

Тема 5 Характеристика особливостей професійної діяльності фахівців фізичного виховання і спорту

Мета вивчення теми: засвоїти особливості педагогічної професії, умови та функції педагогічної діяльності.

План

1. Функції педагогічної діяльності фахівця.
2. Умови й особливості педагогічної діяльності фахівця.
3. Авторитет фахівця і його компоненти.
4. Професіограма фахівця.
5. Педагогічна майстерність тренера.
6. Основні причини професійного стомлення. Особливості захворювань фахівців фізичного виховання і спорту.



Перелік ключових термінів і понять: функції, специфічні особливості діяльності, авторитет, професіограма, професійне стомлення, професійне здоров'я, професійні хвороби.



Теоретичні відомості

1. Функції педагогічної діяльності фахівця

Функції (від лат. *function* – виховання, виконання, звершення) – діяльність, обов'язки, праця, стандартизована, регульована визначеними нормами і контрольована соціальними інститутами праця.

Педагогічна діяльність фахівця, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій у певних педагогічних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань. Упорядкована сукупність таких дій визначає виконання певних педагогічних функцій фахівця.

Вирішення завдань, що стоять перед учителем фізичної культури, зумовлює різноманіття виконуваних функцій. Під час своєї професійної діяльності учитель повинен здійснювати і виконувати такі основні функції, які визначають різні сторони педагогічної діяльності: виховна, дидактична, оздоровча, організаційна, розвивальна, інформаційна, адміністративно-господарська.

Виховна функція – передбачає здійснення цілеспрямованого впливу на особистість з метою створення оптимальних умов для всебічного гармонійного розвитку та формування необхідних якостей особистості у кожного школяра. Виховна функція полягає в організації діяльності, спрямованої на усвідомлення вихованцем себе як особистості, на його вільне і відповідальне самовираження. Учень не має знати, що його виховують, тому що справжнє виховання – це самовиховання, тобто спонукання його до керування своїм розвитком. Виховна функція найскладніша і вона займає ведуче місце у складному процесі формування особистості.

Дидактична функція – сутність її в тому, що учитель як носій знань формує у школярів уявлення про фізичну культуру, власне здоров'я як важливий

компонент загальнолюдської культури, а також уміння і рухові навички у контексті підготовки їх до фізичного самовдосконалення, впровадження рухової активності у щоденний побут учнів, утвердження пріоритетів здорового способу життя, формує елементарні знання про рухливі та спортивні ігри, легку атлетику, плавання тощо.

Оздоровча функція полягає у формуванні та набутті елементарних уявлень про рухову активність як основу розвитку організму, його органів і систем; умінь і навичок правильного дихання, використання фізичних вправ для запобігання порушень постави, зняття втоми й розвантаження, способи контролю й самоконтролю за станом здоров'я та динамікою показників фізичної підготовленості учнів.

Організаційна функція – включення учнів у різноманітні види занять фізичною культурою (шкільні та позашкільні форми); організація дитячих колективів, цілеспрямоване керівництво різними видами дитячої діяльності у різних навчально-виховних закладах.

Розвивальна функція. Сутність її – у створенні сприятливих умов для розвитку творчого потенціалу дитини для її саморозвитку, самоутвердження, самореалізації через методичний підхід вчителя: поєднання гуманітарно-особистісного, науково-теоретичного рівня знань.

Інформаційна функція – передбачає розповсюдження педагогічних знань серед батьків, робітників соціальної і виробничої сфери. Питаннями виховання у широкому сенсі повинні займатися усі дорослі, але всі вони відчують визначені труднощі у такої для них неспецифічної діяльності за відсутністю спеціальних знань (теоретичних та практичних) з психології, педагогіки.

Адміністративно-господарська функція вчителя фізичної культури направлена на матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання. Це придбання і ремонт спортивного обладнання й інвентарю, благоустрій спортивного майданчика, спортивного залу з додержанням санітарно-гігієнічних вимог, створення та забезпечення умов проведення туристичних походів.

2. Умови і особливості педагогічної діяльності фахівця

Різнманітність професійних обов'язків і велике вольове напруження, яке доводиться витримувати вчителю фізичної культури, ставить його професію в ряд найважчих і найскладніших спеціальностей людини.

Вчитель фізичної культури – це фахівець у галузі фізичної культури і спорту, який організовує та здійснює навчально-виховну роботу з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. Діяльність вчителя фізичної культури має свої особливості, адже відбувається у незвичайних умовах, порівняно з діяльністю інших учителів.

