

Калина И.Г., старший преподаватель филиала Казанского государственного университета в г. Набережные Челны

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Применительно к профессии педагога понятие «профессиональное здоровье» имеет одну существенную особенность – наряду с психическим, физическим и социальным благополучием оно оценивается еще и уровнем здравоохранительной компетентности. Это обусловлено проблемой значительного ухудшения за последние годы показателей физического развития подростков и молодежи, в связи с чем перед каждым педагогом ставится задача быть не только учителем-предметником и воспитателем, но и учителем здоровья (В.П. Петленко, 1996; В.З. Коган, 1997; Л.Г. Татарникова, 1997; В.И. Дубровский, 1999; Н.Н. Куинджи, 2000; В.А. Вишне夫斯基, 2002; Э.Н. Вайнер, 2003, 2004; В.И. Ковалько, 2004).

Правилам укрепления здоровья детей и ведению профессиональной деятельности в аспекте решения оздоровительных задач каждому педагогу необходимо учиться, как необходимо учиться и искусству самооздоровления, поскольку для своих воспитанников он должен являться образцом здорового стиля жизни и адекватного отношения к собственному здоровью - без этого его пропагандистская роль в данной области малоэффективна. Пока же именно педагоги иногда выступают виновниками нездоровья учащихся в силу собственного профессионального нездоровья (М.Я. Виленский, 1987; В.П. Петленко, 1996; С.В. Попов, 1998; Г.К. Зайцев, 2001; В.И. Ковалько, 2004; Н.К. Смирнов, 2005).

Показателен тот факт, что по частоте и серьезности протекающих заболеваний ряд авторов (Е.К. Доронкина, 1976; С. С. Кручинина, 1977; Н.В. Кузьмина, 1983; Л.Ф. Колесников, 1985; Г.Ф. Заремба, 1992; И.В. Вачков, 1995; А.А. Орлов, 1995; Л.М. Митина, 1996; Н.П. Неверова, 1996; А.А. Реан, А.А. Баранов, 1997) относят данную профессию к группе профессий повышенного риска

и указывают на необходимость организации в образовательных учреждениях специализированной системы сохранения и укрепления здоровья именно педагогов, которая не сводится лишь к традиционному медицинскому обслуживанию, а опирается на современные подходы к формированию культуры здоровья, здорового образа жизни, использует новейшие технологии психологической и физической тренировки.

Данные положения послужили для нас отправной точкой для проведения в Городском Дворце творчества детей и молодежи г. Набережные Челны, начиная с 2002 г., планомерной работы, направленной на укрепление профессионального здоровья педагогов дополнительного образования.

Предварительно нами были изучены образ жизни педагогов данного учреждения, состояние их здоровья и имеющийся опыт использования здоровьесберегающих образовательных технологий. К сожалению, в рамках одной публикации не представляется возможным в полном объеме отразить все содержательные линии этого исследования, поэтому мы лишь коротко обобщаем полученные в его ходе результаты: здоровье педагогов дополнительного образования характеризуется низкими показателями и нуждается в восстановлении и укреплении различными видами оздоровительных воздействий, в первую очередь средствами физической культуры, поскольку имеющийся крайне низкий объем двигательной активности педагогов на работе, в быту и в часы отдыха явно недостаточен для поддержания нормального функционирования организма. Отмечен также низкий уровень культуры здоровья и здравоохранной компетентности педагогов, слабая заинтересованность в собственном физическом благополучии и отсутствие практических навыков самооздоровления, что в комплексе ограничивает не только профилактическую деятельность педагогов в отношении личного здоровья, но и их влияние на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Вышеозначенные результаты определили основные задачи внедряемой в режим работы ГДТДиМ комплексной оздоровительной программы для педагогов: ликвидация дефицита двигательной активности, как одного из негативно

влияющих на здоровье факторов, профилактика умственного и эмоционального переутомления и повышение уровня здравоохранной компетентности.

Свою работу с педагогами мы спланировали в нескольких направлениях, в каждом из которых при наличии необходимого оборудования и кадрового обеспечения решались определенные функциональные задачи.

В рамках организационно – проектировочного блока была разработана методология развития и оснащения программы, составлен план ее мероприятий, организована деятельность служб сопровождения и определены их взаимодействия со спортивными, образовательными, медицинскими и профилактическими учреждениями города. Для регулирования всей работы по программе специально был создан координационный совет в составе представителя администрации (завуча по учебной работе, ответственного за формирование в учреждении здоровьесберегающей образовательной среды), медика, психолога, методиста, председателя профсоюзного комитета, квалифицированных вузовских специалистов по физической культуре. Регулярные совещания членов совета позволили своевременно на каждом этапе реализации программы подводить ее итоги, информировать о них всех ее участников, вносить коррективы и решать возникающие проблемы, в том числе связанные с материально-техническим оснащением.

