

Исходя из вышесказанного, подчеркнём, что культура здоровья является ценностной ориентацией в профессионально-педагогической культуре классного руководителя, который для обеспечения оптимальной жизнедеятельности классного коллектива, формирования культурных норм, привычек, образа жизни, стиля поведения и эффективного протекания процесса воспитания культуры здоровья школьников должен быть сам здоров, знать и выполнять законы здорового образа жизни.

Литература:

1. Гриценко Л. И. Теория и методика воспитания: личностно-социальный подход: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
2. Митина, Л.М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология. – М.: Народное образование. – 1998. – № 9-10. – С.168-170.

Особенности использования средств физической рекреации в режиме дня учителя

А.В. Воронков

Затрагивая проблемы профессионально-педагогической культуры, необходимо особое внимание уделить сохранению и поддержанию здоровья педагогов. Результаты проведенного нами анкетирования учителей школ города Белгорода, в котором участвовало 389 человек, показали, что уровень здоровья данной категории находится на очень низком уровне. Так, всего 15% учителей не болели в течение прошедшего года. Из оставшихся 27% болели менее недели, 35% – около двух недель, 15% – около месяца, 10% – болели более месяца. Эти удручающие данные дополняются количеством хронических заболеваний у опрошенных. Так, всего 22% учителей не имеют хронических заболеваний. Наиболее часто у учителей отмечаются заболевания сердечно-сосудистой системы, которые отмечены у 30% опрошенных. 28% учителей страдают различными заболеваниями суставов. Не может не огорчать тот факт, что 25% педагогов имеют не одно, а два и более хронических заболеваний. Известно, что главную роль в развитии вышеназванных заболеваний играют условия трудовой деятельности.

Многие из исследователей, занимающихся проблемой профессионального здоровья, отмечают, что одним из важнейших средств восстановления работоспособности современного учителя и педагогического коллектива в

целом является физическая культура (П.А.Виноградов, 1990, М.Я. Виленский, В.А. Слостенин, 1993 и др.). В данном случае особую актуальность приобретает двигательная деятельность не для достижения высоких спортивных результатов, а для отдыха, восстановления сил.

Из всех видов физической культуры наиболее доступным и эффективным для взрослых является физическая рекреация, которая включает в себя все виды двигательной активности, удовлетворяющие потребности в активном отдыхе (физические упражнения, игры, развлечения, элементы физического труда). Она проявляется в физкультурно-рекреативной деятельности – деятельности, направленной на удовлетворение потребностей в использовании средств физической культуры для проведения полезного досуга, активного отдыха, восстановления работоспособности, получения удовольствия (И.Н. Никулин, 2000, В.М.Выдрин, 2001).

Физкультурно-рекреативная деятельность в режиме дня учителя позволяет успешно решать различные задачи: сглаживать неблагоприятное воздействие педагогического труда на организм человека, связанное с характером самого труда, особенностью рабочей позы и т.п.; формировать потребность в двигательной активности, обеспечивая ощущения «мышечной радости», подъем настроения, бодрости, проявления комплекса положительных эмоций; сглаживать воздействие умственных и психических перегрузок, обусловленных характером педагогического труда; оказывать благотворное влияние на эмоциональную сферу; расширять круг общения и интересов у занимающихся, усиливать прочность личностных связей; положительно влиять на режим трудового дня, внося в него дисциплинирующее начало, противодействовать отклонениям от рабочего ритма.

Анализ литературных источников, в которых приводятся данные положительного влияния разнообразных физкультурно-рекреативных форм занятий на организм человека, а также анализ особенностей труда учителя школы указывает на необходимость осуществления педагогами физкультурно-рекреативной деятельности. Однако особенности педагогического коллектива школы определяют наличие тех проблем, которые могут возникнуть при организации физкультурно-рекреативной деятельности с учителями.

Одной из проблем, на наш взгляд, является различный возраст педагогов школ. Так, например, педагогов в возрасте до 30 лет в школах около 20%, в возрасте 31-40 лет – 36%, в возрасте 41-50 лет – 26%, и 18 % учителей старше 50 лет. Учитывая, что членами коллектива учителей являются представители различных возрастных групп, средства и методы физической рекреации необходимо подбирать с учетом возраста. В специальной литературе отмечается, что с возрастом интенсивность занятий должна неуклонно сни-

жаться, в то время как объем может оставаться прежним. Так, например, на занятиях аэробной направленности пульсовой режим достаточно вариативен с учетом возраста занимающихся: 140-160 уд/мин – в занятиях молодых людей, 120-140 – для лиц среднего возраста, 110-130 – в старшем возрасте и не более 120 уд/мин после 60 лет. В старшем и пожилом возрастах нередко встречаются достаточно хорошо подготовленные к нагрузкам люди: для них могут устанавливаться более высокие допустимые нагрузки. Однако, как правило, к этому возрасту люди успевают перенести различные болезни, которые ослабляют организм, снижают уровень подготовленности, поэтому они весьма склонны к тахикардической реакции на нагрузку. Отсюда для них и установлены такие, казалось бы, низкие, а в действительности – адекватные уровни допустимой нагрузки, выраженные показателями пульса в 120 уд/мин.

