



## **Тема 6. Психолого-педагогічна характеристика вчителя фізичної культури**

**Мета вивчення теми:** усвідомити сутність і зміст цінностей педагогічної професії, її особливості; розглянути загальні умови та функції педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, вимоги до неї.

### **План**

1. Функції педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
2. Умови й особливості педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
3. Авторитет учителя фізичної культури та його компоненти.
4. Професіограма вчителя фізичної культури.
5. Основні причини професійного стомлення. Особливості захворювань учителів фізичної культури.

 **Перелік ключових термінів і понять:** педагогічна професія, педагогічна діяльність, педагогічні функції, авторитет учителя, професіограма, професійне стомлення, професійне здоров'я, професійні захворювання.

### **Теоретичні відомості**

#### **1. Функції педагогічної діяльності вчителя фізичної культури**

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

Педагогічна діяльність учителя, як відомо, передбачає реалізацію комплексу 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 учителя.

Мета фізичного виховання школярів – сприяти формуванню гармонійно розвиненої особистості. Ця мета досягається в процесі навчання та виховання учнів і конкретизується в загальних завданнях: освітніх, виховних та оздоровчих. Вирішення цих завдань обумовлює різноманітність функцій, які виконує вчитель фізичної культури. У числі основних функцій – виховна, дидактична, оздоровча, організаційна, розвивальна, інформаційна, адміністративно-господарська.

**Виховна функція** передбачає здійснення цілеспрямованого впливу на особистість учня з метою створення оптимальних умов для його всебічного гармонійного розвитку та формування необхідних якостей. Виховна функція полягає в організації діяльності, спрямованої на усвідомлення вихованцем себе як особистості, на його вільне й відповідальне самовираження. Учень не повинен знати, що його виховують, оскільки справжнє виховання – це самовиховання, тобто спонукання його до управління своїм розвитком. Виховна функція найскладніша і їй відводиться провідна роль у складному процесі формування особистості.

**Дидактична функція** спрямована на формування у школярів уявлення про фізичну культуру, власне здоров'я як важливий компонент загальнолюдської культури, а також рухових умінь і навичок в контексті підготовки їх до фізичного самовдосконалення, впровадження рухової активності у щоденний побут, утвердження пріоритетів здорового способу життя. Виконуючи цю функцію, учитель здійснює передачу знань про рухливі та спортивні ігри, легку атлетику, плавання тощо.

**Оздоровча функція** полягає у формуванні в учнів 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. Завдяки цій функції реалізуються способи контролю й самоконтролю за станом здоров'я та динамікою показників фізичної підготовленості учнів.

**Конструктивна функція** – планування, організація освітньо-виховного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей школярів та із застосуванням компетентнісного й діяльнісного підходів.

**Організаційна функція** орієнтована на залучення учнів до різноманітних видів занять фізичною культурою (шкільні та позашкільні форми); організацію дитячих колективів, цілеспрямоване керівництво різними видами дитячої діяльності у різних освітньо-виховних закладах.

**Розвивальна функція** передбачає створення сприятливих умов для розкриття творчого потенціалу дитини з метою її саморозвитку, самоствердження, самореалізації через методичний підхід вчителя: поєднання гуманітарно-особистісного й науково-теоретичного рівня знань.

**Інформаційна функція** спрямована на поширення й популяризацію педагогічних знань серед батьків, робітників соціальної та виробничої сфери. Питаннями виховання у широкому сенсі повинні займатися усі дорослі, але часто вони відчують певні труднощі в неспецифічній для них діяльності за відсутності спеціальних знань (теоретичних і практичних) із психології та педагогіки.

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

**Комунікативна функція** – встановлення взаємин учителя фізичної культури з учнями, колегами, батьками, спортивними організаціями тощо.

**2. Умови й особливості педагогічної діяльності вчителя фізичної культури**

У сучасному світі істотно зростає роль фізичної культури як чинника вдосконалення людини, посилюється потреба суспільства в здоровому, працездатному й фізично розвинутому поколінні, постає необхідність у фундаменталізації фізкультурної освіти. А відтак підвищується соціальна роль учителя фізичної культури і водночас вимоги до його фахової діяльності. Учителю фізичної культури доводиться виконувати різноманітні професійні обов'язки, функції педагога, фахівця зі свого предмета, вихователя, практичного психолога, консультанта, наставника і навіть психотерапевта.

**Учитель фізичної культури** – це фахівець у галузі фізичної культури і спорту, який організовує та здійснює освітньо-виховну роботу з учнями закладів загальної середньої освіти, спрямовану на формування у них фізичного та морального здоров'я, готовності до ведення активного способу життя.

Діяльність вчителя фізичної культури має свої особливості, адже відбувається у незвичайних умовах, порівняно з діяльністю інших учителів-предметників.