Суттєвою відмінністю професійної діяльності вчителя фізичної культури є руховий компонент (необхідність демонстрації фізичних вправ, виконання

рухових дій разом з групою, страхівка учнів під час виконання завдання), тобто всебічна підготовленість фахівця з видів спорту передбачених шкільною програмою.

Специфіка роботи фахівців фізичного виховання і спорту полягає ще у тому, що з одного боку він виступають як учитель-предметник, який проводить уроки, а з іншого – як організатор процесу фізичного виховання школярів, що спрямовує зусилля на залучення всіх учнів до систематичних занять руховою активністю.

Специфічні особливості має і мовленнєвий компонент діяльності вчителя фізичної культури, оскільки відбувається значне навантаження на голосові зв'язки, тому, що команди подаються чітко, «командним голосом», на фоні дитячих вигуків. Відомо, що мовлення на уроці фізичної культури впливає не тільки на свідомість, а й на відчуття школярів. Умілою подачею команди вчитель може підкреслити характер руху (м'який, плавний, різкий), за допомогою тону і звучання (наказовий, переконливий тощо) регулювати рівень фізичних зусиль і викликати тим самим зворотну реакцію дітей. Для того щоб на уроці досягти певного емоційного стану, вчитель повинен змінювати тон мовлення. Він може бути святковим, урочистим (при підведенні підсумків змагань, на спортивних вечорах), радісним або сумним, обуреним (при різних порушеннях).

Педагогічна діяльність фахівця поділяється на регламентовану і нерегламентовану. Вчитель продовжує трудитися і після уроків – він не припиняє думати над темою і змістом уроків фізичної культури, здійснює підготовку та організовує участь команд класів у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах.

Важливою особливістю педагогічної діяльності є і те, що вчитель в освітньо-виховному процесі має справу не тільки з окремими учнями, а й з колективом класу, який теж є не тільки об'єктом, а й суб'єктом виховання, засобом впливу на своїх членів. Для використання колективу як засобу навчання і виховання від педагога вимагається здійснення процесу його організації.

Основні особливості педагогічної діяльності фахівця фізичної культури, які відповідають специфіці її об'єкту:

- велика, порівняно з навчальним кабінетом, навчальна площа (спортивний зал, ігровий майданчик тощо);
- керівництво учнівським колективом, який активно переміщується по місцю проведення заняття (залу, стадіону, ігровому майданчику) протягом усього уроку, що вимагає значної концентрації уваги;
- організація роботи спортивних секцій, тренування збірних шкільних команд із різних видів спорту;
- планування загальношкільних фізкультурно-спортивних заходів та забезпечення їх проведення на належному рівні;

- різноманітна і складна обстановка при проведенні занять з окремих розділів навчальної програми;
- контроль за високою руховою активністю школярів на уроці;
- постійне візуальне спостереження за правильністю виконання завдань із метою запобігання травмам і перенавантаженням;
- раціональне використання часу, відведене для занять за будь-яких погодних умов;
- одночасне керівництво і контроль за роботою декількох підгруп на різних спортивних снарядах;
- своєчасне забезпечення допомоги і страхування при виконанні важких фізичних вправ;
- використання численного спортивного інвентарю і обладнання без ризику для здоров'я дітей;
- залучення всіх учнів до виконання фізичних вправ одночасно;
- робота з різними віковими групами дітей в один день послідовно (урочна форма роботи) або одночасно (позакласні та позашкільні заходи);
- робота з великою кількістю школярів різного віку (масові заходи);
- підбір фізичного навантаження з урахуванням індивідуального й вікового рівня розвитку дітей, стану їх здоров'я, особливостей психофізичного розвитку, а також рівня їх фізичної підготовленості;
- відповідальність за здоров'я та життя учнів;
- наявність вольового, командного голосу, володіння спеціальною термінологією.

3. Авторитет і його компоненти

Авторитет (від лат. *autoritas* – влада, вплив) – загальновизнаний вплив окремої людини або колективу, організацій у різних сферах суспільного життя.

Авторитет фахівця – загальновизнана учнями та їхніми батьками значущість достоїнств фахівця й заснована на ньому сила його виховного впливу на дітей. До таких достоїнств належать висока духовність, культура, інтелігентність, ерудиція, високі моральні якості, педагогічна майстерність.

