

На правах рукописи

Калина Ирина Геннадьевна

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

Набережные Челны – 2008

Работа выполнена на кафедре теории и методики борьбы и восточных единоборств
ФГОУ ВПО «Камская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма»

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент
Голубев Александр Иванович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Бикмухаметов Роберт Кабирович

доктор педагогических наук, профессор
Петров Павел Карпович

Ведущая организация: ФГОУ ВПО «Московская государственная
академия физической культуры»

Защита состоится 29 ноября 2008 г. в 16⁰⁰ на заседании диссертационного
совета ДМ 311.015.01 при ФГОУ ВПО «Камская государственная академия физической
культуры, спорта и туризма» по адресу: 423807, РТ, г. Набережные Челны,
ул. им. Е.Н. Батенчука, 21, ауд. 313.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО «Камская госу-
дарственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Электронная версия автореферата размещена на официальном сайте ФГОУ
ВПО «Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».
Режим доступа - <http://kamgifk.ru>.

Автореферат разослан «_____» _____ 2008 г.

Ученый секретарь диссертационного
совета, кандидат педагогических наук,
профессор

А.А. Черняев

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Здоровье педагогов является основой эффективной работы и резервом развития трудового потенциала современной образовательной отрасли. Необходимость его укрепления, прежде всего, обусловлена тем, что в результате воздействия социальных, экологических и профессиональных факторов у большей части представителей педагогической профессии отмечаются крайне низкие показатели здоровья (С.С. Кручинина, 1977; Т.И. Кульпина, 1997; В.Ф. Лапуга, 1997; С.Г. Ахмерова, 2001; Н.А. Литвинова, 2003; Р.К. Бикмухаметов, 2004; В.Т. Лободин, 2005; Н.К. Смирнов, 2005; А.В. Воронков, 2007).

По мнению ряда авторов (В.З. Коган, 1997; Л.Г. Татарникова, 1997; А.А. Найн, 1998; В.А. Вишневецкий, 2002; Э.Н. Вайнер, 2003; В.И. Ковалько, 2004; Л.М. Митина, 2005; В.Э. Чудновский, 2005; С.Н. Гашкова, 2006), проблему здоровья педагогов следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации, так как именно от педагогов в значительной степени зависит здоровье подрастающего поколения.

Во многих исследованиях (Е.К. Доронкина, 1976; Н.В. Кузьмина, 1983; Л.Ф. Колесников, 1985; Г.Ф. Заремба, 1992; И.В. Вачков, 1995; А.А. Орлов, 1995; Н.П. Неворова, 1996; А.А. Реан, 1997; В.Н. Ирхин, 1997; Н.Н. Шарова, 2005; Е.А. Гревцова, 2006) указывается на необходимость организации в образовательных учреждениях специализированной системы содействия здоровью педагогов, которая не сводится лишь к традиционному медицинскому обслуживанию, а опирается на современные подходы к формированию культуры здоровья, здорового образа жизни, использованию новейших технологий психологической и физической тренировки.

Вместе с тем отмечается неразработанность условий и технологии организации оздоровительной деятельности педагогов, недостаток научно-обоснованных практических рекомендаций, затрагивающих методические и содержательные аспекты физкультурно-оздоровительной работы с ними (Г.Н. Голубева, 1994; Л. Шевлева, 2004; А.В. Воронков, 2007).

По-прежнему актуальной в современной практике физической культуры остается и проблема индивидуального подхода к планированию двигательных нагрузок на занятиях оздоровительной направленности (В.И. Григорьев, 1998; С.В. Барбашов, 2000; Н.В. Пешкова, 2000; В.С. Якимович, 2002; В.Г. Шилько, 2003; С.Н. Блинов, 2003; В.Г. Двоеносов, 2004).

Заслуживает внимания также тот факт, что в научной литературе широко представлены работы, рассматривающие условия формирования здоровьесберегающей среды в дошкольных, средних и высших учебных заведениях (П.С. Амарян, 1995; Н.А. Пастушенко, 2001; Е.В. Степкина, 2001; С.Г. Добротворская, 2002; Э.Н. Вайнер, 2004; В.И. Бондин, 2004; Н.В. Седых, 2006; Ю.П. Кобяков, 2006), между тем, недостаточно изучены возможности для сбережения и развития здоровья участников учебно-воспитательного процесса в системе дополнительного образования (Т.К. Говорушкина, 2005; Н.В. Сократов, 2006).

Таким образом, актуальность нашего исследования заключается в разрешении **противоречия** между необходимостью формирования в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья педагогов, в том числе с использованием средств оздоровительной физической культуры, и недостаточным методическим обеспечением осуществления этого процесса на практике. Стремление найти пути разрешения этого противоречия и определило **проблему** нашего исследования: каковы организационно-методические условия реализации индивидуально-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов дополнительного образования.

Объект исследования: физкультурно-оздоровительная деятельность педагогов дополнительного образования.

Предмет исследования: индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий и организационные условия их реализации в оздоровительной работе с педагогами дополнительного образования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить организационно-методические условия реализации индивидуально-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов дополнительного образования.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработка индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий с учётом показателей здоровья и лично значимых целей педагогов; создание по месту работы необходимых организационных условий для реализации этих программ; проведение просветительской работы, направленной на повышение уровня компетентности в вопросах укрепления здоровья и на формирование мотивации к физкультурной деятельности; стимулирование этой деятельности со стороны администрации учреждения может способствовать по-

вышению физической активности педагогов, что в свою очередь отразится на улучшении показателей их здоровья.

Организационные условия для индивидуально-ориентированных физкультурно-оздоровительных занятий (спортивные залы, инвентарь, диагностическое, методическое и санитарно-гигиеническое сопровождение) могут быть обеспечены в рамках реализации комплексной программы оздоровительной работы с педагогами.

