**Современные компьютерные технологии в профессионально-прикладной физической подготовке воспитателей дошкольных образовательных учреждений**

Компьютерные технологии прочно входят в повседневную жизнь человека. Различные программы обучения, активные методы познания, игры, занятия – всё это в современном обществе связано с компьютером. Сегодня достаточно иметь компьютер или ноутбук дома, чтобы иметь доступ к электронным библиотекам, к телевизионным передачам, новостным изданиям. Не выходя из дома появилась возможность заниматься физической культурой под руководством виртуального тренера или педагога. Последнее нововведение особенно актуально для тех, чей образ жизни или режим рабочего дня не позволяет посещать спортивные залы или фитнес-клубы. С помощью интернет ресурсов любой человек, любого телосложения, любого типа темперамента, любого возраста подберет для себя индивидуальную программу по физической культуре. Цели этих программ разные: оздоровление, развитие физических качеств, коррекция фигуры и т.д. К сожалению, мы не смогли найти ни одну программу в которой бы содержались рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) для различных видов труда. Огромное количество научных статей, методических разработок, кандидатских и докторских диссертаций имеют только текстовое описание подбора средств для определенных видов труда, что говорит об актуальности данной тематики исследований. Несмотря на большой интерес, и в будущем спрос, на видеоматериалы и презентации занятий с прикладной направленностью, этот вопрос остается незатронутым.

Анализ литературных источников по вопросам ППФП содержит в основном материал для научных исследований и небольшая часть материала - конкретное описание комплексов физических упражнений. «Рядовой» специалист для своих практических занятий мало что сможет извлечь.

Наиболее разработанными в системе ППФП являются технические направления [1,2], производственные области [3]. Неизмеримо мало информации предоставлено для педагогических работников [4,5] и совсем отсутствуют данные о профессиональной деятельности воспитателя детского сада. А ведь практически в каждой семье есть ребенок, который посещает или посещал такого рода заведения. И в каждом детском саду есть педагогический коллектив, который в основном состоит из воспитателей и их помощников.

Важно заметить, что ни одна из педагогических профессий не требует владения таким спектром знаний, умений и навыков, как профессионально-педагогических, так

и методических, как профессия педагога дошкольного образования. Современному детскому саду необходим педагог – профессионал, поскольку именно он закладывает основы физического воспитания, развития и обучения ребёнка.

Между тем массовый опыт педагогических вузов свидетельствует о низкой образованности будущих педагогов в этой сфере жизнедеятельности, что снижает возможности переноса полученных знаний и практических умений на культуру учебного и профессионального труда, быта, отдыха и т.д. До 40% студентов не используют средства физической культуры для оптимизации своего физического состояния, а каждый пятый не делает этого даже эпизодически. В результате у них не формируется способность к самоопределению в здоровом образе жизни, выража-

ющему отношение личности к себе, к своему здоровью, психофизическому состоянию, режиму физических и интеллектуальных нагрузок, рациональному использованию свободного времени и т.п. Не случайно многие выпускники завершают профессиональное обучение, отягощенные «букетом» простудных, сердечнососудистых, желудочно-кишечных и невротических заболеваний, что не позволяет им полноценно реализовать свой творческий потенциал в педагогическом труде.

Почему-то многие уверенны, что профессия «воспитатель детского сада» - совсем несложная и не требует каких-то особых знаний, умений и навыков. Но стоит человеку хотя бы раз присмотреть за ребенком (тем более за посторонним ребенком) как он начинает понимать, что такая работа – тяжелый и ответственный труд, как в физическом, так и в умственном плане.

Профессиональная деятельность воспитателя заключается не только в соблюдении режима дня ребенка, но и в обучающей деятельности [6]. Профессиональная деятельность воспитателя относится к категории умственного труда (по данным НИИ гигиены труда). Но помимо активного мыслительного процесса, от педагогов дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) требуется развитие и физических качеств, которые напрямую помогут выдержать 12-ти часовой рабочий день с группой детей. В зависимости от возраста воспитанников педагоги испытывают нагрузку неравномерно и неодинаково. Так, в младшей группе воспитатель 80% времени находится в движении, так как дети еще сами себя не обслуживают, требуя этого от педагогов. В средней группе около 50% времени воспитатель испытывает физическую нагрузку, проводя свой рабочий день в основном в положении стоя (редко сидя). А вот воспитатель старшей (и подготовительной тоже) группы, наоборот, проводят свой рабочий день в физической активности менее 20% времени. Воспитанники этих групп уже почти готовы к самостоятельной жизни и практически не нуждаются в физической помощи. Что касается умственного и психического напряжения, то здесь ситуация другая. Чем выше возраст воспитанника, тем больше требует он умственного развития со стороны воспитателя. Другими словами, чем меньше ребенок по возрасту, тем сложнее с ним физически.