Успіх педагогічної діяльності багато в чому залежить від авторитету, який має вчитель. Якщо він користується авторитетом у учнів, то здатний виявляти на них велику силу виховного впливу.

Авторитет фахівця формується в процесі його педагогічної діяльності, тому саме авторитет слід вважати другорядним компонентом професійної майстерності вчителя.

Молодий фахівець приходить працювати у школу і починає завойовувати собі авторитет. Для правильної організації цього процесу важливо знати, що може визначити авторитет вчителя фізичної культури.

Авторитет фахівця фізичної культури включає такі **компоненти**:

Авторитет професіонала залежить від знань і умінь у сфері фізичної культури і спорту. Дуже важливий статус фахівця як спортсмена в минулому. Хоча спортивні досягнення вчителя фізичної культури в минулому діють тільки на школярів початкових класів і то на перших порах. Старшокласники взагалі не вважають, що спортивний статус фахівця, його авторитет можуть підвищити інтерес до уроків фізичної культури.

Авторитет віку визначається тим, що вчитель для школярів завжди повинен залишатися старшим товаришем, людиною з великим досвідом.

Посадовий авторитет, тобто статус фахівця як педагога, який впливає зі всіма його правами і обов'язками. Цей статус доповнюється психолого-педагогічними знаннями і вміннями вчителя.

Авторитет моралі (авторитет фахівця як особистості) створюється, по-перше, формою зовнішньої поведінки, яка відповідає образу педагога, по-друге, дійсній відповідності особистих характеристик, які вчитель приписує особливостям свого «я».

Авторитет дружби може виникнути у тому випадку, коли вчитель дозволяє учням звертатись до себе як до помічника, ділового партнера. Важливо, щоб взаємовідносини вчителя і учня не перейшли у «панібратство», тому між ними повинна зберігатись певна дистанція.

Авторитет поступливості (доброти) виражається в тому, що, наприклад, учитель, уступаючи учням на уроці, вирішує грати з ними у спортивну гру замість того, щоб проходити навчальний матеріал уроку. Цей авторитет можливий до певних границь, але в цілому його слід вважати негативним, тобто таким, що не відповідає основним вимогам і принципам сучасного підходу до організації навчання (особистісно-діяльний підхід).

Авторитет примушування створюється на основі страху учнів перед вчителем. Як правило, вчителі, схильні таким чином завойовувати авторитет і вважають, що виховання зводиться до простої покірності.

Авторитет хизування зазвичай він заснований на пихатості вчителя, який постійно підкреслює свою гідність і заслуги у минулому, коли вчитель спортсмен. Спортивні успіхи вчителя фізичної культури впливають на формування авторитету у початкових та середніх класах, але на початкових етапах сумісної діяльності, а потім провідна роль у створенні авторитету переходить до професійних і особистісних якостей педагога.

Авторитет резонерства створюється поведінкою вчителя, який постійно повчає учнів, навіть у тих питаннях, у яких не компетентний.

Авторитет педантизму будується на беззаперечному дотриманні правил, норм, порядку. В даному випадку вчитель керується бюрократичними принципами.

Перераховані компоненти утворюють єдиний авторитет фахівця, в якому може переважати той чи інший тип. Формуючи позитивний авторитет фахівця

фізичної культури, необхідно усвідомити, що оптимально для конкретного вчителя (враховуючи його здібності, уміння, індивідуальний стиль діяльності), і скласти перелік необхідних утворюючих компонентів, які могли би сприяти виділенню всіх його особистісних і професійних здатностей і не пошкодили б процесу виховання і навчання школярів.

4. Професіограма фахівця

Професіограма (від лат. *professio* – фахівець і грец. *gramma* – риска, написання) особливості вчителя – ідеальний портрет фахівця, зразок, еталон, у якому представлені якості особистості, якими він має володіти, а також знання, уміння, навички, необхідні для виконання педагогічних функцій.

Професіограма вчителя – це перелік вимог, що пред'являються до його особистості, здібностей, майстерності та психологофізичних можливостей.

Проблема удосконалення освіти та підвищення її якості існує вже давно. Важливою умовою для її вирішення є створення професіограми фахівця загальноосвітньої школи різних спеціальностей.

Професіограма дає повну кваліфікаційну характеристику педагога з погляду вимог до його знань, умінь, навичок, особистості, здібностей, психофізіологічних можливостей і рівня підготовки.