Задачи исследования:

1. Выявить:

- специфические особенности профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования;

- структуру заболеваемости и уровень физического здоровья педагогов дополнительного образования;

- структуру суточной двигательной активности и уровень личной физической культуры педагогов дополнительного образования.

2. Определить организационно-методические условия реализации индивидуально-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов дополнительного образования и на этой основе разработать комплексную программу оздоровительной работы с педагогами, обеспечивающую данные условия.

3. Разработать индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий, предусматривающие оптимизированные параметры нагрузок и личные предпочтения педагогов в выборе средств.

4. Оценить эффективность применения индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ и условий их реализации в оздоровительной работе с педагогами дополнительного образования.

Поставленные задачи, логика работы и ее цель обусловили выбор **методов исследования:** междисциплинарный анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, опросы, медико-биологические методы исследования, методы количественной оценки уровня физического здоровья, педагогический эксперимент, статистические методы обработки экспериментальных данных.

Теоретико-методологическую основу исследования составили представления медико-биологической и педагогической мысли о сущности здорового образа жизни и путях формирования здоровья (Н.М. Амосов, П.С. Брэгг, М.Я. Виленский,

И.И. Мечников, И.В. Мурахов, А.Г. Сухарев); основные принципы и положения теории и методики физической культуры (В.К. Бальсевич, В.И. Жолдак, В.М. Зациорский, К. Купер, П.Ф. Лесгафт, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, В.И. Столяров), в том числе реализуемые в физиологическом обосновании нагрузок на оздоровительных занятиях (Г.Л. Апанасенко, В.Н. Артамонов, В.И. Белов, Я.А. Ковалев, М.А. Причалов, В.Н. Селуянов, В.С. Фомин).

Научная новизна исследования:

- выявлены специфические особенности профессиональной деятельности, структура суточной двигательной активности и уровень физического здоровья педагогов дополнительного образования;

- экспериментально обоснованы организационно-методические условия реализации индивидуально-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов, которые способствуют повышению физической активности педагогов и обеспечивают результативность этой деятельности – диагностическое, программное и методическое обеспечение, стимулирование, учет личностно значимых мотивов и потребностей педагогов, доступность и многообразие предлагаемых средств и форм организации занятий, разработка индивидуальных программ;

- получены данные, позволяющие судить о влиянии реализации индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ на состояние здоровья педагогов, о чем свидетельствует улучшение его количественных показателей.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что полученный материал

- дополняет раздел теории оздоровительной физической культуры новыми научными фактами использования индивидуального подхода в планировании двигательных нагрузок на занятиях с взрослым населением, в частности с педагогами дополнительного образования;

- представляет в своей совокупности решение одной из актуальных проблем современной системы образования - укрепление здоровья педагогов.

Практическая значимость. Полученные в ходе проведенного исследования результаты позволяют рекомендовать:

- в реализации физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов основываться на индивидуальные программы, разработанные с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, а также личных целей и предпочтений педагогов в выборе средств и форм занятий;

- при организации в учреждениях дополнительного образования условий, способствующих восстановлению и укреплению здоровья педагогов, использовать разработанную автором комплексную программу, предусматривающую в числе других мероприятий индивидуально-ориентированные физкультурно-оздоровительные занятия. В диссертации приводятся практические рекомендации по данному процессу.

Организация и этапы исследования. Экспериментальной базой исследования стал Городской Дворец творчества детей и молодежи (ГДТДиМ) г. Набережные Челны.

Исследование проводилось в период 2002-2008 гг. и логически может быть представлено в виде пяти взаимосвязанных этапов.

Первый этап – аналитико-проблемный (2002–2003 гг.) - был посвящен изучению научно-методической литературы, систематизации материалов для формулирования гипотезы и цели, постановке задач и подбору методик.

На втором – констатирующем - этапе (2003–2004 гг.) осуществлялось тестирование педагогов дополнительного образования.

Третий этап – подготовительно-проектировочный (2004-2005 гг.) - включал создание в ГДТДиМ условий для проведения комплексной оздоровительной работы с педагогами.

На четвертом этапе - формирующем (2005-2006 гг.) - проведен педагогический эксперимент.

На пятом этапе исследования - заключительно-обобщающем (2007-2008 гг.) - обработаны полученные в ходе экспериментальной работы данные, проведен анализ результатов исследования и завершено их теоретическое обобщение.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечены опорой на концептуальные положения педагогических теорий, применением методов, адекватных задачам исследования, продолжительностью эксперимента, репрезентативностью выборки испытуемых, статистической обработкой экспериментальных данных с применением современных компьютерных технологий.

Апробация работы и внедрение результатов исследования. Основные результаты диссертационной работы опубликованы в научно-теоретических журналах «Дополнительное образование и воспитание» (№1, 2007) и «Теория и практика физической культуры» (№5, 2008), представлены в материалах семи Всероссийских и Международных конференций (Казань, Малаховка, Томск, Тула, Челябинск, Набережные Челны).

Результаты исследования внедрены в практику оздоровительной работы с педагогами в муниципальных учреждениях дополнительного образования детей – Городском Дворце творчества детей и молодежи г. Набережные Челны, детском подростковом объединении «Подросток» г. Набережные Челны, Дворце школьников г. Бугульма Республики Татарстан.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Предпосылками для организации физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов дополнительного образования являются: низкие показатели здоровья; дефицит физической активности; высокий нервно-эмоциональный фон профессиональной деятельности и некоторые ее особенности, влияющие на образ жизни и как следствие на здоровье педагогов; необходимость повышения уровня компетентности педагогов в вопросах укрепления здоровья; и кроме того, сложившиеся на сегодняшний день в стране социально-экономические условия, в которых представители педагогической профессии оказались наименее защищенными (что ограничивает для них доступность большинства физкультурно-оздоровительных средств).