В связи с вышесказанным, многие воспитатели, приходя домой, уже не в состоянии выполнять какие-либо работы, а тем более посещать физкультурные занятия. Но необходимость таких занятий существует, а необходимость в занятиях с прикладной направленностью для воспитателя ещё выше. Выявив профессионально-важные физические качества воспитателя ДОУ, нами были разработаны рекомендации по ППФП в виде презентаций.

Всего было составлено четыре презентации: для воспитателей младшей, средней, старшей и подготовительной групп. Каждая презентация включала в себя комплекс физических упражнений, направленных на развитие профессионально-важных качеств в зависимости от возраста воспитанников. Каждое занятие длилось 30 минут. Всем педагогам, заинтересованным в нашей работе, были предложены CD-диски с видеофайлами (программа Power Point преобразованная в Media).

Содержание видеозаписи:

- показ техники выполнения физического упражнения (в виде фото);

- подробное описание (в виде текста) количества выполнения, интенсивности, методических указаний;

- направленность данного упражнения.

В научных работах исследователей [7] имеется «арсенал» принципов, на основе которых осуществляется подбор средств физической культуры с целью повышения уровня общей и профессиональной физической подготовленности специалистов.

1. Совместимость двигательных навыков в трудовой деятельности со структурой и характером физических упражнений.

2. Учет влияния неблагоприятных факторов труда в профессиональной деятельности.

3. Учет изменения физиологических функций и систем организма, имеющих наибольшее значение для обеспечения рабочего процесса.

4. Оптимизация соотношения средств общей физической и профессиональной физической подготовки будущего специалиста.

5. Учет особенностей этапов учебно-производственной деятельности специалиста.

6. Оздоровительная и тренировочная направленность физического воспитания учащихся.

7. Принцип биологической целесообразности, учитывающий психофизиологические и анатомо-морфологические особенности специалиста.

8. Соответствие интересам и потребностям специалистов.

Данные принципы учитывались при составлении комплексов физических упражнений для воспитателей дошкольных учреждений.

Каждая профессия, особенно профессия воспитателя, предъявляет свои требования к психическим качествам: вниманию (переключение, концентрация, широта распределения); мышлению (оперативное, аналитическое); памяти (кратковременная, долговременная); эмоциональной устойчивости; способности работать при действии помех; выдержке и самообладанию; целеустремленности; самостоятельности; стойкости; общительности; умению ладить с людьми.

Всем психическим качествам и свойствам личности присуща определенная подвижность, практически все психические качества можно развивать определенными физическими упражнениями и занятиями прикладными видами спорта, но лабильной психических качеств и свойств личности существенно ниже по сравнению с физическими и психофизическими качествами, поэтому в профессиональной работе по ряду профессий применяется профессиональный отбор, который подразумевает систему мероприятий, позволяющую выявить людей способных более успешно овладевать профессией.

По общему мнению физиологов, психологов труда, педагогов все составляющие трудового акта тренируемы (мышечная сила, выносливость, быстрота, координация, различные виды внимания, реакция выбора и др. психофизические качества). Общепризнано, что психофизиологические основы труда и спорта едины. Поэтому можно использовать механизмы тренировки и адаптации, разработанные в спорте на подготовку к трудовой деятельности. Благодаря этому именно на занятиях физической культурой и спортом можно моделировать трудовые процессы и элементы трудовой деятельности, т.е. путем сочетания различных упражнений, элементов или целостных видов спорта направлено готовить человека к предстоящей профессиональной деятельности. Такое моделирование проводится на основе изучения целого ряда факторов.

