



«ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Электронный журнал Камского государственного института физической культуры
Рег.№ Эл №ФС77-27659 от 26 марта 2007г

№5 (4/2007)

УДК 796:338.28

КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Аспирант И.Г. Калина
Камский государственный институт физической культуры
Набережные Челны

ADDITIONAL EDUCATION TEACHERS' HEALTH CORRECTION WITH INDIVIDUAL PROGRAMS USAGE

I.G.Kalinina, Post-graduate student
Kama State Institute of Physical Culture
Naberezhnye Chelny

Ключевые слова: коррекция здоровья педагогов, двигательная активность, индивидуальная двигательная программа, мотивация, уровень здоровья.

Аннотация. По мнению многих исследователей (М.Я. Виленский, 1987; Т.И. Кульпина, 1997; Л.М. Митина, 2005 и др.), неблагополучие здоровья педагогов во многом связано с крайне низким уровнем их двигательной активности, как в профессиональной деятельности, так и в часы досуга. Поэтому одной из основных задач, как и главной трудностью, возникшей при организации оздоровительной работы с педагогами, стало их вовлечение в регулярную физкультурную деятельность.

В решении указанной проблемы мы пошли по пути создания индивидуальных двигательных программ, составленных для каждого сотрудника с учетом состояния его здоровья, уровня физической подготовленности, возраста, пола, намеченных целей, а также личных предпочтений в выборе вида физической активности для регулярных занятий, что во многом способствовало формированию желания заниматься физическими упражнениями.

Keywords: teachers' health correction, motor activity, the individual motor program, motivation, a level of health.

Summary. In opinion of many researchers (M.J. Vilensky, 1987; T.I. Kulpina, 1997; L.M. Mitin, 2005, etc.), teachers' health trouble is connected with the lowest level of their motor activity, during professional work, and rest. Therefore one of the main goals, as well as the main difficulty which has been appeared under work with teachers organization, became their involving in regular sports activity. To solve this problem we have decided to create individual motor programs which were made for each employee in a condition of his health, a level of physical readiness, age, gender, planned purposes, and also personal preference in a choice of physical activity.

По мнению многих исследователей (М.Я. Виленский, 1987; Т.И. Кульпина, 1997; Л.М. Митина, 2005 и др.), неблагополучие здоровья педагогов во многом связано с крайне низким уровнем их двигательной активности, как в профессиональной деятельности, так и в часы досуга.

Это подтверждают и результаты наших исследований, которые проводили на базе Городского Дворца творчества детей и молодежи г. Набережные Челны (ГДТДиМ). Выявлено, что у педагогов, работающих в системе дополнительного образования, доля двигательного компонента оздоровительной интенсивности (по А.Г. Сухареву, 1991) в общем бюджете времени составляет в среднем лишь 2,4%, а повседневная локомоторная активность - как по количеству шагов (у 61%), так и по количеству набранных за сутки километров (у 78%) - явно недостаточна для обеспечения нормального функционирования организма (Н.И. Montoye, Н.Л. Taylor, 1984; А.Г. Сухарев с соавт., 1988). Даже осознавая необходимость физических нагрузок для поддержания здоровья, прикладывать значительные усилия для этого большинство из них в реальной жизни не желает, ссылаясь на нехватку времени.

Поэтому одной из основных задач, как и главной трудностью, возникшей при организации в данном образовательном учреждении оздоровительной работы с педагогами, стало их вовлечение в регулярную физкультурную деятельность.

Формирование устойчивой потребности в физической активности, на наш взгляд – это многолетняя и кропотливая работа, требующая разноплановой стратегии. В одном случае, чтобы подтолкнуть к активным действиям, требуется лишь создать мотивационные предпосылки, обозначив проблемы со здоровьем и указав пути их решения; в другом – предоставить возможность эпизодически поучаствовать в соревнованиях или спортивно-массовых мероприятиях и уже через желание побеждать на них, или хотя бы достойно выглядеть, пробудить интерес к физическому совершенствованию; у третьих - следует развивать потребность в систематических занятиях, используя при этом различные мотивационные установки (улучшение телосложения, снижение темпов старения, продление творческого долголетия и т.д.). Лишь в процессе личных занятий физической культурой и спортом происходит трансформация понимания их целесообразности в убежденность в их необходимости, выработка привычки и устойчивой потребности, закрепление положительных эмоций, что в комплексе обеспечивает долголетие физической активности.

