



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЕЙС-МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МАСТЕРСКОЙ

И. БЯНКИНА

Проблемы постоянного обновления содержания программ дополнительного образования в соответствии с современными тенденциями и актуальными для подрастающего поколения направлениями досуга, их методическое обеспечение на основе инновационных технологий решаются педагогами по-разному в зависимости от имеющейся материально-технической базы, специфики и основных направлений работы учреждения. Особенно остро эта проблема может стоять перед загородными оздоровительными лагерями (ЗОЛ) с высокой степенью повторяемости контингента, определяющего высокую потребность в широком спектре постоянно меняющихся физкультурно-оздоровительных программ дополнительного образования. В связи с этим помимо привычных секций по футболу, пионерболу, волейболу, теннису и другим видам спорта появляются новые интересные направления, новые формы и методы проведения традиционных занятий, новые подходы и технологии, в полной степени удовлетворяющие образовательные потребности подростков.

Краткосрочные программы дополнительного образования (творческие мастерские) КБОУ ДОД ХКЦВР «Созвездие» напоминают кружки, секции, факультативы, которые участники посещают по месту жительства, но поскольку каждая краевая профильная смена ограничена по времени и проводится в рамках загородного лагеря, эти программы имеют ряд отличительных особенностей. За короткий период на смене каждый участник имеет возможность не только попробовать себя в спорте, пении, танцах, декоративно-прикладном творчестве, но и преуспеть в выбранном по собственному желанию деле, достигнув значительных результатов. Фестивали, выставки, соревнования, концерты по завершении смены дают возможность продемонстрировать свои способности, пережить радость победы посредством использования участниками предоставленных ситуаций успеха. Творческие мастерские центра разрабатываются в соответствии с современными тенденциями и актуальными для подрастающего поколения направлениями досуга. Дополнительное образование, в основе которого выступает личностная значимость деятельности, позволяет участникам заниматься выбранным делом с большим желанием и интересом, наполняя его особым смыслом, а знакомство с разнообразными формами организации досуга раскрывает возможности самореализации и по возвращении домой — за пределами смены. Посещение физкультурно-оздоровительных мастерских способствует укреплению здоровья, раскрытию творческого потенциала (посредством коллективного придумывания и демонстрации сценического номера), развитию коммуникативных и физических способностей.

85

Исследования
и эксперименты
[99 - 112]





В последние годы особым интересом у подростков среди физкультурно-оздоровительных программ пользуется фитнес, включающий в себя разнообразие комплексных тренировок, которые, как правило, подбираются с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей и способствуют общей физической подготовленности — развивают гибкость, мышечную выносливость, силу, мощь, чувство равновесия, координацию движений, скорость и реакцию.

В отличие от танцевальных, силовых, аэробных и других направлений фитнеса занятия йогой являются наиболее щадящим видом физической активности — заниматься ей могут все, независимо от степени физической подготовленности. Не нужно ни с кем соревноваться, важно получение удовольствия от того, что делаешь. Это достигается благодаря ориентации на свои возможности, состояние своего здоровья, на внутренние ощущения.

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес-йога» представляет собой комплекс занятий, сочетающих в себе теорию (основы йоги) и практику, включающую как тренировочную часть, так и выполнение аналитических заданий с использованием кейс-метода. Уникальность данной программы определяется форматом творческой мастерской, её краткосрочностью, временным коллективом участников, рамками трёхнедельной смены загородного образовательного лагеря, методической эффективностью, а также новизной и актуальностью содержания учебного курса.

При освоении основных принципов техничного исполнения асан (поз йоги) впоследствии практикующий может выстраивать индивидуальные программы тренировок, отвечающих самостоятельно поставленным задачам на оздоровление каких-либо систем организма и на развитие определённых физических качеств. Составление индивидуальных программ, которые бы не только отвечали поставленным целям и задачам, но и учитывали индивидуальные особенности физического развития, требует помимо глубокого изучения материала и особого проблемно-поискового подхода к данной деятельности. Научить решать подобные задачи можно посредством активного использования кейс-метода на занятиях, который развивает аналитическое, креативное, практико-ориентированное мышление.