Нині накопичений значний досвід побудови професіограми вчителя, що дає змогу об'єднати професійні вимоги до його індивідуальності у такі основні взаємопов'язані комплекси.

Професіограма включає в себе 5 блоків:

Психолого-педагогічні вміння:

- уміти аналізувати спеціальну психолого-педагогічну літературу, а також спеціальну літературу з фізичної культури і спорту;
- уміти аналізувати педагогічні явища у процесі фізичного виховання школярів і проводити самоаналіз професійної діяльності;
- аналізувати передовий педагогічний досвід;
- уміти співчувати, розуміти емоційний стан учнів, впливати на їх почуття і свідомість;
- розвивати свої педагогічні здібності, управляти свої емоційним станом.

Професійно-особистісні якості:

- працелюбність, самостійність та самокритичність;
- дисциплінованість, справедливість;
- турбота про збереження свого здоров'я, здоровий спосіб життя;
- культура поведінки і спілкування;
- потреба в самопізнанні (порівняй себе з іншими, здійснюй самоспостереження за своїми діями, думками; самоаналіз – знати добре свої переваги і недоліки).

Особисто-методичні вміння:

- планувати, добирати навчальний матеріал з урахуванням дидактичних завдань, матеріального забезпечення і різноманітності засобів;
- проводити і аналізувати уроки, а також позакласні спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи в школі;

- організовувати різні форми спортивно-масової роботи, залучати школярів до занять в спортивних секціях, знаходити дітей обдарованих у спортивному плані;
- мобілізувати та направляти учнів на діяльність по збереженню свого здоров'я, ведення здорового способу життя, удосконалення своїх фізичних якостей;
- розробляти дидактичний матеріал до уроків фізичної культури.

Комунікативно-організаторські вміння:

- встановлення оптимальних взаємовідносин з окремими учнями, групами, колективом учнів на основі морально-етичних вимог до діяльності педагога;
- сприяти формуванню позитивної мотивації творчого ставлення учнів до заняття;
- формування відповідального ставлення учнів до навчальної роботи, своєчасна підтримка учнів, яким потрібна допомога;
- варіативність власних дій діяльності із урахуванням обставин, які склалися на уроці;
- керування внутрішньо колективними відносинами школярів під час спортивних ігор на уроках, спортивних тренуваннях, змаганнях, туристичних походів тощо;

Дослідницькі вміння:

- вибір теми і формування назви (чітко уміти відобразити сенс дослідження і бути лаконічним);
- розробка гіпотези і визначення завдань дослідження;
- підбір досліджуваних;
- вибір методів дослідження, які повинні відповідати завданням, бути інформативними та надійними;
- уміти організувати педагогічний експеримент, проводити аргументованість суджень і точність наведених даних, уміти викласти власні думки та висновки, що містять узагальнені результати дослідження;
- мати уяву про інноваційні технології по своїй спеціальності.

5. Педагогічна майстерність тренера

Педагогічна майстерність – найвищий рівень педагогічної діяльності, синтез наукових знань, умінь і навичок методичного мистецтва і особистих якостей педагога, комплекс властивостей його особистості, що забезпечує високий рівень самоорганізації педагогічної діяльності. Ґрунтується на високому фаховому рівні педагога, його загальній культурі та педагогічному досвіді.

Педагогічна майстерність тренера – це вміння творчо організувати заняття юних спортсменів, правильно обрати стиль керівництва, визначити найбільш оптимальні підходи, методи, прийоми й засоби для максимально ефективної реалізації програми освітньо-тренувального процесу. Педагогічна майстерність ґрунтується на системі знань, умінь, навичок, психічних процесів, властивостей особистості тренера, що забезпечують успішне виконання педагогічних завдань. Майстерність характеризується педагогічною

доцільністю, індивідуально-творчим характером за змістом та оптимальністю у виборі засобів. Це такий стан педагогічної діяльності, коли тренер багато чого досліджує і на основі вже досягнутого наукою і практикою проектує, створює свій досвід.

До елементів педагогічної майстерності тренера належать: гуманістична спрямованість діяльності, любов до дітей, віра в їх можливості та здібності, педагогічна справедливість, вимогливість, повага до вихованця, натхненність, професіоналізм, емоційна стабільність, комунікативність, толерантність, педагогічна доцільність, оптимістичне прогнозування, націленість на результат, демократичність, креативність, творчість (оригінальність), впливовість, здатність за зовнішніми ознаками поведінки вихованців визначати їх душевний стан тощо.

