготовки современного учителя в процессе физического воспитания в педагогическом вузе нефизкультурного профиля. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 205 с.
2. Пономарчук В.А., Аяшев О.А. Физическая культура и становление личности. М.: ФиС, 1991. 159 с.
3. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А. А. Гужаловского. М.: ФиС, 1986. 352 с.
4. Коровин С.С., Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура и формирование личности. Оренбург: ОГПУ, 1998. 259 с.

## Резюме

Спорттық-денешынықтыруды дағдыландыру тренингінде оқытушылардың спорттық-денешынықтыру қызметіне ұйымдасқан түрде белсенді қатысуы, педагогикалық шарттың жиынтық тиімділігі және мағынасы мен ролі айқындалған.

## Summary

This article deals with the role, meaning and effectiveness of realization of the complex of pedagogical clauses in the process of carrying out physical activities by teachers organized in form of physical adaptation training.

*Актюбинский институт  
Алматинской академии  
экономики и статистики*

*Поступила 19.09.06г.*