Занятия с использованием кейс-метода предполагают анализ конкретной ситуации, ориентируют на использование и практическое применение знаний, полученных в период теоретической подготовки, а также умений, опирающихся на предыдущий опыт практической деятельности.

Конкретная ситуация (кейс) включает представленное описание определённых условий из жизни организации, группы людей или отдельных индивидов, ориентирующее на формулирование проблемы и поиск вариантов её решения. Метод кейсов используется для отработки навыков практического использования концептуальных схем и ознакомления обучающихся с технологией анализа практических ситуаций, а также для экспертизы знаний, полученных в ходе теоретического курса.

Кейсы в программе «Фитнес-йога» включают реальные ситуации с описанием состояния здоровья, имеющихся заболеваний, уровня физического развития человека и его индивидуальные пожелания по способам проведения тренировок

[49 – 70]

Управление
и проектирование

86



и целям на занятия йогой. Проанализировав ситуацию, разобравшись в сути проблемы, участники предлагают возможные решения и выбирают лучшее из них, на основе чего строится индивидуальная программа тренировок, включающая именно те асаны, которые способствуют решению обозначенных задач. Такая методика может оказывать содействие углублению и лучшему усвоению учебного материала.

Приобретается жизненно важный опыт решения проблем, возможность соотносить теорию с реальностью, развивается умение логически мыслить, формулировать вопрос, аргументировать ответ, делать собственные выводы, отстаивать своё мнение. Кейс-метод предоставляет больше возможностей для работы с информацией, оценки альтернативных решений, что очень важно в настоящее время, когда ежедневно возрастают объёмы информационных потоков. Достоинством кейсов является их гибкость, вариативность, что способствует развитию креативности.

Использование кейс-метода на занятиях физкультурно-оздоровительной направленности дополняет традиционные сенсорные, наглядные, словесные методы обучения в ходе тренировки, впоследствии делая каждого обучающегося творцом своего индивидуального маршрута оздоровления и физического развития. Данная методика предполагает активное участие самих ребят в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через развитие саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю) и формирование ответственности за своё здоровье.

Теоретическая часть программы «Фитнес-йога» знакомит с древним учением, созданным для очищения, оздоровления и укрепления тела, обретения душевного покоя и равновесия. Практическое освоение асан (поз йоги) способствует развитию силы, гибкости и выносливости. Асаны укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения красивыми и пластичными. Йога помогает развить хорошую осанку и координацию движений, а впоследствии избежать таких распространённых заболеваний позвоночника, как сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям, улучшает пищеварение.

Йога также является отличным средством расслабления, помогает обрести физическое и душевное равновесие, достичь лёгкости, бодрости, энергичности, повышает тонус и настроение. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают развить силу воли, чувствительность и узнать много нового о возможностях своего тела. Также посредством тренировок формируется умение отслеживать состояние своего здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности, а регулярное выполнение асан способствует отличному функционированию всех органов и систем организма, значительно улучшая общее самочувствие.

Учебно-тематический план программы «Фитнес-йога» разбит на два равных блока по семь занятий каждый. Первый блок предполагает погружение участников в материал курса, а второй — решение кейсов. Погружение включает тренировочную и теоретическую части — знакомство с техникой исполнения асан и их влиянием на опорно-двигательный аппарат, пищеварительную, нервную и сердечно-сосудистую систему. Второй блок предполагает демонстрацию участниками степени усвоения программы — разработку ин-





ТЕХНОЛОГИИ И ИНСТРУМЕНТАРИЙ

дивидуальных тренировок по йоге для разных людей определённого физического развития и уровня подготовленности, имеющих некоторые заболевания, привычный рацион питания и личные пожелания на занятия, что и составляет основу кейса.