Педагогічна майстерність тренера і ефективність його діяльності оцінюються щоразу під час змагань.

Особливості діяльності тренера-викладача обумовлюються метою, що стоїть перед ним – досягнення вихованцями високої спортивної майстерності. Унаслідок багаторічного тренування відбувається процес постійного спілкування тренера зі своїми учнями на тренувальних заняттях, зборах і змаганнях. Це дозволяє здійснювати йому ефективний, систематичний вплив на діяльність вихованців. Ця особливість передбачає відповідальність тренера перед батьками та суспільством за здоров'я і особистий розвиток його підопічних.

Тренер повинен не тільки навчати спортсменів техніки й тактики спортивної діяльності, але й бути вихователем, формувати у своїх вихованців етичні, вольові якості.

Для діяльності тренера характерний «професійний ризик»: тренер змушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що він буде). А це вимагає не тільки терпіння, але й відповідальності за здоров'я і розвиток таланту своїх вихованців. На превеликий жаль, окремі тренери, ігноруючи етичні норми й прагнучи досягти результату якнайшвидше, форсують події та підвищують тренувальні навантаження, що згубно впливає на спортсменів, завдаючи шкоди їх здоров'ю.

Тренерська діяльність носить стресогенний характер, що особливо проявляється під час змагань. Тренер постійно перебуває в нервово-емоційному напруженні. Під час змагань тренер доволі часто не може своєчасно відкоригувати дії спортсмена і тримає всі емоції та переживання в собі. Це призводить до психічного перевантаження.

У процесі своєї діяльності тренер повинен вступати в контакт із широким колом людей, які причетні до забезпечення освітньо-тренувального і змагального процесу, з батьками юних спортсменів, представниками органів управління та громадських організацій спортивного спрямування різних рівнів, суддями, спонсорами та меценатами, журналістами.

Для успішного спілкування з ними тренер повинен володіти комунікабельністю, а нерідко й витримкою, оскільки він перебуває під постійним тиском з боку адміністрації закладу фізичної культури і спорту та спонсорів, які вимагають високих спортивних результатів його вихованців.

Як правило, у професійній кар'єрі тренера-викладача наявні неминучі падіння після злетів (навіть тріумфальних). Звідси нестабільність соціального статусу тренера, невпевненість у майбутньому.

Не позбавлена тренерська діяльність і такої особливості, як медійність. Передусім це стосується тренерів-професіоналів. Так, успішна або невдала професійна діяльність тренера зі спортсменами високого класу активно обговорюється в засобах масової інформації, його показують під час телетрансляцій матчів, пресконференцій. Відтак тренер повинен постійно тримати під контролем свої емоції, дотримуватися етики у спілкуванні з представниками ЗМІ.

Поряд з основними функціями – навчання та розвиток спортсмена – тренер-викладач виконує багато інших функцій.

Професійна діяльність тренера-викладача передбачає його постійний цілеспрямований вплив на підопічних, що ґрунтується на його авторитеті та іміджі. Вихованці, особливо в юнацькому віці, прагнуть ідентифікуватися з тренером-викладачем, легко і з готовністю сприймають його установки, цінності та особливості поведінки. Щоб домогтися бажаного від спортсменів, тренер-викладач зобов'язаний бути відданим спорту і слугувати зразком поведінки у всьому. Через особистий приклад тренера відбувається процес виховання юних спортсменів.

Гностична функція тренера-викладача передбачає пізнання особистості вихованця загалом та його психологічних якостей зокрема, адже без цього неможливо налагодити з ним взаєморозуміння. Урахування індивідуальних особливостей кожного вихованця є одним із пріоритетних завдань тренера-викладача.

Успішність професійної діяльності тренера-викладача, а відповідно і спортсмена багато в чому визначається обраним стилем керівництва. Під **стилем керівництва** у психології розуміють цілісну, відносно стійку систему методів, способів, прийомів впливу керівника на колектив з метою ефективного виконання управлінських функцій.

На сьогодні виокремлюють такі основні стилі керівництва, запропоновані німецьким психологом Куртом Левінім: демократичний, авторитарний, ліберальний та різні їх комбінації.