Основными являются:

-формы (виды) труда специалистов данного профиля;

-условия и характер их труда;

-режим труда и отдыха;

-особенности динамики работоспособности в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Формы труда. Физический и умственный труд являются основными формами труда, имеющими большое многообразие видов. Однако эти формы редко проявляются в «чистом» виде. Обычно считается, что труд специалистов высшей квалификации является в основном умственным, творческим, управленческим трудом, а физическим трудом заняты подчиненные, исполнители. Но, практически, это бывает редко, хотя управленческий характер труда и типичен для специалистов. И все же здесь уместно говорить о смешанной фирме труда, поскольку разделение труда на физический и умственный в настоящее время имеет достаточно условный характер даже для специалистов высшей квалификации.

Условия труда, под которыми понимается продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы, в том числе наличие профессиональных вредностей и др., во многом определяют подбор средств физической культуры и спорта для достижения и сохранения высокой работоспособности и трудовой активности человека. А следовательно, влияет на конкретное содержание ППФП специальности.

Характер труда определяет содержание ППФП будущих специалистов, так как для правильного подбора и применения средств физической культуры и спорта важно знать, с большой или малой физической или эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, но при выполнении неодинаковых видов профессиональных работ и служебных функций. Естественно, что в таких случаях наблюдаются совершенно различные психофизиологические нагрузки у специалистов и, следовательно нужны соответствующие разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.

Режим труда и отдыха оказывает непосредственное влияние на возможность и характер применения средств физической культуры с целью поддержания и повышения необходимого уровня жизнедеятельности и работоспособности.

Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения эффективности производства и производительности труда (выработки), сохранения работоспособности и здоровья человека.

Динамика работоспособности в процессе труда является интегральным фактором, также определяющим конкретное содержание ППФП. Дело в том, что моделирование отдельных элементов процесса труда путем подбора физических упражнений при осуществлении ППФП требует знаний об особенностях изменения работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ.

Это достигается путем построения кривой работоспособности на основе фиксированных изменений технико-экономических и психофизических показателей работника. Она может служить отправной точкой для разработки соответствующих рекомендаций по направленному применению средств физической культуры и спорта как в процессе подготовки к профессии, так и в режиме труда и отдыха уже на рабочем месте в целях повышения работоспособности.

Исходя из всего вышеперечисленного нами были разработаны рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке для воспитателей ДОУ в виде презентаций и видеороликов.

Для воспитателя младшей группы комплекс упражнений направлен на развитие силы мышц плечевого пояса, ног в положении сидя и лежа, статической выносливости. Для воспитателя средней и старшей групп – упражнения для развития силы мышц спины и статической выносливости, а для воспитателя подготовительной группы были предложены упражнения в основном, направленные на развитие координации. Для снижения нагрузки на наиболее загруженные мышцы, снятия утомления и психического напряжения для всех воспитателей были разработаны комплексы упражнения из оздоровительных видов гимнастики: йога, Пилатес, калланетика, стретчинг, которые также использованы в видеозанятиях.

Применение современных компьютерных технологий в работе с педагогическим составом ДОУ позволяет компенсировать тот недостаток времени, который становится «камнем преткновения» для занятий физической культурой. Тем более, занятия с прикладной направленностью в формате видеоматериала несут огромный потенциал для развития профессионально-важных качеств. А значит, и работа воспитателя будет по-другому оцениваться самим воспитателем, в первую очередь.

**Ссылки на источники:**

1. Кабачков, В.А. ППФП учащихся средних ПТУ: учебное пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1991. – 176 с.
2. Башкирова, Л.С. Возрастные особенности состояния и динамики некоторых физиологических функций подростков при обучении в ПТУ швейников: автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Л.С. Башкирова. – М., 1970. – 22 с.
3. Деманов, А.В. Разработка и применение учебных нормативов по ППФП для учащихся строительного профиля: автореферат диссертации кандидата педагогических наук / А.В. Деманов. – М.: ВНИИФК, 1991. – 22 с.
4. Голякова, Н.Н. ППФП студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике: автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Н.Н. Голякова. – Сургут, 2003. – 22 с.
5. Казакевич, Н.В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры: автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Н.В. Казакевич. – СПб., 1999. – 23 с.
6. Алябьева, Н.В. Профессиональная подготовка педагога дошкольного образования в области физической культуры /Н.В. Алябьева // Сборник статей «Вектор науки ТГУ». - №3, 2011. – С.26-29.
7. Айзятуллова, Г.Р. Современные виды гимнастики как средство повышения профессиональной подготовленности будущих операторов швейного производства: диссертация кандидата педагогических наук /Г.Р. Айзятуллова. – СПб., 2006. – С. 91-94.