2. Комплексная программа оздоровительной работы с педагогами дополнительного образования, включающая следующие направления реализации: организационно-проектировочное, диагностическое, просветительское, коррекционно-профилактическое и санитарно-гигиеническое. Реализация данной программы создает в образовательном учреждении условия для индивидуально-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов.

3. Применение в оздоровительной работе с педагогами дополнительного образования индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ и содействие в их реализации способствует повышению физической активности педагогов, посредством этого достижению положительной динамики количественных показателей здоровья и формированию навыков использования средств физического воспитания в личной и профессиональной деятельности.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций и списка литературы. Работа изложена на 153 страницах, включает 23 рисунка, 3 таблицы и 21 приложение. Библиографический раздел содержит 283 источника.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрывается актуальность диссертационного исследования, формулируются его объект, предмет, цель и задачи, выдвигается гипотеза, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе диссертации обосновывается ее проблематика. Приводятся социально обусловленные предпосылки для проведения оздоровительной работы с педагогами дополнительного образования, анализируются пути повышения психофизиологических резервов организма человека, раскрывается ценностный потенциал физической культуры в данном аспекте и сущность индивидуализации построения занятий физическими упражнениями. Исследуются также возможности учреждений дополнительного образования для организации оздоровительной работы с педагогами, обеспеченные их многопрофильностью.

Во второй главе описаны методы, позволяющие адекватно решать поставленные в диссертационной работе задачи и оценить эффективность реализации индивидуальных программ в физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов. Также здесь охарактеризованы основные этапы проведенного исследования.

В третьей и четвертой главах работы подробно изложены и проанализированы результаты констатирующей части исследования и итоги эксперимента.

В представленном материале дана оценка уровня физического здоровья, повседневной двигательной активности и личной физической культуры педагогов, работающих в системе дополнительного образования, раскрываются специфические особенности их профессиональной деятельности.

Анкетный опрос сотрудников ГДТДиМ г. Набережные Челны, педагогические наблюдения и личный опыт работы диссертанта в должности педагога дополнительного образования позволяют заключить, что деятельность педагогов в данной образовательной системе отличают некоторые специфические особенности, среди которых следует выделить: «разорванный» характер и ненормированную продолжительность рабочего дня, частое использование выходных дней для выполнения профессиональных функций (организация в воскресные дни эстетических, спортивных, досуговых мероприятий, обеспечение участия воспитанников в различного рода конкурсах), превышение установленных норм учебно-методической нагрузки, вызванное в

первую очередь низкой заработной платой. Их сочетание существенно ограничивает свободное время педагогов и затрудняет его использование для полноценного отдыха.

В результате нерациональной организации жизнедеятельности большинство педагогов дополнительного образования испытывают на работе излишние психоэмоциональные нагрузки. Это ведет к накоплению утомления (96% опрошенных ощущают усталость к концу рабочего дня, из них 26% - хроническую, 83% жалуются на постоянную бессонницу, раздражительность, вялость и головные боли, 60% не восстанавливают свою работоспособность к следующему рабочему дню, а 20% - даже к началу учебного года после продолжительного отпуска), что в конечном итоге сказывается на состоянии здоровья и эффективности профессиональной деятельности педагогов.

Оценка физического состояния сотрудников ГДТДиМ, проведенная в 2003 г. с применением современных диагностических экспресс-методик (Г.Л. Апанасенко, 1988 - уровень физического здоровья; Р.М. Баевского, 1997 - адаптационный потенциал системы кровообращения; В.П. Войтенко, 1991 - определение биологического возраста), показала, что состояние здоровья педагогов дополнительного образования делает необходимым поиск путей и методов его сохранения и укрепления.

Сравнительный анализ данных за 2003 и 2005 гг. (рис.1) выявил четкую тенденцию значительного снижения с возрастом уровня здоровья наблюдаемых: доля педагогов, имеющих «низкую» оценку здоровья выросла с 43% до 55%, а «ниже среднего» – с 23% до 25%, в тоже время численность педагогов с уровнем здоровья «средний», «выше среднего» и «высокий» суммарно снизилась на 14%.

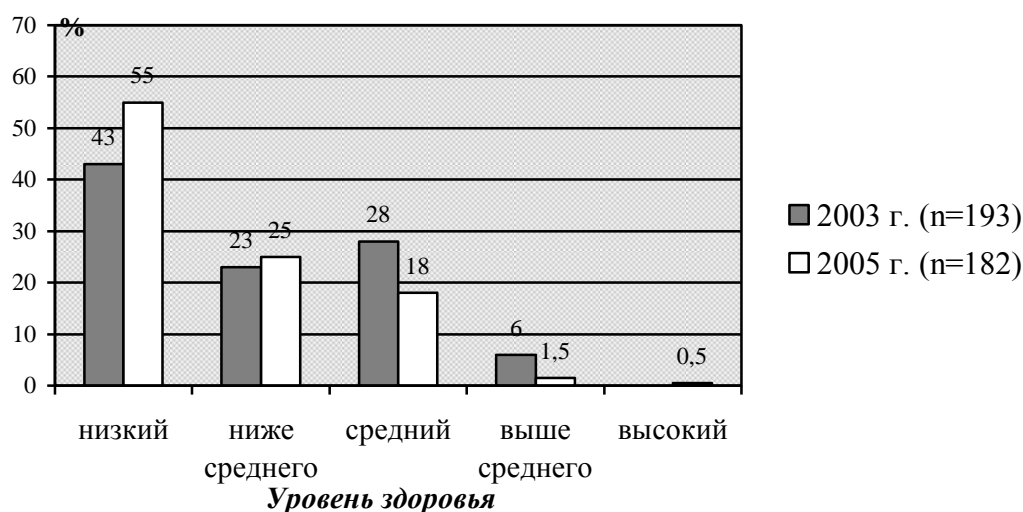


Рис.1. Численность педагогов ГДТДиМ с различным уровнем физического здоровья (по шкале Г.Л. Апанасенко, 1988) в 2003 и 2005 гг., %

