

**«Настоящи исследования развитие - 2013» • Том 28. Физически культура и спорт**

вует реальных условий их реализации в малой социальной группе. Большинство осознает, что культивирование определенных социально значимых качеств на будущую профессиональную деятельность. Незначительная часть студентов (4,6%) не видят особого смысла в проявлении этих качеств в настоящее время.

**Выводы.** Таким образом, результаты изучения мнения преподавателей и студентов подтвердили необходимость использования специально подобранных средств физической культуры и спорта для развития учебных коллективов, улучшения в них межличностных отношений, взаимодействий, коммуникаций, воспитания социально значимых качеств.

Кроме того, как показывает анализ воспитательной деятельности профессорско-преподавательского состава вузов, основной причиной, сдерживающей эффективность этой деятельности, является отсутствие у них соответствующих уровня знаний, умений и навыков по управлению воспитательным процессом. В этой связи одним из важнейших условий повышения эффективности воспитательной работы в вузах является совершенствование профессиональной деятельности субъектов управления воспитанием студентов.

Литература.

1. Бережнова Л.Н. Предупреждение депривации в образовательном процессе. - СПб., 2000. - С. 54-68.
2. Николаев С.В. Социализация военнослужащих в процессе физкультурно-спортивной деятельности. - СПб.: ВИФК, 2002. - С. 144-158.
3. Щеголев В.А. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. - Великие Луки, 1999. - 52 с.
4. Щедрин Ю.Н. Развитие лидерских качеств у курсантов военно-учебных заведений в процессе физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. ... докт. пед. наук. - СПб., 2003. - 49 с.

**К.н. по ф.в. и с. Коломийцева О.Э.**

*Национальный университет*

*«Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого»*

## **ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Педагог практически весь день проводит в школе: уроки, внеклассные мероприятия, проверка домашних заданий, педсоветы и т. д. Как правило, не удается отдохнуть и дома: нужно готовиться к занятиям. В целом рабочее время педагога в 2-3 раза превышает недельную нагрузку. Не удивительно, что через

### Материала за IX международна научна практична конференция

10-15 лет работы у многих учителей возникают так называемые педагогические кризисы, выражающиеся в неудовлетворенности своим трудом.

Помимо большой занятости, к основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся: интенсивная речевая нагрузка; нервно-психическое напряжение; напряжение органов зрения; малая двигательная нагрузка; длительное пребывание в вертикальном положении; высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях [2]. Вместе с тем социально значимой остается проблема зависимости: здоровье учителя - эффективность его профессиональной деятельности — психологическое самочувствие учащихся. В соответствии с рядом исследований, забота общества о здоровье педагога должна способствовать укреплению психологического здоровья его учеников [1,3].

Результаты анкетного опроса учителей, в котором приняли участие 60 педагогов разного возраста, выявили характерные особенности умственно - эмоционального и физического утомления под воздействием учительского труда, о чем свидетельствуют следующие данные.

Так, из общего числа учителей всех возрастов наступлению умственного утомления подвержены 63,4% учителей и 36,6% подобного не замечали. При этом данный вид утомления, согласно ответам 43,3% педагогов, чаще всего встречается на 4 - 5 уроках. Чуть ранее - на 3 уроке наступление умственного утомления ощущают 8,3% учителей. В период продленного дня умственному утомлению подвержены 3,4%, и часть педагогов - 3,3% не смогли ответить точно, на каком уроке наступает у них умственное утомление.

На вопрос о том: «проходит ли этот вид утомления к какому - либо уроку (часу) или усугубляется?» 18,3% учителей ответили о его нарастании, большинство респондентов - 35,0% отметили об улучшении самочувствия сразу после уроков и 5,0% высказали мнение: «бывает по разному».

Физическое утомление, также как и умственное, в большинстве случаев проявляется у учителей на 4 - 5 уроках, это отметили 70,7%. В часы продленного дня наступление физического утомления ощущают 20,0% учителей. Остальные 50,7% Респондентов физического утомления в период рабочего дня не ощущают, хотя на последующий вопрос «какие мышцы устают?» 39,4% из них дали утвердительный ответ, выбрав при этом ответы «мышцы спины» и «мышцы ног».

На вопрос «при наступлении физического утомления, какие группы мышц наиболее устают?» учителя, отметившие наступление физического утомления, (али следующие ответы: большинство респондентов ссылаются на утомление л.п.иц ног - 46,7%; ощущают усталость мышц спины 36,7% педагогов; у 11,6% /стают мышцы плеч и 5,0% учителей считают, что не ощущают усталости никаких мышц.

Физическое утомление, наступившее во время рабочего дня, усугубляется у 50,0% респондентов, проходит у 45% педагогов и не дали ответа 5,0% респондентов.