Суттєвою відмінністю професійної діяльності вчителя фізичної культури є руховий компонент (необхідність демонстрації фізичних вправ, виконання рухових дій разом із групою, страхування учнів під час виконання рухових завдань), що вимагає всебічної підготовленості вчителя з видів спорту, передбачених шкільною програмою.

Специфіка роботи вчителів фізичної культури полягає ще й у тому, що, з одного боку, він виступає 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.

Важливу роль відіграє і мовленнєвий компонент діяльності вчителя фізичної культури. Значне навантаження відбувається на голосові зв'язки, адже команди необхідно подавати чітко, переконливо, голосно, 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.

Педагогічна діяльність учителя поділяється на регламентовану й нерегламентовану. Вчитель продовжує працювати і після уроків – він розмірковує над темою і змістом уроків фізичної культури, здійснює підготовку та організовує участь команд класів у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах тощо.

Важливою особливістю педагогічної діяльності є і те, що вчитель в освітньо-виховному процесі має справу не тільки з окремими учнями, а з колективом класу загалом, який теж є не тільки об'єктом, а й суб'єктом

виховання та впливу. Для використання колективу як засобу навчання й виховання від педагога вимагається здійснення процесу його організації.

**Головні специфічні особливості педагогічної діяльності вчителя фізичної культури**, які відповідають специфіці її об'єкта:

- 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 і забезпечення їх проведення на належному рівні;
- різноманітна та складна обстановка при проведенні занять з окремих розділів навчальної програми;
- контроль за високою руховою активністю школярів на уроці;
- постійне візуальне спостереження за правильністю виконання рухових завдань із метою запобігання травмам і перенавантаженню;
- 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 та 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 командного голосу, володіння спеціальною термінологією.

Успішність роботи вчителя фізичної культури залежить від рівня його професіоналізму, набутого протягом навчання та вдосконаленого у процесі педагогічної практики й практичного досвіду, та віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів. А головною передумовою успішної педагогічної діяльності вчителя фізичної культури є наявність педагогічних здібностей і сформованість ключових професійних компетентностей.

### **3. Авторитет учителя фізичної культури та його компоненти**

Майстерність учителя фізичної культури базується на чотирьох компонентах, а саме: педагогічній спрямованості, знаннях, уміннях, професійно

важливих якостях, а також на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитеті.

Учитель, який має авторитет в учнів, суттєво впливає на них як вихователь, бо авторитету більше довіряють і намагаються наслідувати його. Авторитет не набувається під час навчання у виші, його завойовує фахівець, удосконалюючи свою педагогічну майстерність.

Сукупність професіоналізму діяльності та професіоналізму особистості формують авторитет учителя. *Авторитет учителя* (лат. *auctoritas* – влада, вплив) – визнання права вчителя приймати відповідальне рішення, яке заслуговує повної довіри. Авторитет учителя це ще й загально визнана учнями, їхніми батьками та педагогічним колективом значущість власної гідності вчителя, що проявляється у високій ефективності освітньо-виховного впливу на дітей. У жодній професії результати діяльності не залежать такою мірою від особистісних якостей людини, як у вчителя фізичної культури. Сила виховного впливу педагога на учнів насамперед зумовлюється його особистісними якостями – моральністю, високою духовністю, культурою, інтелігентністю, ерудицією, педагогічним тактом, компетентністю, доброзичливістю, справедливістю, педагогічною майстерністю тощо. Ставлення учнів до шкільної фізичної культури передусім визначається їхнім ставленням до вчителя. Авторитетний учитель викликає у школярів повагу і бажання брати з нього приклад. Вони запозичують його думки, ставлення до діяльності, навіть деякі манери поведінки (неусвідомлене наслідування). Авторитетний учитель є також важливим чинником формування учнівського колективу і виховання кожного учня. Коли вчитель по-справжньому авторитетний, будь-яка його сувора оцінка не принижує дитину, а викликає в неї бажання усунути власні недоліки, виправити помилки. Якщо висока оцінка чесно відпрацьована в авторитетного викладача, вона підвищує самооцінку учня, а отримані ним знання стають значно вагомішими. В авторитетного вчителя і вчитися цікавіше, а навчання та виховання учнів з навчальної дисципліни «Фізична культура» бувають ефективними тільки за умови, коли вчитель користується у дітей авторитетом.

Авторитет викладача формується в процесі його педагогічної діяльності.

Молодий фахівець приходить працювати у школу і починає завойовувати собі певний вплив. Для правильної організації цього процесу важливо знати, що саме визначає авторитет учителя фізичної культури.