Анализ образа жизни педагогов показал, что забота о здоровье у большинства из них сводится лишь к купированию соматических и психических расстройств. Даже субъективно оценивая собственное состояние как не достаточно хорошее (так ответили 63% респондентов) и осознавая необходимость укрепления здоровья для поддержания нормальной работоспособности, 45% опрошенных ничего для этого не предпринимают, остальные от случая к случаю используют некоторые доступные оздоровительные средства - массаж, сауну, лечебное голодание, закаливающие процедуры, аутотренинги. 16% имеют пристрастие к лекарствам. По ряду причин большинство педагогов переносят заболевания на ногах, а медосмотр, как основное наиболее доступное средство контроля за здоровьем, 86% используют только в вынужденных обстоятельствах, например при поступлении на работу или по назначению врача в случае заболевания.

Отвечая на вопрос об источниках информации о здоровье, никто не указал на систематическую работу с научно-методической литературой, обмен опытом, курсы повышения квалификации в данной области, что косвенно свидетельствует о потребности педагогов в консультативной и рекомендательной помощи в деятельности, касающейся их личного здоровья и здоровья учащихся.

В ходе изучения повседневной двигательной активности и личной физической культуры педагогов дополнительного образования установлено, что

- привычная локомоторная активность большинства сотрудников ГДТДиМ как по количеству шагов (у 61%), так и по количеству набранных за сутки километров (у 78%) не достигает даже ее минимальной научно-обоснованной нормы (10-14 тыс. шагов или 7-10 км/день), необходимой для поддержания нормального функционирования организма (Н.И. Montoye, Н.Л. Taylor, 1984; А.Г. Сухарев, 1988);

- в структуре суточной двигательной активности педагогов (по классификации Р.В. Силла, 1984) доля двигательного компонента, имеющего ощутимое оздоровительное воздействие на организм, составляет в среднем лишь 2,4% от общего бюджета времени. Остальное время приходится на малонагрузочные виды занятий, в том числе на занятия очень легкой интенсивности - 24%, 36% - на спокойную деятельность сидя, 37% - на сон и отдых в положении лежа;

- согласно опросу только 55% педагогов придерживаются здорового образа жизни, но примером для своих воспитанников в этом отношении себя не считают более 70% респондентов;

- считая физическую культуру одним из главных компонентов здорового образа жизни, потребность в регулярных занятиях испытывают всего 34% из числа опрошенных, и лишь 18% респондентов отмечают, что физическая культура является неотъемлемым элементом их жизни. Однако хронометрирование дня педагогов показало, что регулярно занимаются физическими упражнениями только те из них, чья трудовая деятельность непосредственно связана с движением - преподаватели аэробики и тренеры по вольной и национальной борьбе. А 61% из числа сотрудников ГДТДиМ никогда не принимают участие даже в тех физкультурно-оздоровительных мероприятиях, которые специально организуются для них на работе;

- недостаточно применяют педагоги оздоровительный потенциал физической культуры и в профессиональной деятельности. По результатам анкетирования многие из опрошенных (47%) не готовы провести даже физкультминутку или динамическую паузу для учащихся, 67% не могут организовать спортивное соревнование, 84% - туристический поход, 68% - элементарную утреннюю гимнастику или «урок здоровья», а 25% признались, что вообще ничего из вышеперечисленного не умеют. Вероятно поэтому, и оздоровительный раздел учебных программ, согласно которым строится образовательный процесс в данном учреждении, запланирован скудно.

Таким образом, полученные на констатирующем этапе исследования результаты позволяют заключить, что жизнедеятельность педагогов дополнительного образования отличается большим дефицитом физической активности, что в определенной степени является одной из причин тревожно низкого уровня их здоровья. Кроме того, у педагогов данного образовательного учреждения слабо сформированы ответственность за состояние здоровья воспитанников и опыт ведения профессиональной деятельности в аспекте решения оздоровительных задач. В связи с этим стала очевидной необходимость организации в ГДТДиМ г. Набережные Челны специальных условий, способствующих восстановлению и укреплению здоровья педагогов, в том числе средствами физического воспитания.

Суть экспериментальной части нашего исследования заключается в разработке индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий и проверке эффективности их применения на практике. А организационные условия для индивидуально-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности, в рамках нашего эксперимента, создает реализация комплексной программы оздоровительной

работы с педагогами дополнительного образования. Мы надеемся, что реализация данной программы станет начальным этапом формирования в учреждении специализированной системы содействия сохранению и своевременной коррекции здоровья педагогов и последовательным шагом в развитии здоровьесберегающей образовательной среды. Такая целевая установка программы предопределяет ее основные задачи, в которые входит не только приобщение педагогов к активному конструированию собственного здоровья и освоение методик физической тренировки, но также ликвидация слабых сторон и пробелов в их подготовке к реализации здравоохранительных функций в профессиональной деятельности.

Анализ многочисленных исследований по физическому воспитанию (Л.И. Лубышева, 1992, 2001; С.В. Барбашов, 2000; В.И. Григорьев, 2001 и др.) позволил предположить, что усиление мотивации и физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов возможно при условии многообразия предлагаемых средств и форм занятий – от оздоровительно-реабилитационных до спортивных и даже развлекательных; при оптимальном стимулировании потребности в такой деятельности со стороны руководства учреждения; при комплексном обеспечении методическими, информационными, кадровыми и материальными ресурсами, что и предполагалось осуществить в мероприятиях комплексной программы.