Когда речь идет о планировании физкультурно-оздоровительной работы со взрослым контингентом, необходимо также помнить о значительной разнице в функциональном состоянии и уровне физической подготовленности отдельных лиц. Не следует ожидать и быстрых ее результатов. Так, предварительное обследование педагогов показало, что большинство из них имеют значительные донологические изменения состояния здоровья. И если, в одних случаях, функции организма реализуются лишь более высоким, чем в норме, напряжением регуляторных систем, то в других – наблюдается выраженное снижение функциональных резервов и перенапряжение ме-

ханизмов гомеостаза. Поэтому тактика коррекционной работы в каждой из этих групп должна принципиально различаться. Если для первых возможно широкое использование средств и методов, основанных на мобилизации функциональных резервов («тренирующем стрессе» физической подготовки, закаливания и т.п.), то для вторых это исключено, так как сначала необходимо эти резервы восстановить (Э.М. Казин, 2000).

В решении указанной проблемы мы пошли по пути создания индивидуальных двигательных программ, составленных для каждого сотрудника с учетом состояния его здоровья, уровня физической подготовленности, возраста, пола, намеченных целей, а также личных предпочтений в выборе вида физической активности для регулярных занятий, что во многом способствовало формированию желания заниматься физическими упражнениями.

Также для повышения мотивации педагогов к активной деятельности, направленной на укрепление здоровья, по итогам диагностического обследования, были разработаны индивидуальные графические профили здоровья (рис.1), которые позволяют наглядно демонстрировать динамику изменения основных показателей здоровья как под влиянием физических нагрузок (у тех, кто в дальнейшем приступил к физкультурным занятиям), так и при отсутствии активных усилий, направленных на оздоровление.

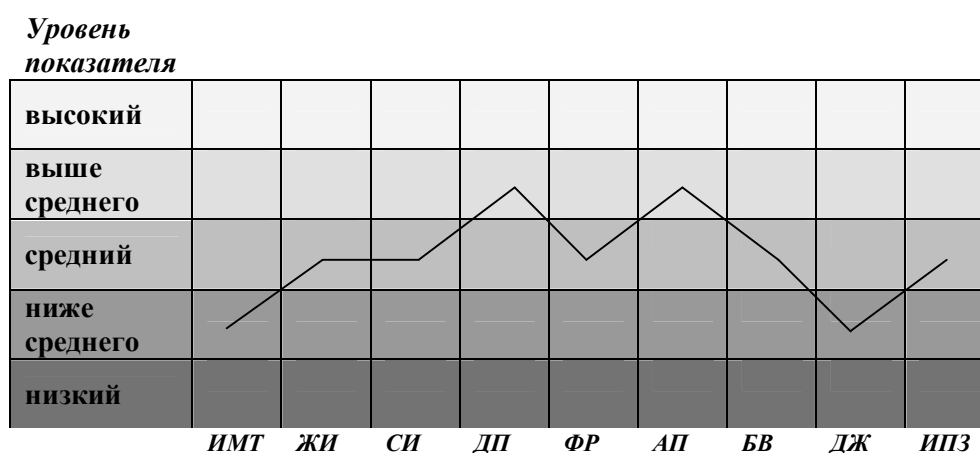


Рис.1. Пример построения графического профиля здоровья

Условные обозначения: ИМТ – индекс массы тела, ЖИ – жизненный индекс, СИ – силовой индекс, ДП – индекс Робинсона, ФР – физическая работоспособность, АП – адаптационный потенциал, БВ - биологический возраст, ДЖ – доля жировой ткани, ИПЗ - интегральный показатель здоровья

В дальнейшем профили здоровья послужили базой для формирования персонализированных физкультурно-оздоровительных программ, в первую очередь, регламентирующих параметры двигательного режима. При разработке этих программ нами была использована следующая последовательность (механизм): диагностика функционального состояния и физической подготовленности педагогов → определение соответствующего режима двигательной активности (подготовительный, развивающий, поддерживающий) → выбор вида двигательной активности, отвечающего

возможностям и предпочтениям занимающихся (гимнастика, плавание, волейбол, тренажеры и т.д.) → определение параметров занятий в избранном виде (кратность, продолжительность, объем и интенсивность нагрузки).