*Авторитет професіонала* залежить від знань і умінь у сфері фізичної культури і спорту. Дуже важливий статус учителя як спортсмена в минулому. Хоча спортивні досягнення вчителя фізичної культури в минулому діють тільки на школярів початкових класів переважно на перших порах. Старшокласники взагалі не вважають, що спортивний статус учителя, його престиж 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 учителя як педагога, який впливає зі всіма його правами й обов'язками. Цей статус доповнюється психолого-педагогічними знаннями та вміннями вчителя.

**Авторитет моралі** (авторитет учителя як особистості) створюється, по-перше, формою певної зовнішньої поведінки, яка відповідає образу педагога, по-друге, відповідністю 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 вирішує грати на уроці з учнями у спортивну гру замість того, щоб проходити навчальний матеріал уроку. Цей авторитет можливий до певного моменту, 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 підпорядкування (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 заснований на пихатості вчителя, який постійно підкреслює свою гідність і заслуги в минулому. Спортивні успіхи вчителя фізичної культури впливають на формування авторитету в початкових та середніх класах і лише на початкових етапах сумісної діяльності, а потім провідну роль у формуванні авторитету починають відігравати професійні та особистісні якості педагога.

**Авторитет резонерства** характеризується постійним повчанням учнів, навіть у тих питаннях, у яких учитель не компетентний.

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

Перераховані варіанти формують єдиний авторитет учителя, в якому може переважати той чи інший тип. Прагнучи завоювати в учнів позитивний авторитет учителя фізичної культури повинен скласти для себе перелік його необхідних твірних компонентів, які могли б сприяти прояву особистісних і професійних здатностей і не перешкодити процесу виховання і навчання школярів.

Успіх педагогічної діяльності багато в чому залежить від авторитету, який має вчитель. Якщо він користується авторитетом у учнів, то здатний проєктувати на них велику силу виховного впливу. Школярі досить тонко розрізняють авторитет справжній та удаваний і відповідно будують свої взаємини з учителем. І. Гете наголошував: «Ті, у яких ми вчимося, правильно називаються нашими вчителями, але не всякий, хто вчить нас, заслуговує на це ім'я».

#### **4. Професіограма вчителя фізичної культури**

**Професіограма** (лат. *professio* – фахівець і грец. *gramma* – риска, написання) – ідеальний портрет учителя, зразок, еталон, у якому представлені

якості особистості, якими він має володіти, а також знання, вміння, навички, необхідні для виконання педагогічних функцій.

**Професіограма вчителя** – це перелік вимог, що пред’являються до його особистості, здібностей, майстерності та психолого-фізичних можливостей.

Проблема вдосконалення освіти та підвищення її якості існує вже давно. Важливою умовою для її вирішення є створення професіограми учителя загальноосвітньої школи. Професіограма дає повну кваліфікаційну характеристику педагога з точки зору 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 вчителя фізичної культури включає в себе 5 блоків:***

##### *Психолого-педагогічні уміння:*

- ✓ уміти аналізувати спеціальну психолого-педагогічну літературу, а також спеціальну літературу з фізичної культури і спорту;
- ✓ уміти аналізувати педагогічні явища у процесі фізичного виховання школярів та 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 і самокритичність;
- ✓ дисциплінованість, справедливість;
- ✓ турбота про збереження свого здоров’я, здоровий спосіб життя;
- ✓ культура поведінки та спілкування;
- ✓ потреба в самопізнанні (порівняй себе з іншими, здійснюй самостереження за своїми діями, думками; самоаналіз – знати добре свої переваги й недоліки).

##### *Професійно-методичні вміння:*

- ✓ планувати, добирати навчальний матеріал з урахуванням дидактичних завдань, матеріального забезпечення та різноманітності засобів;
- ✓ проводити й аналізувати уроки, а також позакласні спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи в школі;
- ✓ організовувати різні форми спортивно-масової роботи, залучати школярів до занять у спортивних секціях, знаходити спортивно обдарованих дітей;
- ✓ мобілізувати та спрямовувати учнів на діяльність зі збереження свого здоров’я, ведення здорового способу життя, вдосконалення 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;
- ✓ сприяння 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 з урахуванням обставин, які склалися на уроці;
- ✓ керування внутрішньо-колективними відносинами школярів під час спортивних ігор на уроках, під час спортивних тренувань, змагань, туристичних походів тощо.

*Дослідницькі вміння:*

- ✓ вибір теми та формулювання назви (чітко вміти відобразити сенс дослідження і бути лаконічним);
- ✓ розробка гіпотези й 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, викладати власні думки та висновки, що містять узагальнені результати дослідження;
- ✓ уміння застосовувати інноваційні технології.

Отже, професійні якості дають можливість вчителю спілкуватися з учнями, визначають швидкість і ступінь оволодіння різними вміннями.

**Світогляд учителя** має базуватися на духовних і моральних загальнолюдських цінностях; почутті відповідальності за майбутнє кожного учня; відповідальності за долю суспільства загалом; сприйнятті фізичної культури як складової загальної культури.