Диагностическое направление реализовывалось посредством мониторинга здоровья педагогов, включающего анализ заболеваемости, комплексное исследование основных психических и соматических показателей здоровья и изучение психологического климата в коллективе.

С целью получения объективной информации о психофизическом состоянии педагогов мы использовали несколько наиболее доступных в практическом применении и достаточно информативных методик: диагностика уровня здоровья по резервам биоэнергетики (Г.Л. Апанасенко, 1988), оценка адаптационного потенциала системы кровообращения (Р.М. Баевский, 1979), определение биологического возраста (В.П. Войтенко, 1991) и диагностика психического состояния педагогов (А.О. Прохоров, 1990). Результаты систематических об-

следований регистрировались в персональных «картах здоровья педагогов дополнительного образования», что позволило в течение ряда лет наблюдать за изменениями основных показателей здоровья и своевременно корректировать профилактические меры.

В физкультурно-оздоровительной работе с педагогами, основываясь на результаты диагностики функционального состояния, а также учитывая возраст, мотивационные потребности и уровень физической подготовленности, для каждого из них была разработана индивидуально ориентированная программа физической активности, предусматривающая оптимальные параметры двигательного режима (кратность, продолжительность, объем и интенсивность нагрузки), а также предпочтения педагогов в выборе средств и форм для регулярных занятий (видов спорта).

Образовательно-просветительская часть программы реализовывалась через научно-методическую деятельность и систему информационного обеспечения, включающие: подбор научных материалов соответствующей тематики, подписку на популярные издания о здоровье; повышение уровня технического оснащения информационного поля учреждения; непрерывное обновление информационного стенда, освещающего передовой опыт оздоровительной работы, традиционные методики и новые технологии; разработку и издание учебно-методических пособий для педагогов по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебный процесс дополнительного образования; индивидуальное консультирование педагогов; постояннодействующий "семинар о здоровье" (систематическое проведение лекций, бесед и семинаров-практикумов с привлечением специалистов различного профиля – медиков, врачей, психологов, специалистов по физвоспитанию).

Теоретическая часть семинаров содержала общие мировоззренческие вопросы, проблемы психологии взаимоотношений, вопросы влияния двигательной активности и природных факторов на здоровье человека, ознакомление с различными частными оздоровительными методиками (П.К. Иванова, М.К. Норбекова, Г.С. Шаталовой, П. Брега), обучение активным методам формиро-

вания, развития и сохранения здоровья детей и взрослых. Ряд занятий был посвящен рассмотрению здоровьесберегающих технологий учебного процесса и имеющихся широких возможностей дополнительного образования для их внедрения. Круг практических семинаров предусматривал обучение приемам самомассажа и психопрофилактики, гимнастике, улучшающей мозговое кровообращение, гимнастике для глаз, и мн.др., что может быть использовано в личной практике и спроецировано на работу с учениками.

Для привлечения дополнительного внимания педагогов к этим занятиям и повышения заинтересованности в участии в них, в 2005-06 учебном году "семинар о здоровье" в качестве эксперимента функционировал как курсовая подготовка по повышению квалификации. Семинар был организован на базе ГДТДиМ «Республиканским Центром внешкольной работы» и завершился тестированием, результаты которого учитывались при очередной аттестации педагогов.

В коррекционно-профилактическом блоке решались задачи немедикаментозной коррекции функционального состояния педагогов. Он включал организацию для педагогов в режиме рабочего дня и в послерабочее время систематических занятий физическими упражнениями развивающей и оздоравливающей направленности в различных спортивно-видовых группах (волейбол, настольный теннис, плавание, аэробика, лыжи, занятия на тренажерах и в «группе здоровья»); проведение массовых спортивных соревнований в доступной форме; тренинги с использованием методов аутогенной, мышечной, медитативной, дыхательной и антистрессовой релаксации, направленных на предупреждение умственного переутомления и хронического эмоционального напряжения; динамические паузы в режиме рабочего дня; корпоративные выезды на природу с элементами активного отдыха и проведение регулярных «Дней здоровья» в каникулярное время; обеспечение педагогов возможностью пользоваться некоторыми доступными профилактическими средствами (ингаляции травами, фиточай, сауна, массаж, музыкотерапия – оснащена комната «Хорошего настроения», регулярно проводились «Музыкальные гостиные» и др.); ра-

ботал семейный «Клуб выходного дня», психологами организована деятельность клуба деловой женщины «Фемина».

