

СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА – СТАЖЕРА

Современные педагогические издания заостряют внимание на вопросе сохранения и развития здоровья молодого специалиста как своего рода индивидуального ресурса. Здоровый человек в значительной мере обеспечивает высокий уровень работоспособности и творческого профессионального потенциала. Расширение функций школьного педагога предъявляет ему все новые и довольно сложные требования, которые вступают в противоречия с состоянием здоровья, нервного напряжения начинающего учителя.

Пришедший после окончания университета молодой специалист, первый школьный год считается учителем-стажером. Нас интересовало, в каком состоянии находятся основные показатели его здоровья. Медицинская периодика сообщает [2; 3], что молодые педагоги в большинстве своем не задумываются о состоянии своего здоровья, но около 50% из числа опрошенных (85 чел.) оценивали его как «вполне хорошее». На начало учебного года 70% опрошенных утверждали, что пытаются вести здоровый образ жизни, делают утреннюю гимнастику, пробежку по аллеям парка, сбалансированно питаются и по мере надобности посещают врача.

Вместе с тем, диспансеризация молодых учителей-стажеров показала, что у многих из них оказалось наличие той или иной патологии, среди которой [2; 3]:

- около 40% - остеохондроз;
- примерно 34% склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям;
- отклонения в работе желудочно-кишечного тракта наблюдались у 21%;
- предрасположенность к болезням органов дыхания – 14%;
- ухудшение зрения – 12%;
- эндокринная патология – 8%;
- уролого-гинекологические заболевания – 6% и т. д.

Названные и различные другие заболевания чаще всего регистрируются в группе педагогов с очень высоким уровнем вовлеченности в работу, исполнительным и выполняющим любые требования администрации, и даже желания учеников. Такие молодые учителя полностью поглощены профессиональной ролью, не умеют переключить

чаться после работы, недостаточно активны вне профессиональной среды, ограничены в своих интересах и социальных контактах.

В качестве факторов компенсации затрат психоэмоционального и телесного здоровья они указывали на те, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью: «взаимопонимание с учениками», «неформальное общение вне урока», а также «перспективы профессионального роста» и т. д.

Гораздо меньше жалоб на состояние здоровья указывали педагоги с нормальным типом вовлеченности в работу. Среди компенсирующих факторов они называли «поддержку близких», «общение с друзьями», «активный отдых» и т.д. По их мнению, эти обстоятельства ведут к быстрому восстановлению способности и к нормализации психических процессов.

Можно заметить также, что чрезмерная приверженность начинающего педагога к работе и его неумение восстанавливать силы, приводит к значительным психоэмоциональным и физическим перегрузкам, что неизбежно сопровождается ухудшением состояния здоровья.

Исследование деятельности молодых педагогов показывает, что после студенчества у них появляется одна из особенностей их жизнедеятельности – ограничение физической активности как в трудовой, так и в бытовой сферах. Недостаток физического компонента в работе педагога вызывает гиподинамию. Это ведет к напряжению центральной нервной системы, что приводит к формированию неврозов и психосоматических заболеваний.

Учитывая высокий уровень предрасположенности к заболеваниям сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем педагогам-стажерам необходим, по нашему мнению, не просто набор физических упражнений, а комплексные занятия лечебной физкультурой.

На факультете физического воспитания БГПУ им. М. Танка в числе разнообразных специальностей, готовят будущих профессионалов по специальности 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная). Это профессионально направленные квалифицированные специалисты, имеющие программу своеобразной реабилитации. Они могут в свободное время по договоренности с администрацией школ проводить для учителей комплекс занятий по ЛФК.