А опыт разработки и использования подобных программ оздоровительной работы с педагогами (В.А. Вишневский, 2002; Н.К. Смирнов, 2003; Л.М. Митина, 2005) помог определить основные направления этой работы: организационное, диагностическое, образовательное, коррекционно-профилактическое и санитарно-гигиеническое. Такая модель программы позволяет в комплексе решать ее основные функциональные задачи, а именно:

- создать систему многолетнего мониторинга здоровья сотрудников с анализом факторов негативного влияния и поиском путей их минимизации;
- организовать в коллективе образовательно-просветительскую работу, призванную, в первую очередь, повысить у педагогов уровень компетентности в области физической культуры и мотивацию к здоровому образу жизни;
- внедрить в режим работы учреждения дополнительного образования комплекс коррекционно-профилактических мер, предусматривающий проведение физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности, массовые спортивные и ре-

креационные мероприятия, а также доступность восстановительных средств, применение которых не требует значительных финансовых затрат;

- привести условия физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов в соответствие с санитарно-гигиеническими требованиями, а профессиональной - с требованиями рациональной организации труда и отдыха;

- обеспечить педагогам дополнительного образования необходимый уровень психологической и медицинской защиты.

Содержание основных направлений (модулей) оздоровительной работы с педагогами схематично представлено на рис.2.



Рис.2. Содержание основных направлений оздоровительной работы с педагогами

Организационно-проектировочное направление осуществляется специально созданным координационным советом. Данный модуль предусматривает оснащение и корректировку программы по ходу ее внедрения, составление поэтапного плана мероприятий и обеспечение условий для его реализации; организацию и контроль деятельности различных служб здоровья, координацию их взаимодействий со спортивными, образовательными, медицинскими и профилактическими учреждениями города; вовлечение в работу квалифицированных специалистов различного профиля для научно-методического сопровождения программы, поиска наиболее эффективных оздоровительных мер и создания совместных практических разработок.

В рамках диагностического направления программы, основываясь на результаты мониторинга здоровья, в целях повышения мотивации педагогов к активной деятельности по его укреплению, для каждого сотрудника разрабатывается и периодически обновляется индивидуальный графический профиль здоровья. Это позволяет наглядно демонстрировать педагогам динамику изменения основных морфофункциональных показателей здоровья, как под влиянием физических нагрузок (у тех, кто занимается физическими упражнениями), так и при отсутствии активных усилий, направленных на оздоровление.

В дальнейшем графические профили здоровья служат базой для формирования индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий, в первую очередь регламентирующих параметры двигательного режима. При составлении таких программ учитываются не только функциональные возможности и уровень физической подготовленности педагогов, но и их личные цели и предпочтения в выборе видов и форм двигательной активности, что способствует формированию желания и потребности в физкультурных занятиях.

Используется следующая последовательность (алгоритм) разработки: диагностика функционального состояния и физической подготовленности педагогов → определение соответствующего режима двигательной активности (подготавливающий, 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).

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 приведенную последовательность определения оптимального двигательного режима, были разработаны унифицированные программы физкультурно-оздоровительных занятий с определенными параметрами: 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 упрощает процесс создания индивидуальных программ для большого количества педагогов, который в конечном итоге сводится к выбору для каждого обследованного уже готовой типовой программы, оптимально соответствующей его текущему функциональному состоянию и физической подготовленности. А разработанный нами в табличном процессоре MS Excel алгоритм обработки результатов диагностики уровня здоровья позволяет автоматизировать этот процесс - отслеживать динамику изменения показателей здоровья и устанавливать для каждого обследованного оптимизированные параметры двигательного режима.

В дальнейшем унифицированные программы преобразовываются в дифференцированные, т.е. индивидуально-ориентированные, 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.п.).

Образовательно-просветительское направление программы реализуется через научно-методическую деятельность и систему информационного обеспечения, включающие расширение и техническое оснащение научно-методического фонда учреждения; непрерывное обновление стенда «Здоровье»; индивидуальное консультирование педагогов; создание банка здоровьесберегающих технологий и разработку практических рекомендаций по их внедрению в учебный процесс дополнительного образования; публикацию результатов проделанной работы в материалах конференций различного уровня, а в нашем случае и в «Вестнике ГДТДиМ»; постоянно действующий «семинар о здоровье» с привлечением специалистов различного профиля (медиков, психологов, педагогов).

В коррекционно-профилактическом - решаются задачи немедикаментозной коррекции функционального состояния педагогов.

В нашем эксперименте в этих целях были организованы занятия в группах ритмической и силовой гимнастики, волейбола, бально-спортивных танцев, настольного тенниса, а для лиц с низкими показателями здоровья - в группе общефизической подготовки. Созданы условия для самостоятельных лыжных прогулок и оздоровительных занятий плаванием; обеспечивалась возможность пользоваться средствами ароматерапии и фитотерапии (аппликации, ингаляции травами, фиточаи), физиотерапии (сауна, массаж); предусматривалась музыкотерапия (функционировала «Комната хорошего настроения», регулярно проводились «Музыкальные гостиные»); проводились динамические паузы в режиме рабочего дня и Спартакиада по 13 видам спорта. Расширена система психологической помощи (индивидуальные и микрогрупповые тренинги с использованием методов аутогенной, медитативной, мышечной и дыхательной релаксации); организована деятельность клуба деловой женщины «Фемина» и семейного туристического «Клуба выходного дня»; кроме того, проводились систематические коллективные выезды на природу с элементами активного отдыха, а также регулярные «Дни здоровья» в каникулярное время.