Демократичний стиль базується на колегіальності прийняття рішень, урахуванні думок підлеглих і передачі їм частини повноважень. Керівник-демократ прагне переконати, довести до підлеглих доцільність свого рішення. Цей стиль управління тренера-викладача сприяє розвитку ініціативи, самостійності та відповідальності вихованців. Він ефективний у роботі зі спортсменами груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності.

Авторитарний (директивний) стиль характеризується високою централізацією керівництва, односторонністю в прийнятті рішень, жорстким контролем за діяльністю підлеглих. Підлеглі повинні виконувати лише те, що їм наказано, тому вони отримують мінімум інформації. Обираючи такий стиль

керівництва, тренер-викладач постійно контролює всю діяльність і поведінку спортсменів, домагаючись від них беззаперечного виконання своїх вказівок і наказів.

Ліберальний стиль характеризується безініціативністю, невтручанням керівника в процес діяльності підлеглих. Методи впливу відсутні. Керівники спокійно реагують на критику, намагаються не створювати нікому проблем і незручностей, не вимогливі до підлеглих, не люблять контролювати їх роботу. Тренер-викладач ліберального типу передає повноваження в прийнятті рішень своїм вихованцям разом з відповідальністю за їх виконання.

Успішний тренер не тільки повинен сам досконало володіти технічними й тактичними прийомами, але бути здатним навчити цього молодих спортсменів. Успішні тренери завжди освоюють нові навички, виявляють готовність змінюватися, сприймають конструктивну критику і критично оцінюють себе.

Тренер не тільки вдосконалює спортивну майстерність своїх підопічних, а й формує у них навички, необхідні для успішного життя в суспільстві.

Тренерська робота – це вміння вести за собою, наставляти, проявляти лідерські якості. Одним із визначальних принципів професії тренера є турбота про себе для того, щоб можна було краще допомагати іншим.

Зусилля тренера-викладача мають бути спрямовані на пошуки найбільш раціональних шляхів організації освітньо-тренувальної діяльності, ефективного вирішення педагогічних проблем, а також на вдосконалення засобів впливу на спортсменів.

6. Основні причини професійного стомлення. Особливості захворювань фахівців фізичного виховання і спорту

Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес, тому все більш високі вимоги ставляться не лише до професійних умінь та навичок фахівця, але й до його особистісного здоров'я. Педагог, який розуміє цінність здоров'я, зможе забезпечити необхідний рівень організації освітньо-виховного процесу, бути прикладом у питаннях здоров'язбереження.

Професійне здоров'я – інтегральна характеристика функціонального стану організму людини по фізичним та психічним показникам з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності.

Професійні хвороби – це група захворювань, що виникають виключно або переважно в результаті впливу на організм несприятливих умов праці.

Професійне здоров'я педагога – є необхідною умовою його активної життєдіяльності, реалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї його учнів і на результатах всієї навчально-виховної роботи. Нездоровий педагог не може забезпечити учневі необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому згорання впливають на здоров'я учнів. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я вчителя фізичної культури повинна бути однією з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових.

Професійне захворювання – це патологічний стан людини, обумовлений роботою і пов'язаний з надмірним напруженням організму.

Науковці оприлюднили перелік захворювань що переважають у педагогів: серцево-судинні (пік припадає на квітень, травень, червень), шлунково-кишкові, опорно-рухові, хвороби крові, порушення функції щитовидної залози, а також міопія, синдром хронічної втоми, остеохондроз.

Сезонність вносить свої корективи в працю педагогів, так спостерігається підвищення недуг органів дихання в осінньо-зимовий період. Педагоги часто хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції та грип (кілька разів на рік – 51%; один раз на рік – 21,5%), а профілактичні заходи проводить тільки половина освітян.

Широко відомо, що вчительська професія вимагає особливого напруження емоційних і фізичних сил. Постійна концентрація уваги, нервова напруга, необхідність говорити протягом кількох годин щодня перетворило хронічні захворювання горла і гортані та астенично-невротичні розлади практично у професійні захворювання вчителів.

Унаслідок динамічного навантаження на кістково-м'язовий апарат виникають больові відчуття різної сили в суглобах та м'язах кистей рук; оніміння та уповільнена рухливість пальців; судоми м'язів кисті; ниючий біль в ділянці зап'ястя. Як результат, виникають локальні м'язові перенапруження, хронічні розтягнення м'язів травматичного характеру, що можуть викликати професійні захворювання: дисоціативні моторні розлади, захворювання периферійної нервової та кістково-м'язової системи.