Итак, исходя из вышесказанного. группы лечебной физкультуры должны быть организованы на базе школы. А занятия проводиться под руководством профессионального инструктора или учителя физической культуры, имеющего специальную подготовку. Такие группы должны иметь благозвучные и красивые названия: «Здоровье и красо-

та», «Энергия и действие» и т. д. и проводиться в удобное для педагогов время, желательно в виде обязательной гимнастики в промежутке между первой и второй сменами, продолжительностью не менее 30 минут. Вместе с тем, инструкторы по ЛФК могут рассказывать о существующих методах ведения здорового образа жизни, релаксации, первой помощи при незначительных ухудшениях состояния здоровья, которые смогут помочь организму восстановиться после трудовых будней.

В современных исследованиях индивидуальная траектория здоровья рассматривается с позиций единства физического, душевного и духовного в человеке [1]. Мы стоим на позициях, что содержательно здоровый образ жизни должен включать определенные навыки и умения по сохранению и развитию всех трех компонентов здоровья.

Специалисты, рассматривающие ЗОЖ с психологических позиций, определяют следующие умения и навыки сохранения учителем духовного здоровья [1; 2]:

- ценностно относиться к своему индивидуальному здоровью;
- бесконфликтно обращаться с окружающими;
- поддерживать межличностные контакты, уважая права и мнения других;
- выражать эмоции адекватно ситуации;
- избегать стрессов и владеть умениями снятия их последствий;
- вырабатывать качества, характеризующие психическую устойчивость личности (выдержка, тактичность, вежливость, учтивость, обходительность, доброжелательность и т. д.).

Всеми этими знаниями и умениями учителя-стажера может научить школьный психолог, а также инструктор по лечебной физкультуре.

Можно предположить и другой вариант вовлечения в здоровьесбережение как учителей-стажеров, так и многих членов педагогического коллектива. Для этого в одной из школ был организован клуб «Мы выбираем здоровье», где энтузиасты нашли помещение, составили программу и могут собираться 1-2 раза в неделю. Девиз клуба: «В будущее – здоровыми и красивыми!». Формы работы клуба предполагают обучающие занятия с элементами тренинговой работы, выездные занятия на природу и спортивно-оздоровительные мероприятия. Такие усилия будут способствовать улучшению состояния здоровья, поддержанию себя в тонусе и бодрости, и служить положительным примером своим ученикам.

Таким образом, школа может способствовать делу здоровьесберегающей деятельности как учителя-стажера, так и многих членов педагогического коллектива, но важно также, чтобы и сам начинающий

педагог прилагал достаточно усилий, чтобы долго оставаться здоровым, творческим и востребованным в педагогической профессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Касимов, Р.А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – 2016. - № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?Id=25612> (Дата обращения: 01.12.2022).

2. Малярчук, Н.Н. Здоровье педагогов и учащихся: организационный аспект / Н.Н. Малярчук // Народное образование. - №5. - 2015. – С 84-91.

3. Статистический ежегодник Республики Беларусь / И. С Кангро, Ж.Н. Василевская, О.А. Довнар и др. [редкол.]; под общ. ред. И. В. Медведевой. – Минск: Нац. стат. комитет Республики Беларусь, 2020. – 436 с.

УДК [796.011.3:796.015]-057.875

Г.Г. Ярец, преп.; А.Ф. Салычиц, ст. преп.;
А.И. Стебаков, ст. преп.
(БГПУ г. Минск)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Физическое воспитание – педагогическая наука, педагогика – наука о воспитании и обучении. Воспитание предшествует всем научным занятиям и идет рука об руку с ними. Оно является одним из способов проявления человеческой личности, отличающим человека от остальных живых существ.

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности преподавателя физического воспитания, более широкий и сложный процесс, чем обучение двигательной подготовке.

Воспитание отличается от случайных и стихийных влияний окружения на человека наличием осознанных целей и задач, программы, применением специально разработанных средств, форм и методов воздействия. Организация воспитательного процесса проявляется в умении преподавателя обеспечить управляемое формирование личности студентов в соответствии с целью и задачей их всестороннего развития. Управление формированием личности студента осуществляется в учебно-тренировочном процессе и требует от педагога знания