Медицинское и санитарно-гигиеническое сопровождение программы оздоровительной работы с педагогами реализуется через проведение ежегодного профосмотра в специализированной поликлинике, по результатам которого осуществляется допуск педагогов к физкультурно-оздоровительным занятиям; предоставление медицинской помощи экстренного порядка; обеспечение средствами профилактики инфекционных заболеваний и путевками на санаторно-курортное лечение; систематический контроль за соблюдением нормативов освещенности, СанПиН, пожарной, электро- и травмобезопасности.

В нашем эксперименте приняли участие 137 педагогов дополнительного образования в возрасте 18-58 лет. Экспериментальную группу составили 98 педагогов ГДТ-ДиМ, которые на протяжении контрольного периода (32 недели) занимались различными видами физических упражнений, придерживаясь индивидуальных программ. Их оздоровительные тренировки, как групповые, так и самостоятельные, проходили под постоянным контролем инструкторов, методистов и медиков, что обеспечивало правильность применения рекомендованных средств и нагрузок.

За время эксперимента - с сентября 2005 г. по апрель 2006 г. - и в экспериментальной группе, и в контрольной, в которую вошли педагоги, по разным причинам не

приступившие к систематическим физкультурным занятиям (n=39), произошли изменения, которые наглядно представлены на рис.3 и 4, а именно: в контрольной группе численность педагогов, имеющих низкую оценку интегрального показателя уровня физического здоровья, увеличилась с 41% до 59%, а доля более высоких уровней суммарно снизилась на 18%; в экспериментальной же группе, напротив, наблюдается снижение на 13% количества педагогов с «низким» уровнем здоровья и на 10% - с уровнем «ниже среднего», при значительном, для такого сравнительно недолгого периода эксперимента, увеличении численности педагогов с уровнем «средний» - с 17% до 32% и «выше среднего» - с 1% до 9%.

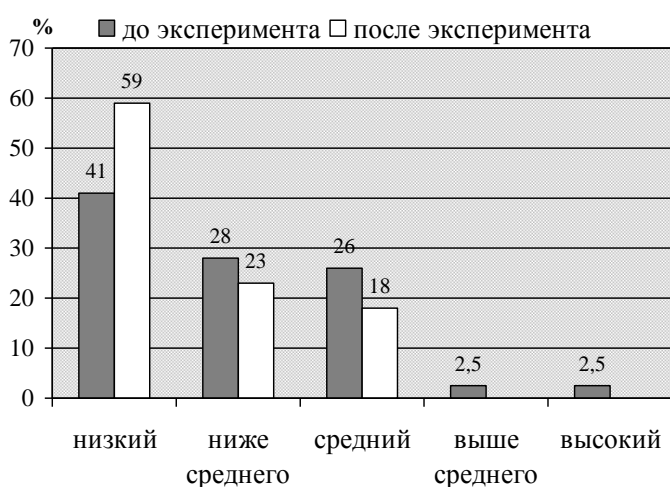


Рис.3. Изменения в процентном соотношении численности педагогов с различным уровнем здоровья в контрольной группе (n=39)

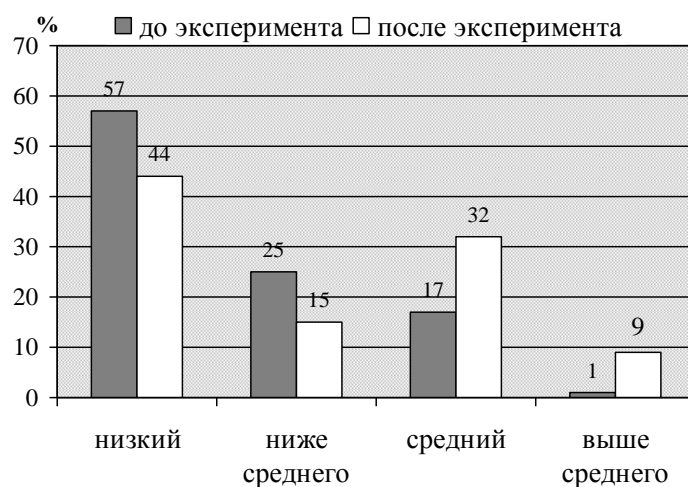


Рис.4. Изменения в процентном соотношении численности педагогов с различным уровнем здоровья в экспериментальной группе (n=98)

Используя в качестве критерия эффективности выбранной тактики оздоровления педагогов теоретическую модель «динамического равновесия» (О. Тиунова, 1998), результаты эксперимента можно представить следующим образом (рис.5): уровень физического здоровья в целом и его основные показатели улучшились у 37,8% педагогов, занимавшихся оздоровительными тренировками по индивидуальным программам; у 35,7% - уровень повысился в отдельных показателях (сердечно-сосудистой, дыхательной или мышечной систем), но при этом без существенного снижения других показателей; у 14,3% удалось сохранить уровень морфофункционального состояния без снижения, что немаловажно для нашего случая, поскольку 44% педагогов экспериментальной группы находятся во 2-м зрелом возрасте; только у 12,2% педагогов экспериментальной группы было выявлено снижение уровня отдельных показателей, и у 8,2% из них - уровня здоровья в целом ($p < 0,05$).

Тогда как в контрольной группе за период эксперимента уровень здоровья снизился в 35,9% случаев, а отдельных его морфофункциональных показателей – в 58,9%, улучшения же произошли только у 7,7% педагогов ($p < 0,05$).