Медицинское и санитарно-гигиеническое сопровождение программы осуществлялось посредством проведения ежегодного профосмотра, предоставления на рабочем месте в случае необходимости медицинской помощи экстренного порядка, систематического контроля за соблюдением нормативов СанПиН, пожарной, электро- и травмобезопасности, обеспечения средствами профилактики инфекционных заболеваний и путевками на санаторно-курортное лечение (по возможности за счет учреждения и профсоюза).

Апробирование вышеуказанных мер на протяжении 2002-06 гг. способствовало привлечению практически всех сотрудников ГДТДиМ к спортивно-массовым и другим оздоровительным мероприятиям, предусмотренным планом внедряемой программы, а 98 педагогов – к систематическим занятиям различными видами физических упражнений. Это позволило участникам программы полностью или хотя бы частично компенсировать негативные последствия дефицита двигательной активности и достичь положительной динамики количества здоровья (рис.1): у 14,3% - удалось сохранить без снижения имеющийся уровень морфофункционального состояния (что очень важно для нашего случая, поскольку 44% педагогов ГДТДиМ находятся во 2-ом зрелом и пожилом возрасте), в 35,7% случаев - улучшить его по ряду признаков и в 37,8% - достичь значительного оздоровительного эффекта ($p < 0,05$).

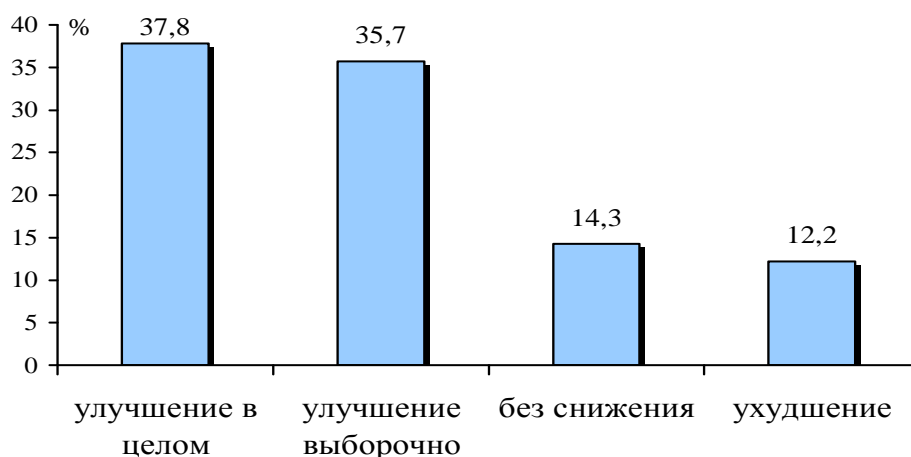


Рис.1 Динамика основных показателей соматического здоровья педагогов за период эксперимента.

Существенным итогом проделанной работы можно считать и то, что в процессе занятий педагоги овладевали опытом использования различных средств и методов физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовки, что обеспечит в последующей практике возможность их применения в профессиональной и личной профилактической деятельности.

В рамках информационно–познавательного блока программы были сделаны первые шаги по ликвидации слабых сторон и пробелов в теоретической подготовке педагогов к реализации здравоохранительных функций, что позитивно отразилось и на расширении оздоровительного раздела учебных программ, и на количестве мероприятий для воспитанников ГДТДиМ. В практику данного учреждения прочно вошла традиция ежегодного проведения "круглого стола" под рубрикой «Дополнительное образование и здоровье», где педагоги презентуют здоровьесберегающую деятельность в своих творческих объединениях и делятся приобретенным опытом работы.

Обобщение опыта работы ГДТДиМ по созданию здоровьесберегающих условий в образовательном процессе нашло отражение в сборнике «Интеграция здоровьесберегающих технологий в систему дополнительного образования», который стал лауреатом республиканского конкурса и получил рекомендации к распространению в регионе, а программа "От здоровья педагога к здоровью воспитанника" в 2005-06 учебном году содействовала победе педагогического коллектива ГДТДиМ в городском смотре-конкурсе на лучшую организацию оздоровительной работы в образовательных учреждениях г. Набережные Челны.

Литература:

1. Вайнер Э.Н. Образовательная среда и здоровье учащихся // Валеология. 2003. - №2. – С.35-39.
2. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: изд. «Теория и практика физической культуры», 2002.–270 с.
3. Митина Л.М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия и технология //

Школа здоровья. - 1996. - №4. - С.55-57.