

УДК 371

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА КАК КОМПОНЕНТ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Дерман И.Н.

Белорусский национальный технический университет

Последние годы показывают, что здоровье человека – важная и хрупкая вещь. Это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая верхнюю ступень в системе таких категорий, как интересы и идеалы, гармония и красота, смысл и счастье жизни. Текущие непростые социально-экономические и эпидемиологические условия показывают важность роли личности в сохранении здоровья, решающими факторами в образовательной практике выступают, прежде всего, здоровье студентов и здоровье преподавателя.

Здоровье в нашем обществе рассматривается как ценность и неразрывно связано с такими понятиями, как гармония, счастье, красота, свобода и др. Воспитание культурной и обладающей знаниями валеологии личности, способной ответственно относиться к своему здоровью, является важной педагогической стратегией каждого учебного заведения.

Валеология – это наука о здоровом образе жизни, предметом изучения которой являются показатели и ресурсы психического и физического здоровья человека, исследующая подходы и практики его укрепления и сохранения.

В методической литературе формирование валеологической культуры личности в учреждениях образования описывают посредством обеспечения подходящих условий для развития личности обучаемого, оказание ему психолого-педагогической помощи в самосовершенствовании и самоактуализации в новом пространстве, предоставление студенту возможности сберечь здоровье во время обучения, выработка актуальных валеологических компетенций [1]. Но почти нет исследований по валеологической культуре преподавателя, направленной на собственную личность.

Подразумевается, что преподаватель обладает знаниями и умениями по поддержанию собственного здоровья. Тогда почему многие преподаватели со стажем имеют проблемы со здоровьем, поднимаются вопросы о профессиональном выгорании, когда присутствуют апатия, напряжение, хроническая усталость, отсутствие удовольствия, уклонение от ответственности, низкие результаты работы?

По нашему мнению, вопросы сохранения здоровья на рабочем месте должны подниматься, и развитие валеологической культуры

преподавателя можно соотнести с составляющей его профессиональной культуры.

В процессе своей работы преподаватель, как и любой работающий человек, получает неравномерные нагрузки на различные группы органов и опорно-двигательный аппарат, что неблагоприятно сказывается на его работоспособности. Поэтому нужна определенная коррекция дисбаланса в работе функциональных систем организма, выражающаяся в специальных мероприятиях по организации труда. Традиционно эта проблема решается выполнением специально подобранных гимнастических упражнений. Комплекс специально подобранных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками на рабочем месте называют производственной гимнастикой. Основная цель производственной гимнастики – это предупреждение утомления, увеличение производительности и профилактика профессиональных заболеваний. К сожалению, производственная гимнастика для сотрудников официально не включена в режим рабочего дня в учреждениях высшего образования. Многие знают о пользе производственной гимнастики, но на рабочем месте не применяют. Это связано с культурой трудовой деятельности и валеологической культурой.

Во время работы преподавателю приходится постоянно концентрировать внимание на определенных вещах. От этого интенсивно напрягается головной мозг, зрение, мышечный аппарат долгое время находится в статике. Вузовские преподаватели чаще всего работают сидя. Мышцы, удерживающие поясничный изгиб, расслабляются, находясь длительно в таком положении. Постепенно изгиб сглаживается, что ведет к увеличению нагрузки на позвоночник, который начинает страдать. Также работники умственного труда вынуждены продолжительное время работать в положении наклоненного туловища и головы. Напряжение мышц спины и шеи увеличивается при увеличении наклона, что приводит к предельному напряжению связочного аппарата и нарушению нормального кровообращения. При этом мышцы не получают необходимый отдых.

Как предупреждение возникновения профессиональных заболеваний, преподавателям можно предложить различные упражнения на вращения в плечевых суставах, повороты, разгибание туловища и наклоны. Основное назначение физических упражнений, используемых для производственной гимнастики, – это снижение профессионального утомления. Для этого применяют разные формы двигательной активности во время работы: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, микропаузы активного отдыха [2].

При грамотно организованном труде помимо производственной гимнастики учитываются регламентированные перерывы, проветривание помещений, контроль за температурой и влажностью на рабочем месте. Регулярно потребление чистой воды также положительно скажется на работоспособности и уровне общего здоровья преподавателя.

Вовлечение всех преподавателей в систему оздоровительной физической культуры будет способствовать профилактике профессиональных заболеваний и комфорту их физического самочувствия на рабочем месте. Есть необходимость в повышении грамотности и информированности работников учреждений высшего образования в вопросах ведения здорового образа жизни, соблюдения системы питания, психорегуляции, способов диагностики, контроля и самоконтроля. Программа формирования основ валеологической культуры представляет собой открытый и творческий процесс, направленный на приобретение ценностных ориентиров общества и доминирующих мировоззренческих установок, определяемых уровнем развития систем оздоровления.

Литература

1. Осипов, П. Н. О валеологической культуре будущего инженера / П. Н. Осипов, Л. Н. Осипова. // Вестник Казанского технологического университета. – № 5. – С. 247–252.
2. Производственная гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https:// www.muzgb.ru/sotrudnikam/item/1265-proizvodstvennaya-gimnastika](https://www.muzgb.ru/sotrudnikam/item/1265-proizvodstvennaya-gimnastika). – Дата доступа : 14.03.2022.

УДК 378.03

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ЭФФЕКТИВНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА

Кажемская Л.Л., Дерман И.Н.

Белорусский национальный технический университет

Педагогический коллектив – это объединение педагогов образовательного учреждения, взаимодействие которых направлено на достижение образовательных и воспитательных целей.

Отношения между коллегами в любом коллективе строятся на принципах совместной деятельности, ответственности, с учетом убеждений и мировоззрений каждого участника. Важными аспектами во