

Список использованной литературы

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
2. Васильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О. С. Васильева, Е. В. Журавлева. – 3-й вып. – Ростов н/Д : РГУ, 1997. – С. 420–429.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Мартыненко Наталья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Ю. В. Блоцкая**

Современный образовательный процесс предъявляет особые требования к педагогу и подвергает высокой нагрузке его физическое и психологическое здоровье. Эффективное управление здоровьем в значительной степени определяется правильным выполнением трудовых обязанностей через активное применение профилактических мер для предотвращения профессиональных заболеваний.

Целью работы явился анализ научно-методической литературы по вопросу использования физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний. Исследования доказывают, что качественное выполнение поставленных задач непосредственно зависит от физической формы и трудоспособности сотрудника. Этому во многом способствуют физическая культура и специально разработанные комплексы упражнений. Поэтому профилактика профессиональных заболеваний является важным аспектом здравоохранения, особенно у людей, занятых в образовательной среде.

Преподаватель в силу характера своей профессиональной деятельности подвергается возросшему риску развития характерных профессиональных заболеваний. Педагог сталкивается с профессиональными заболеваниями, такими как вокальные дисфункции (дисфония, гиперфункциональное голосовое расстройство), повреждения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз), психоэмоциональные расстройства (стресс, депрессия), заболевания глаз и зрительного аппарата (конъюнктивит, астигматизм), профессиональное и эмоциональное выгорание. Эти проблемы могут быть вызваны длительным пребыванием в одном и том же положении, отсутствием стабильного режима труда и отдыха, эмоциональными и физическими перегрузками, стрессами и многими другими факторами.

Для профилактики профессиональных заболеваний разрабатываются различные комплексы физических упражнений. Они позволяют улучшить функциональное состояние педагога и предотвратить появление и прогрессирование большинства профессиональных заболеваний.

Физическая активность не только оказывает положительное влияние на физическое состояние педагога, но и положительно воздействует на эмо-

циональное состояние. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют увеличению энергии и физической выносливости, что является неотъемлемой частью поддержания продуктивности и высокой активности в течение всего рабочего дня. Кроме того, физическая активность имеет способность вырабатывать эндорфины, естественные антидепрессанты, которые помогают справляться со стрессом, улучшают настроение и способствуют общему психической и эмоциональной стабильности педагога. Регулярная физическая активность не только укрепляет мышцы тела и суставы, но и снижает риск травм, а также положительно влияет на работу системы кровообращения и сердечно-сосудистой системы.

Педагог обязан выполнять профилактические физические комплексы в свободное от работы время. Комплекс упражнений должен быть подобран таким образом, чтобы купировать те недостатки рабочего процесса, что отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья преподавателя. Занятия должны проходить во вне рабочее время: во время обеденного перерыва, после работы или выходные дни. Регулярные занятия спортом совместно с поддержанием четкого распорядка дня не допускают возникновения симптомов зарождения профессиональных заболеваний. На сегодняшний день уже продемонстрирована эффективность различных видов физических упражнений в профилактике неблагоприятных факторов труда и профессиональных рисков. Доказано, что умеренные нагрузки, силовые, функциональные и кардиотренировки, а также растяжка, йога, пилатес, цигун, аэробика и смешанные тренировки эффективны для укрепления состояния тела, улучшения общего состояния здоровья, снижения вредного воздействия длительных однообразных действий и психоэмоционального напряжения, что является неотъемлемой частью профессиональной деятельности. Кроме перечисленного, регулярные физические упражнения улучшают концентрацию, способствует контролю массы тела и влияет на качество жизни. Важно запомнить, что подходящие и регулярно выполняемые физические упражнения не являются единственной составляющей профилактики профессиональных заболеваний, а наиболее эффективно работают в связке с другими компонентами, такими как своевременная медицинская профилактика и работа со специалистом психологического профиля.

Таким образом, можно сделать вывод, что отрицание значения физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний учителей является серьезным препятствием для регуляции здоровья и профессиональной эффективности. Регулярные физические упражнения улучшают здоровье, снижают стресс и повышают работоспособность. Интеграция физической активности в трудовую сферу педагогов имеет критическое значение для поддержания их физического и психологического здоровья. Поэтому занятия физической культурой играют существенную роль в улучшении уровня жизни и здоровья педагогов, способствуя профилактике профессиональных заболеваний и поддержанию здорового образа жизни.