Накопленный в практической работе опыт создания таких индивидуально-ориентированных программ (Н.В. Пешкова, 2000; В.Г. Шилько, 2003; В.Г. Двоеносов, 2004), предусматривающих освоение не только двигательных, но и интеллектуальных, мировоззренческих, информационных ценностей физической культуры, свидетельствует о перспективности работы в этом направлении.

В нашем эксперименте, на этапе диагностики, среди обследованных педагогов были выделены относительно однородные группы по сходности зарегистрированных показателей здоровья. Далее, для каждой из этих групп, используя приведенный механизм определения оптимального двигательного режима, были разработаны унифицированные программы физкультурно-оздоровительной деятельности с определенными параметрами занятий: минимальная, оптимальная и предельно-допустимая интенсивность нагрузки, количество занятий в неделю и продолжительность каждого занятия в минутах на подготовительном и основном этапах.

Такой подход значительно упростил процесс создания индивидуальных двигательных программ для большого количества педагогов, который в конечном итоге был сведен к выбору для каждого из них уже готовой типовой программы, оптимально соответствующей его функциональному состоянию и физической подготовленности. В дальнейшем унифицированная программа преобразовывалась в дифференцированную, т.е. индивидуально-ориентированную, путем уточнения предпочтенных средств и направленности действий на коррекцию выявленных отклонений (изменение режима и рациона питания, увеличение доли упражнений, направленных на развитие силы или выносливости и т.д.).

А для реализации этих программ в рамках образовательного учреждения были организованы систематические занятия физическими упражнениями в различных группах (секции волейбола, настольного тенниса, плавания, ритмической и силовой гимнастики, занятия в «группе ОФП»); проводились массовые спортивные соревнования в доступной форме, созданы условия для лыжных прогулок, регулярно организовывались корпоративные выезды на природу с элементами активного отдыха, «Дни здоровья». Кроме того, в рамках оздоровительной работы была обеспечена возможность использования некоторых доступных профилактических средств (ингаляции травами, ароматерапия, фиточай, сауна, массаж), была оснащена комната психологической разгрузки, регулярно проводились «Музыкальные гостиные», динамические паузы в режиме рабочего дня и тренинги с использованием методов аутогенной, мышечной и дыхательной релаксации. Работал семейный туристический «Клуб выходного дня», психологами организована деятельность клуба деловой женщины «Фемина».

Постоянный врачебно-педагогический контроль состояния педагогов, занимавшихся как самостоятельно, так и в различных группах, позволил по характеру происходящих в организме изменений определять эффективность рекомендованных физических нагрузок и правильность применения выбранных средств и методов, а также своевременно вносить коррективы в индивидуальные двигательные программы по ходу их реализации. Возможность этого достигается использованием современных методов экспресс-оценки здоровья и доступных программно-технических средств.

Нами разработан алгоритм обработки результатов мониторинга здоровья педагогов, позволяющий в автоматическом режиме устанавливать для каждого обследованного оптимально соответствующие его физическому состоянию параметры двигательного режима (в виде унифицированной программы).

Создание мотивационных предпосылок, организационных условий по месту работы для физкультурной деятельности и ее стимулирование со стороны администрации учреждения (для чего было разработано и реализовано положение о поощрении) способствовало привлечению 98 сотрудников ГДТДиМ к систематическим занятиям различными видами физических упражнений, спортивно-массовым и другим оздоровительным мероприятиям, что позволило полностью, или хотя бы частично, компенсировать негативные последствия дефицита двигательной активности и достичь положительной динамики количества здоровья (рис.2): у 14,3% педагогов в течение года удалось сохранить без снижения имеющийся уровень морфофункционального состояния (что очень важно для нашего случая, поскольку 44% педагогов, участвовавших в эксперименте, относятся ко 2-му зрелому и пожилому возрасту), в 35,7% случаев - улучшить его по ряду признаков и в 37,8% - достичь значительного оздоровительного эффекта ($p < 0,05$).