В ходе первого блока в рамках тренировочного процесса участники заполняют индивидуальные рабочие тетради, включающие опорные схемы занятий, основные понятия, памятки по технике выполнения асан, аналитические задания. На каждом занятии участники активно используют эти тетради: проводят самооценку состояния своего самочувствия и физического развития после определённых комплексов упражнений (асан — статических и динамических связок, техник дыхания — пранаям, мудр — йоги пальцев, медитаций, энергопрактик и др.), соответствующих темам занятий «Профилактика нарушений осанки», «Профилактика заболеваний нервной системы», «Энергопрактики: техника Сурья-намаскар», «Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта», «Бандхи: мышечные замки», «Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата». В этих тетрадях также выполняются аналитические задания (к примеру, анализ своего привычного рациона, с точки зрения рационального питания йогов, анализ соматических ощущений в асанах и их связи с преобладающими эмоциональными состояниями, анализ асан с точки зрения мышечных замков по наличию их в технике выполнения и др.). Также в ходе первого блока участники формируют свои информационные папки, самостоятельно набирая материал по темам из предложенной литературы и рекомендуемых интернет-источников, знакомятся с современными исследовательскими работами по физиологии, теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Для закрепления пройденного материала участникам предлагается в заключительной части каждого занятия побыть в роли инструктора — продемонстрировать несколько асан с необходимыми пояснениями и корректировками группы. Выполнение практико-ориентированных и поисково-исследовательских заданий на занятиях первого блока учит искать и творчески перерабатывать информацию, отрабатывать знания, умения и навыки на практике.

Второй блок из семи занятий начинается с получения каждым участником собственного кейса, который состоит из описания ситуации человека, решившего заниматься йогой, в котором подробно описывается характеристика его физического развития и уровня подготовленности, имеющихся заболеваний, психофизиологических особенностей, привычного рациона питания, личных пожеланий на формы проведения тренировок, цели занятий йогой. Насколько была освоена информация первого блока, участники смогут оценить по критериям качества решённого кейса, презентации и проведения в группе разработанной тренировки и составленной индивидуальной программы с конкретными рекомендациями данному человеку. Работать над индивидуальными кейсами участникам предлагается в группах, где есть возможность обмена информацией по накопленному в течение первого блока материалу — участники могут активно пользоваться заполненными рабочими тетрадями и информационными папками. Работа педагога в данном случае сводится к консультированию по сложным спорным вопросам и координированию совместных действий. На заключительном этапе второго блока занятия участники представляют и защищают свои индивидуальные про-

[49 – 70]

Управление
и проектирование

88



граммы, проводят её тренировочную часть в группе. Подобранный комплекс асан, пранаям, медитаций, энергопрактик, индивидуальные рекомендации человеку должны соответствовать решению поставленных задач, исходя из конкретного кейса, а в ходе презентации разработанной тренировки ведущим должны быть даны грамотные объяснения по технике выполнения асан и их влиянию на внутренние системы и органы, исправлены все технические ошибки группы, внесены соответствующие коррективы по ходу проведения тренировки. Участники оценивают друг друга по этим предложенным критериям в специально заполненных бланках, после чего коллективно обсуждают презентацию и решение кейса, дают рекомендации, как улучшить разработанную программу. Такая организация коллективного взаимного оценивания «творческих продуктов» участниками по обозначенным критериям в отличие от оценки педагога способствует лучшему анализу собственных ошибок и возникших трудностей для их дальнейшего устранения, развивает критическое мышление, учит аргументированно отстаивать своё мнение.

В результате физкультурно-оздоровительной творческой мастерской «Фитнес-йога» помимо физического развития, участники получают знания по технике выполнения различных асан и их влиянию на внутренние органы, знакомятся с основами саморегуляции и самооценки своего здоровья посредством йоги. А решение кейсов способствует развитию поисково-аналитического мышления и коммуникативных способностей подростков.

Реализация данной мастерской на краевых профильных сменах показала увеличение степени вовлечённости участников в процессе и вне занятий, сохранность контингента, а качество решённых кейсов продемонстрировало не только теоретическое овладение материалом, но и умение применять его на практике в различных проблемных ситуациях. Входящее и исходящее социальное анкетирование подтвердило удовлетворение «запроса» подростков на новые формы и методы проведения занятий и на их самореализацию в тех видах деятельности, которые бы позволили проявлять им активность, творчество и самостоятельность на смене. Также применение кейс-метода отразилось и на увеличении интереса к изучаемому учебному курсу, желании продолжать заниматься йогой и по возвращении домой. Такие показатели качества образовательно-оздоровительного процесса свидетельствуют об уместности постоянного обновления как содержательного, так и методического обеспечения программ дополнительного образования.