**Моральні якості учителя:**

- володіння комплексом моральних якостей: гуманізмом, ввічливістю, чесністю, оптимізмом;
- педагогічний оптимізм – це доброта вчителя, чуйність, товарицькість, життєрадісність, почуття гумору, віра в учнів, у їхні досягнення;
- володіння принциповістю, самокритичністю, працелюбністю, справедливістю.

*Вольові якості вчителя:* для успішної діяльності вчителя фізичної культури необхідні такі вольові якості: витримка, терпіння, рішучість, наполегливість.

*Інтелектуальні якості вчителя* допомагають знаходити правильні рішення у виховній роботі, обумовлюють ефективність пошуку нових шляхів у вихованні та навчанні учнів. До цих якостей належать: ясність та логічність мислення, його критичність, уява, дотепність.

*Психомоторні якості вчителя:*

- розвиток фізичної сили, гнучкості, швидкості реакції;

- уміння дотримуватися рухового режиму, режиму харчування, вміння стежити за своїм здоров'ям;
- взаємозв'язок психомоторних якостей з перцептивними й атенційними якостями (швидкістю сприйняття, ступенем концентрації уваги).

## **5. Основні причини професійного стомлення. Особливості захворювань учителів фізичної культури**

Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес, тому все більш високі вимоги ставляться не лише до професійних умінь і навичок учителя, але й до стану його 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 за фізичними та психічними показниками з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності.

**Професійні хвороби** – група захворювань, що виникають унаслідок впливу несприятливих чинників виробничого середовища на організм.

**Професійне здоров'я педагога** є необхідною умовою його активної життєдіяльності, фахової реалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї його учнів і на результатах всієї освітньо-виховної роботи. Нездоровий педагог не може забезпечити учневі необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Неблагополуччя психологічного здоров'я, особистісна та професійна деформація педагога, прояв синдрому емоційного вигорання впливають на здоров'я учнів. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я вчителя фізичної культури повинна бути однією з пріоритетних.

**Професійне захворювання** – 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 педагогічну працю, так спостерігається підвищення рівня захворювань 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 професія вчителя вимагає особливого напруження емоційних і фізичних сил. Постійна концентрація уваги, нервові зусилля, необхідність напруження голосових зв'язок протягом кількох годин щодня обумовити перехід хронічних захворювань горла й гортані та астенично-невротичних розладів 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 у 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 систем.

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, цей процес не супроводжується болем. Якщо ж своєчасно не запобігти цьому, 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 у гортані (голосових зв'язок, гортанних м'язів), професійного стомлення голосу, у здорових людей – наслідком раптових і сильних хвилювань.

На небезпеку наражаються і ті, хто більшу частину робочого часу проводить «на ногах». У представників таких професій відзначаються захворювання вен: тромбофлебіт, варикоз – при цьому спостерігається набрякання нижніх кінцівок, їх стомленість, позбутися якої не вдається, навіть якщо людина знаходиться у стані спокою.

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

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

*Утома* – сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці та призводять до погіршення її кількісних та 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 вчителів, структури захворюваності та чинників ризику професійних хвороб засвідчили, що понад 36% учителів вважають себе здоровими, натомість 64% відмічають порушення в стані здоров'я, серед яких 44% хворіють більше 3 разів на рік. Тижнева тривалість хвороби спостерігається у 52% учителів, 2 тижні – у 12%, понад 2 тижні – у 18%. Більшість учителів переносять хворобу «на ногах», продовжуючи при цьому працювати.

Отже, до чинників, які впливають на стан здоров'я вчителя 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 освітньо-виховного впливу. Кожний із перерахованих чинників провокує виникнення конкретних захворювань:

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

✓ нервово-психічні навантаження трансформуються у стрес або психосоматичні захворювання: гіпертонічну хворобу, вегето-судинну дистонію, ішемічну хворобу серця, неврози, виразкову хворобу, шлунково-кишкові захворювання;

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

✓ висока концентрація бактерій та мікроорганізмів підвищує ризик захворювань на гострі респіраторні вірусні інфекції та грип у період епідемії.

### **Питання для самоконтролю**

1. Які основні функції професійної діяльності учителя фізичної культури?
2. Назвіть особливості педагогічної діяльності учителя фізичної культури.
3. Які чинники впливають на формування авторитету вчителя фізичної культури?
4. Яким чином авторитет вчителя впливає на освітньо-виховний процес?
5. Що являє собою професіограма? Охарактеризуйте професіограму вчителя фізичної культури.
6. Назвіть професійні захворювання вчителя фізичної культури. З якими особливостями його фахової діяльності вони пов'язані?
7. Поясніть, на що спрямована дослідницька робота вчителя фізичної культури.