Еще одна проблема заключается в том, что учительство, как социальная группа, обладает очень низким уровнем здоровья, что подтверждается нашим исследованием и исследованиями целого ряда авторов. Об этом нельзя забывать при организации физкультурно-рекреативных мероприятий. Некоторые формы двигательной активности нельзя использовать всем учителям, в других необходима тщательная коррекция средств с учетом имеющихся у педагогов заболеваний. Вследствие этого, при составлении индивидуального плана занятий необходимо составить как можно более полное представление о физическом состоянии педагога, выявить его исходный уровень развития, определить уровень оптимальной нагрузки. Для этого используются беседы, анкеты, методы врачебно-педагогического контроля. Необходимо выяснить состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, наличие хронических заболеваний. Необходимо определить развитие основных физических качеств у занимающегося (сила, выносливость, гибкость и др.), узнать об опыте его двигательной активности (занятия спортом, оздоровительной физической культурой, когда, как долго, на каком уровне, причины прекращения данной деятельности). На основании полученной информации можно приступать к составлению программы занятий. При этом необходимо учитывать основной принцип оздоровительной тренировки – постепенность наращивания нагрузки. В процессе занятий нужно осуществлять контроль за занимающимся, для того чтобы оценить результаты разработанной программы и внести необходимые коррективы. Кроме этого необходимо в процессе всех занятий контролировать правильность выполнения различных упражнений (техника, паузы отдыха, разминка и т.п.). Проблема низкого уровня здоровья учителей предопределяет повышенные требования к инструкторам по физкультурно-рекреативной деятель-

ности, которые должны владеть комплексом знаний из области физиологии, гигиены, медицины, теории и методике физического воспитания.

Значительной проблемой учителей в настоящее время является малое количество свободного времени. Так, у большинства педагогов в режиме дня остается не более 1-2 часов, во время которых необходимо выполнить массу домашних обязанностей. Вследствие этого наиболее предпочтительным для учителей будет организация физкультурно-рекреативных мероприятий в режиме рабочего дня (во время «окон»), или сразу после уроков на базе школы, в имеющихся спортивных залах. При этом могут успешно проводиться занятия атлетической гимнастикой, занятия различными направлениями аэробики, всевозможные спортивные игры по упрощенным правилам и др. Использование оборудования и инвентаря школы позволит также сгладить проблему финансовой независимости педагогов. Не секрет, что уровень материального благосостояния учителя оставляет желать лучшего, а современные фитнес-клубы предлагают только платные (для учителей очень дорогие) услуги.

Еще одной проблемой является то, что большинство учителей имеют низкий уровень знаний и умений в области физической культуры. Это подтверждается результатами нашего исследования. В тоже время надо помнить, что данная профессиональная группа обладает высокой способностью к усвоению новой информации. Поэтому необходимо так организовывать физкультурно-рекреативные мероприятия, чтобы в процессе занятий учителя получали необходимые сведения по теории и методике организации этих занятий, могли применять эти знания при самостоятельных занятиях. Следовательно, любая двигательная активность педагога должна подкрепляться блоком специальных знаний и умений.

В связи с тем, что у педагога преобладает умственный труд и сидячая поза, наиболее целесообразно во время перерывов между умственными занятиями переключиться на небольшое напряжение – физический труд или физические упражнения. Учитывая тот факт, что многие учителя проводят несколько уроков подряд, необходимо по возможности более эффективно использовать перерывы между уроками. Во время перемен педагог может выполнять различные комплексы физкультпауз и физкультминуток. Следовательно, необходимо формировать у учителей умения по организации данных форм физической рекреации.

Мы считаем, что высокий уровень физкультурно-рекреативной деятельности учителя – необходимый элемент его профессионально-педагогической культуры. Это обусловлено тем, что данная деятельность положительно сказывается на здоровье педагога, вооружает его оздоровитель-

ными технологиями, формирует оздоровительную направленность педагогических воздействий на обучающихся.

Уровни готовности классных руководителей к формированию ценностных ориентаций учащихся

Т.В. Михайлова

Воспитание личности, обладающей устойчивой системой ценностей, бережным отношением к культурному наследию, является одной из важнейших задач общеобразовательных школ, согласно «Национальной доктрине образования в РФ до 2025 года».

В решении этой задачи немаловажное значение придается деятельности классного руководителя – организатора воспитательного процесса в первичном ученическом коллективе школы.

Изучение ценностных ориентаций школьников и классных руководителей свидетельствует о наличии противоречия между необходимостью оказания помощи школьникам ориентации в личностных ценностях и неготовностью учителей оказать им полноценную воспитательную помощь.

Разрешение этого противоречия невозможно осуществить вне рассмотрения проблемы педагогической культуры, профессиональной этики учителя. Выступая своеобразным кодексом, профессиональная этика учителя отражает содержание общечеловеческой этики и требований профессии, образующих во взаимосвязи нравственные ориентиры поведения и деятельности педагога.

В основе поведения и деятельности, как единой структуры жизнедеятельности, находятся профессиональные умения. Анализ современной практики свидетельствует о недостаточном владении классными руководителями определенными профессиональными умениями. Среди них:

- аналитические – понять и оценить цели и задачи воспитания школьников в соответствии с полным и гармоничным развитием личности ребенка;
- диагностические – определять направление развития стержневых отношений, уровень воспитанности школьника, коллектива, их нравственной деятельности;
- прогностические – выделять конкретные задачи данного направления воспитания, предусмотреть возможные результаты, учитывая уровень воспитанности, возрастные особенности, статус школьников, возможные