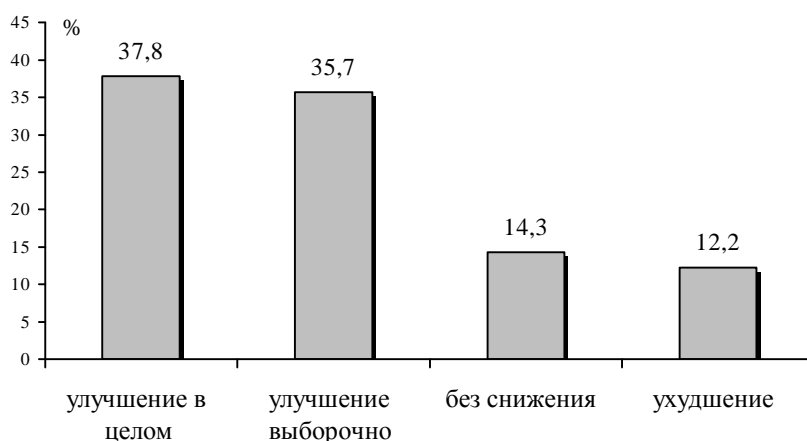


Рис.2. Динамика основных показателей соматического здоровья педагогов экспериментальной группы

Существенным итогом проделанной работы можно считать и то, что в процессе занятий физическими упражнениями педагоги овладевали опытом использования различных средств и ме-

тодов физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовки, что обеспечит в дальнейшем возможность их применения в профессиональной и личной профилактической деятельности.

Литература

1. Виленский, М.Я. Общая, педагогическая и физическая культура в структуре личности учителя / М.Я. Виленский // ТиПФК. - 1987. – № 6. - С. 18-20.
2. Двоеносов, В.Г. Индивидуально-ориентированная физическая культура как фактор здорового образа жизни / В.Г.Двоеносов, В.М.Шадрин. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2004. – 60 с.
3. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Э.М.Казин, Н.Г.Блинова, Н.А.Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
4. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л.М.Митина, Г.В.Митин, О.А.Анисимова. – М.: Академия, 2005. - 200 с.
5. Пешкова, Н.В. Организация личностно-ориентированного образовательного процесса по физической культуре в вузе / Н.В.Пешкова, С.Ю.Алькова // Вузовская физическая культура и студенческий спорт: состояние и перспективы совершенствования: материалы региональной научно-практической конференции – Тюмень: изд-во ТюмГУ, 2000. – С. 11-13.
6. Шилько В.Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г.Шилько // ТиПФК. – 2003. - № 9. – С. 45-49.

Glossary:

1. Vilensky, M.J. General, pedagogical and physical culture in teacher's personality structure / Vilensky M.J. // TiPFK. - 1987. – № 6. - P. 18-20.
2. Dvoenosov, V.G. Individually physical culture as the factor of healthy life / Dvoenosov V.G., Shadrin V.M.. – Kazan: Joint-Stock Company « New knowledge », 2004. – 60 p.
3. Kazin, E.M. Person individual health base e: Introduction in general and applied valueology: St. guide for higher educational institutions students / Kazin E.M., Blinova N.G., Littvinova N.A. – M.: VLADOS, 2000. – 192 p.
4. Mitina, L.M. Professional work and health of a teacher / Mitina L.M., Mitin G.V., Anisimov O.A. – M.: Academy, 2005. - 200 p.
5. Peshkova, N.V. Personal-focused physical training educational process organization at high school / Peshkova N.V. // High school physical training and student's sports: a condition and prospects of improvement. Materials of regional scientifically-practical conference – Tyumen: publishing house TjumGu, 2000. – P.11-13.
6. Shilko, V.G. Methodology of personal oriented context in students physical culture activity / Shilko V.G. // TiPFK. – 2003. - № 9. – P. 45-49.