Професія педагога пов'язана з ризиком виникнення таких захворювань, як ларингіти, фарингіт, афонія, неврози, психологічні розлади, хвороби органів зору, серцево-судинні захворювання (гіпертонічна хвороба, вегето-судинна дистонія, ішемічна хвороба серця, варикозне розширення вен нижніх кінцівок).

У більшості вчителів, навіть при невеликому стажі педагогічної діяльності формується патологія голосового апарату. На голосових зв'язках можуть з'являтися вузлики, голос починає «сідати», але людина може не помічати цього, оскільки, на відміну від застуди, даний процес не супроводжується болем. Якщо ж своєчасно не зупинити цей процес, то відбувається розростання затверділості, і навіть тривале мовчання не допоможе відновити голос повною мірою.

Найскладнішим захворюванням голосу є **афонія** (втрата голосу), яка проявляється повною втратою голосу при збереженні шепотіння. Афонія може бути також наслідком функціональних порушень в гортані (голосових зв'язок, гортанних м'язів), професійного стомлення голосу, у здорових людей – при раптових і сильних хвилюваннях.

На небезпеку наражаються й ті, хто більшу частину робочого часу проводить «на ногах». Представникам таких професій загрожує захворювання

вен: тромбоз, варикоз – при цьому спостерігається набрякання нижніх кінцівок, їх стомленість, позбавитися якої не вдається навіть якщо людина знаходиться в спокої.

При надмірній інтенсивності чи тривалості робота приводить до розвитку вираженого стомлення, зниження роботоздатності, неповного відновлення за період відпочинку.

Стомлення – загальний фізіологічний процес, яким супроводжуються усі види активної діяльності людини.

Втома – це сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці і призводять до погіршення її кількісних і якісних показників.

Фізіологічними показниками розвитку втоми є артеріальний кров'яний тиск, частота пульсу, систолічний і хвилинний об'єм крові, зміни у складі крові.

Психічними показниками розвитку втоми є: погіршення сприйняття подразників, зменшення здатності концентрувати увагу, свідомо її регулювати; погіршення запам'ятовування та труднощі пригадування інформації, що знижує ефективність професійних знань.

Дослідження стану здоров'я учителів, структури захворюваності та факторів ризику професійних хвороб показало, що лише 36% учителів вважають себе здоровими, натомість 64% відмічають порушення в стані здоров'я, серед яких 44% хворіють більш 3 разів на рік. Тривалість хвороби 1 тиждень складає у 52% учителів, 2 тижні – у 12%, більше 2 тижнів – у 18%. Переважна більшість учителів переносять хворобу «на ногах», продовжуючи при цьому працювати.

Отже до чинників, які впливають на стан здоров'я фахівця належить: підвищена тривалість робочого дня, фізичні (статичні, динамічні), нервово-психічні (розумові, зорові) та емоційні перевантаження, тривале перебування у вертикальному положенні, висока концентрація бактерій і мікробів у навчальних приміщеннях, професійна відповідальність за результати навчально-виховного впливу. Кожний із перелічених чинників провокує виникнення конкретних захворювань:

- інтенсивне мовленнєве навантаження формує патологію голосового апарату, це призводить до виникнення неприємних змін з боку дихальної та серцево-судинної системи;

- нервово-психічні напруження трансформується у захворювання стресу або психоматичні: гіпертонічну хворобу, вегето-судинну дистонію, ішемічну хворобу серця, неврози, виразкова хвороба, шлунково-кишкові захворювання;

- тривале знаходження у вертикальному положенні приводить до розвитку хронічної хвороби вен нижніх кінцівок, а у інших (з малою вагою тіла) – до опущення внутрішніх органів;

- висока концентрація бактерій та мікроорганізмів – підвищує захворюваність респіраторними вірусними інфекціями і грипом в період епідемії.

? ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні функції професійної діяльності фахівця фізичної культури?
2. Назвіть особливості педагогічної діяльності фахівця фізичної культури.
3. Які функції реалізує педагогічна діяльність?
4. Назвіть компоненти авторитету вчителя фізичної культури.
5. Охарактеризуйте зміст професіограми вчителя фізичної культури.
6. Перерахуйте чинники професійних захворювань у роботі вчителя фізичної культури.
7. Поясніть, на що спрямована дослідницька робота вчителя фізичної культури.