**«Настоящие исследования ричвитие - 2013» • Том 28. Физически культура и спорт**

На вопрос о «времени восстановления после трудового дня» небольшое число учителей - 6,7% ответили «сразу после уроков», большинство респондентов - 50,0% восстанавливаются по времени «ближе к вечеру» и 43,3% чувствуют себя отдохнувшими только на следующий день - утром.

После рабочего дня самочувствие учителей можно отметить как «хорошее» в 15% случаев, «нормальное» - в 83,3% случаев и как «удовлетворительное» — в 1, 7% случаев.

Самочувствие учителей во время выполнения своих обязанностей зависит, в большей мере, от поведения детей. На это указали 31,4 % педагогов. Из ответов учителей также следует, что немаловажное значение имеет и погода - на это указали 25,6% респондентов. Что касается количества уроков и собственного настроения учителей, то эти два фактора в одинаковой мере, 21,5%, влияют на самочувствие педагогов.

На вопрос о том, «что Вы предпринимаете для себя в плане активного отдыха?» респонденты ответили следующим образом. Большинство учителей 41,6% отдают предпочтение прогулкам, занимаются утренней гигиенической гимнастикой 15,9% учителей. Физкультминуткой и физкультпаузой занимаются по 12,4% педагогов. Любят заниматься в сопровождении аудио и видео программ 8,8%. Посещают различные секции 5,4% учителей и предпочитают спортивные развлечения 3,5 % учителей.

На вопрос о том, «Какие из перечисленных форм занятий Вы считаете более приемлемыми и эффективными?» были получены следующие ответы: прогулки 41,7%; секции - 19,8%; УГГ - 15,6%; физкультминутки • 7,3%; спортивные развлечения - 7,3%; занятия в сопровождении аудио и видео программ — 5,2%; физкультпаузы — 3,13 %.

На вопрос «Давались ли Вам во время обучения в вузе, техникуме упражнения из раздела профессионально-прикладной физической подготовки?» утвердительно ответили 73,3%, отрицательно ответили 26,7%. Вместе с тем о том, что этих знаний и умений вполне достаточно для нормальной работы педагога, свидетельствуют 46,6% ответов, и что их недостаточно и не давались - 53,4%. Таким образом, большая половина респондентов предпочла бы иметь больше знаний и практического опыта по поддержанию собственного здоровья на должном уровне.

Что касается продолжительности ночного сна, то у учителей молодого возраста он составляет 7,4 часа, у учителей среднего и зрелого возраста 7,2 часа, у учителей пожилого возраста - 7,5 часа.

Проведенное нами анкетирование выявило достаточно широкий круг заболеваний у учителей. Наиболее часто встречаются заболевания нервной системы (вегето-сосудистая дистония, неврозы) - 30,3 %, заболевания кардиореспираторной системы (тонзиллит, ларингит, фарингит, бронхит и т.д.) встречаются в 26,2 % случаев. На заболевания органов зрения жалуются 24,4 % респондентов и 1,5 % - на снижение слуха (тугоухость). Имеют заболевания желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата по 1,3 % соответс-

***Материалы за IX международна научна практична конференция***

венно, 13,3 % учителей считают, что профессиональных заболеваний у них нет и 1,7 % отказались ответить на этот вопрос.

Исходя из данных литературных источников, собственных наблюдений и анкетирования педагогов младшей школы мы пришли к заключению, что: при проведении учебных занятий преобладает рабочая поза стоя, а в часы продленного дня - сидя; при объяснении учебного материала практически все движения выполняются правой рукой - в первых классах письмо на доске составляет до 15 - 20 действий на одном уроке, во вторых-четвертых классах - увеличивается до 30 действий на уроке; движения, выполняемые правой рукой, преимущественно графические, что требует проявления высокой дифференциации пространственных параметров; передвижения по классу и школе составляют, в среднем, 1000 - 1200м в день; разговорная речь учителя составляет 28 - 33 мин; во время проведения урока учителя первых классов применяют по 1 - 2 физкультурные минутки (приблизительно на 12-ой и 24-ой минутах урока), при этом в большинстве случаев отсутствует дифференциация в подборе упражнений. Во вторых — четвертых классах физкультурные минутки практически не применяются или применяются за редким исключением; во время перемен, приема пищи учитель постоянно находится с учениками, что не дает возможности даже для кратковременного отдыха; в столовой и на переменах учитель подвержен значительному шумовому воздействию.

**Литература:**

1. Арт-терапия в системе психологической помощи учителям с дефицитом здоровья / Л. Лебедева // Народное образование. - 2001. - №1. - С. 166-169.
2. Ахмерова С.Г. Профессиональные заболевания педагогов / С.Г. Ахмерова // Справочник руководителя образовательного учреждения. Медицинское обслуживание. // Менеджер образования: электронное периодическое издание. -М., 2012. - № 8
3. Ршак М.О. Фпична культура 1 здоров'я жшки-вчительки / М.О. Ршак. Методичний поабник 13 самоосвгги педагога. - Л.: НВФ «УкраГнсью технологи», 2005. - 165 с.