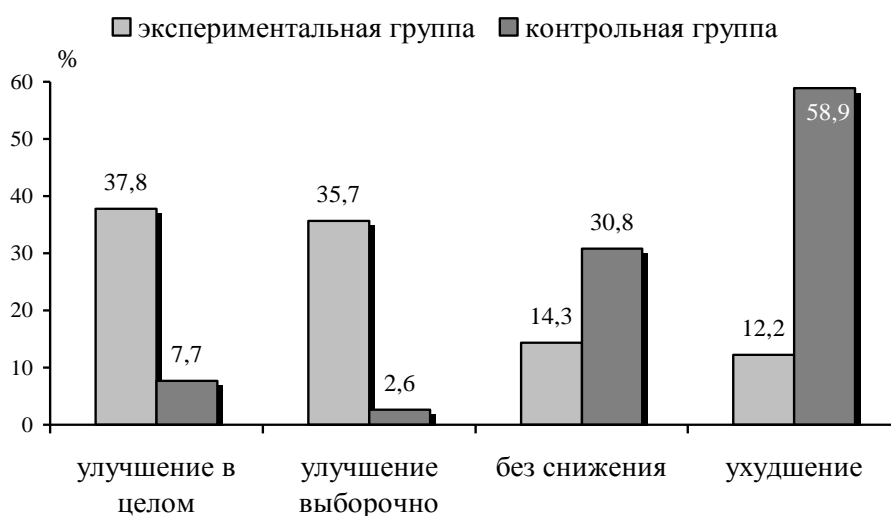


Рис.5. Изменение показателей физического здоровья педагогов экспериментальной и контрольной групп за время эксперимента

Подводя итоги проведенного эксперимента в целом, можно утверждать, что представленная программа оздоровительной работы с педагогами обеспечивает необходимые условия для организации их индивидуально-ориентированной физкультурной деятельности и позволяет в комплексе решать задачи образовательной, развивающей и оздоравливающей направленности, а следовательно, достигать исходных целей ее разработки и внедрения.

Создав мотивационные предпосылки и необходимые организационные условия, нам удалось привлечь практически всех сотрудников ГДТДиМ к спортивно-массовым и другим оздоровительным мероприятиям, предусмотренным планом программы, а 98 педагогов – к систематическим занятиям различными видами физических упражнений, которые были организованы в режиме рабочего дня и во внерабочее время. Это позволило частично компенсировать негативные последствия дефицита их двигательной активности (речь идет о педагогах экспериментальной группы) и в 88% случаев достичь оздоровительного эффекта, что на наш взгляд было обеспечено оптимальным планированием параметров нагрузок в индивидуальных программах и должной их реализацией педагогами в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

Кроме того, применение индивидуальных двигательных программ способствовало тому, что занимающиеся стали использовать упражнения осмысленно и грамот-

но. В процессе занятий педагоги овладевали основами их организации, учились самостоятельно дозировать нагрузки и контролировать самочувствие. Это в свою очередь способствовало ликвидации слабых сторон и пробелов в их теоретической подготовке к осуществлению принципов педагогики оздоровления. В практику данного учреждения прочно вошла традиция ежегодного проведения «круглого стола» под рубрикой «Дополнительное образование и здоровье», где педагоги проводят презентации здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей деятельности в своих творческих объединениях. В результате – значительно увеличилось количество оздоровительных мероприятий и для учащихся.

Опыт работы ГДТДиМ по созданию в образовательном учреждении здоровьесберегающих условий профессиональной деятельности педагогов и учебно-воспитательного процесса опубликован в научно-теоретических журналах «Дополнительное образование и воспитание» и «Теория и практика физической культуры», обобщен в сборнике «Интеграция здоровьесберегающих технологий в систему дополнительного образования», ставшем лауреатом республиканского конкурса и получившем рекомендации к распространению в регионе. А реализация комплексной программы в 2006 г. содействовала победе педагогического коллектива ГДТДиМ в смотре-конкурсе на лучшую организацию оздоровительной работы в образовательных учреждениях города Набережные Челны.

Выводы

1. Результаты исследований, проведенных на базе ГДТДиМ г. Набережные Челны, показали, что деятельность педагогов в системе дополнительного образования отличается ненормированный режим рабочего дня, частое использование выходных дней для выполнения профессиональных функций, что в сочетании с превышением установленных норм учебно-методической нагрузки ограничивает свободное время педагогов, необходимое для полноценного отдыха, снятия последствий профессионального утомления и поддержания здоровья. Характерными являются также нервные перегрузки, проведение занятий в малоприспособленных помещениях, отсутствие стандартных учебных программ по многим профилям работы и высокая требовательность к творческому мастерству педагогов.

2. Основной причиной заболеваемости педагогов ГДТДиМ являются различные

патологии сердечно-сосудистой системы - 63%, на ОРВИ приходится 14% случаев временной нетрудоспособности, на заболевания опорно-двигательного аппарата – 7%, желудочно-кишечного тракта – 5%, на другие заболевания – 11%.

Физическое здоровье большинства (94%) педагогов данного образовательного учреждения находится за пределами «безопасного уровня». У 76% педколлектива прослеживается высокая степень возрастного износа; адаптационный потенциал системы кровообращения снижен у 67%, а состояние 10% обследованных характеризуется выраженным перенапряжением регуляторных систем и требует немедленного восстановления функциональных резервов.

3. Обобщенный анализ результатов исследования образа жизни и физического состояния свидетельствует о том, что одной из причин тревожно низкого уровня здоровья и распространенности у педагогов дополнительного образования болезней сердечно-сосудистой системы является дефицит физической активности. Доля двигательного компонента оздоровительной интенсивности в общем бюджете времени педагогов 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%) недостаточна для обеспечения нормального функционирования организма.

4. На констатирующем этапе исследования также выявлен низкий уровень личной физической культуры педагогов ГДТДиМ, проявляющийся в валеологической неграмотности, нежелании прикладывать значительные усилия для укрепления собственного здоровья, отсутствии у большинства педагогов потребности в регулярных занятиях и личного опыта использования физкультурно-оздоровительных средств - декларируют потребность в занятиях 34% опрошенных, но регулярно занимаются физическими упражнениями лишь 18%. Это ограничивает не только профилактику заболеваемости самих педагогов, но и реализацию ими здравоохранительных функций в профессиональной деятельности – 68% респондентов не владеют методикой проведения элементарной утренней гимнастики, 47% не готовы провести даже физкультурминутку.

5. Условия для индивидуально-ориентированных физкультурно-оздоровительных занятий с педагогами дополнительного образования можно создать непосредственно в образовательных учреждениях, для этого необходимо осуществить ряд мероприятий организационного, диагностического, просветительского и санитарно-гигиенического характера. Дополнить программным обеспечением и системой стимулирования.

Анализ итогов педагогического эксперимента показал, что в работе с педагогами, как с контингентом, значительно различающимся по возрасту, мотивационным установкам, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности, целесообразно использовать индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий. Предусмотрев в них не только оптимизированные параметры физических нагрузок, но и личные цели и предпочтения в выборе видов двигательной активности, и создав в образовательном учреждении необходимые условия для реализации этих программ, нам удалось привлечь к систематическим индивидуальным и групповым занятиям 98 педагогов дополнительного образования, из которых 92%, на протяжении долгого периода времени, предшествовавшего эксперименту, физическими упражнениями практически не занимались.

6. Эффективность реализации индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ выражается тем, что в экспериментальной группе произошло достоверное ($p < 0,05$) повышение уровня физического здоровья у 37,8% педагогов, у 35,7% удалось улучшить его по ряду признаков, а в 14,3% случаев – сохранить без снижения имеющийся уровень морфофункционального состояния, что также можно считать положительным результатом, выразившимся в компенсации возрастных дегенеративных изменений организма данных педагогов, из которых практически все находятся во 2-м зрелом возрасте. Для сравнения: в контрольной группе за период эксперимента улучшение интегрального показателя уровня физического здоровья произошло только у 7,7% педагогов, а ухудшение – у 35,9% ($p < 0,05$).

7. Выраженный эффект реализации индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий прослеживается и в приобретении педагогами навыков использования средств физического воспитания в личной и профессиональной деятельности. Это нашло отражение в количестве оздоровительных мероприятий для воспитанников ГДТДиМ и расширении валеологического блока учебных программ.

Основное содержание диссертационного исследования отражено в следующих публикациях автора

Статьи в рецензированных изданиях, входящих в перечень ВАК:

1. Калина, И.Г. Профессиональное здоровье педагога как фактор образовательной среды / И.Г. Калина // Дополнительное образование и воспитание. – 2007. – № 1. – С. 44-47.

2. Калина, И.Г. Индивидуальные двигательные программы в практике формирования профессионального здоровья педагогов / И.Г. Калина // ТиПФК. – 2008. – № 5. – С. 87-90.

Статьи и тезисы в сборниках научных трудов, электронных изданиях
и материалах конференций

3. Калина, И.Г. Оценка уровня здоровья педагогов дополнительного образования ГЦДТ г. Набережные Челны / А.И. Голубев, И.Г. Калина // Самосовершенствование, самореализация личности : психолого-педагогические аспекты : материалы II Международной научно-практической конференции. – Набережные Челны, 2004. – С. 169-172 (авторские – 50 %).

4. Калина, И.Г. Физическая культура личности педагога учреждения дополнительного образования / А.И. Голубев, И.Г. Калина // Стимулирование мотивации творческого саморазвития личности : психолого-педагогические аспекты : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Набережные Челны, 2004. – С. 183-184 (авторские – 50 %).

5. Калина, И.Г. Изучение состояния и отношения к здоровью, особенностей деятельности педагогов в условиях учреждения дополнительного образования / А.И. Голубев, И.Г. Калина // Ученые записки Казанского государственного университета. – Казань : Бизнес-Медиа, 2004. – С. 228-238 (авторские – 50 %).

6. Калина, И.Г. Двигательная активность – фактор оптимизации физического и духовного состояния педагога / И.Г. Калина // Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Малаховка : Изд-во МГАФК, 2005. – вып. 1. – С. 100-103.

7. Калина, И.Г. Интеграция элементов здоровьесберегающей педагогики в систему дополнительного образования / И.Г. Калина, С.К. Загидуллина [электронный ресурс] // Образование и наука Закамья Татарстана. – 2006. – № 4. – 6 с. – Режим доступа : <http://kama.openet.ru:3128/site/new/> (авторские – 66 %).

8. Калина, И.Г. Организационно-методические подходы и содержание оздоровительной работы с педагогами в условиях учреждения дополнительного образования / И.Г. Калина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск : Изд-во УралГАФК, 2007. – С. 83-84.

9. Калина, И.Г. Индивидуальное программирование и организация в условиях

учреждения дополнительного образования физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов / И.Г. Калина // Современные аспекты адаптивной физической культуры : материалы I Всероссийской научно-практической конференции. – Томск : Типография "Star", 2007. – С. 141-144.

10. Калина, И.Г. Подходы к организации физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов в условиях учреждения дополнительного образования / И.Г. Калина // Инновационные процессы в физическом воспитании и спорте : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та, 2007. – т. 1. – С. 68-71.

11. Калина, И.Г. Коррекция здоровья педагогов дополнительного образования с применением индивидуальных двигательных программ / И.Г. Калина [электронный ресурс] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – № 5. – 6 с. – Режим доступа : <http://www.kamgifk.ru/magazin/jurnal.htm>.

12. Калина, И.Г. Из практики организации физкультурно-оздоровительной деятельности педагогов в условиях учреждения дополнительного образования / И.Г. Калина // Теоретические и практические аспекты физической культуры и спорта : материалы VIII Межвузовской научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Набережные Челны : Изд-во КамГИФК, 2008. – С. 84-85.

Всего по материалам диссертации опубликовано 20 работ на 4,55 печатных листах, личный вклад автора – 3,48.