

Яковенко Дмитрий Владимирович

канд. пед. наук, доцент

Ефимова Елена Васильевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Аннотация: в статье рассматриваются условия труда учителей русского языка и литературы – нервно-эмоциональное напряжение, статические позы у экрана или доски, проверка тетрадей и большой объем работы голосом. Определение условий труда позволяет лучше понять и определить подходящие средства профессионально-прикладной физической подготовки учителя словесника. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение, опрос, педагогический эксперимент, методы математической статистики. На основе изученных условий труда предложенный комплекс ППФП позволяет значительно снизить утомляемость и отрицательные последствия условий труда учителя словесника повышая общую работоспособность учителя.

Ключевые слова: условия труда, учитель русского языка и литературы, профессионально-прикладная физическая подготовка, учитель словесник, профессиональные заболевания, физкультпауза, физкультминутка.

Введение. В современных условиях любой учитель перестаёт быть просто «источником знаний» – он становится организатором, наставником и проводником в культуре. Особенно это важно для учителя русского языка и литературы, который формирует не только грамотность, но и духовно-нравственные ориентиры учеников.

Однако данная профессия связана с серьёзными нагрузками: длительная работа сидя и стоя, огромный объём проверки тетрадей, нагрузка на голос, постоянное зрительное напряжение, высокая эмоциональная включённость. Без должной физической и психологической подготовленности это ведёт к профессиональным болезням, выгоранию и снижению эффективности труда [1, 135–137].

Именно поэтому профессионально-прикладная физическая подготовка (далее ППФП) становится инструментом сохранения здоровья и профессионального долголетия учителя русского языка и литературы. Её важность закреплена в образовательных стандартах. Так, в компетенции УК-7 говорится том, что для учителя данного направления важна способность поддерживать физическую подготовленность для полноценной профессиональной деятельности.

ППФП не заменяет общую физическую подготовку (ОФП), а лишь дополняет её. Уже здесь складывается определенно важная «формула» любого учителя: ОФП, как фундамент здоровья, и ППФП, как адаптация под требования профессии, становятся важным фундаментом на пути к «профессиональному долголетию» формируя высокую работоспособность, устойчивость к вредным факторам, быстрое восстановление.

Деятельность учителя русского языка и литературы достаточно разнообразна и наполнена разными видами работы. Такими как: учебно-воспитательная, социально-педагогическая, научно-методическая – самоанализ и частые повышения квалификации, культурно-просветительная нередко нагрузка усиливается в виде выездных, организационно-управленческая – заполнение документации, классное руководство. Многообразие видов деятельности требует быстрого переключения внимания, что дополнительно нагружает нервную систему и физиологическое здоровье учителя-словесника, что зачастую приводит к проблемам с здоровьем.

Кроме этого нервно-эмоциональное напряжение является одной из важных проблем для учителей русского языка и литературы. Уровень стресса, который испытывает учитель-словесник, очень высокий и складывается из: высокой по-

стоянной ответственности за жизнь и здоровье детей, постоянное общение с учениками, родителями, коллегами, которые не всегда настроены доброжелательно по отношению к учителю [3, с. 1477].

Совершенно очевидно для каждого учителя – это условия труда, статические позы у доски или экрана, режим труда и отдыха – пиковые нагрузки в середине или конце четверти, или учебного года, публичные выступления от 4 до 16 часов в день (в зависимости от расписания). Динамика работоспособности – все чаще наблюдается отсутствие качественного отдыха в течение дня, недели, года.

Сенсорные нагрузки: зрение: постоянные чтение и проверка огромного объёма текстов, работа за компьютером, которые влекут за собой утомление, спазм аккомодации, близорукость. Голос и слух: постоянная громкая речь, шум в классе приводят к хроническому ларингиту, охриплости, потере голоса, которые могут подлежать долгому лечению, что критически влияет на образовательный процесс.

Зная про возникновение проблем со здоровьем и риски, которые сопряжены с постоянным стрессом, учителю стоит учитывать ритмы работы, которые позволяют эффективно использовать физкультпаузы, а также свободное время для качественного восстановления. Если учитель-словесник будет уделять хотя бы 15 минут в день качественной разминке для всего тела, то тогда он сможет снизить риски 70% заболеваний [4, с. 156; 5, с. 495].

Цель данной работы – всесторонний анализ условий работы учителя русского языка и литературы с целью выявления профессиональных рисков для здоровья, разработать и обосновать средства и методы профессионально-прикладной физической культуры для учителя словесника.

Методы и организация исследования. На первом этапе была проанализирована научно-методическая литература. Для разработки практической части было проведено исследование (анкетирование и наблюдение) среди 30 учителей русского языка и литературы школ г. Великого Новгорода. Стаж работы учителей от 5 до 35 лет. Использовался опросник «Профессиональные жалобы» и хрономет-

раж рабочего дня. После обработки полученных данных был разработан комплекс ППФП для учителей русского языка и литературы. Наш комплекс для учителя-словесника был направлен на: развитие общей и статической выносливости, повышение стрессоустойчивости и обучение релаксации, развитие правильного дыхания (для голоса), профилактику зрительного утомления. Выполняли упражнения из комплекса учителя самостоятельно.

Основными средствами ППФП выступили: такие физические упражнения как бег, плавание, лыжи, ходьба, они помогают повысить общую выносливость, улучшить работу сердца и лёгких. Выработка эндорфинов это то что работает на профилактику выгорания. Пилатес и йога, помогают укрепить мышцы спины, пресса, шеи, а также работают над профилактикой или снижения последствий остеохондроза. Режим, необходимый для соблюдения: пульс 110–150, 50 – 60 минут, 3 раза в неделю. Общая продолжительность применения комплекса второе полугодия 2025 – 2026 учебного года.

Дыхательные упражнения, такие как диафрагмальное дыхание, гимнастика Стрельниковой, Бутейко, помогают развитию дыхательной мускулатуры, профилактике ларингита, снятию напряжения через удлинённый выдох.

Для профилактики зрительного утомления использовали пальминг, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю, круговые движения глазами, моргание. Данные упражнения использовали в течении рабочего дня.

Производственная гимнастика в режиме рабочего дня: Физкультурная пауза (5–7 мин в «окне» или большой перемене) – активный отдых, снятие напряжения. Физкультминутка 1–2 мин на уроке, совместно с учениками: повороты головы, круговые движения плечами, прогиб с руками в замке за спиной, наклоны в сторону, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетирования хронометража показали: учитель проводит в статическом напряжении (стоя или фиксированно сидя) в среднем 78% рабочего времени. За день педагог делает до 500–700 записей на доске и в тетрадях – нагрузка на лучезапястный сустав. Голосовая нагрузка превышает бытовую в 3–4 раза (особенно на уроках литературы

при чтении вслух). Перемещения по классу составляют до 2–3 км за смену, но они носят «рваный» характер.

Выявленные профессиональные риски: 83% опрошенных жалуются на боли в шейном и поясничном отделах позвоночника. 67% отмечают хроническую усталость кистей и пальцев. 72% имеют симптомы дисфонии (быстрая утомляемость голоса). 54% страдают от «синдрома сухого глаза» и снижения аккомодации. 41% указывают на нарушение координации движений к концу рабочей недели.

По окончании нашего педагогического эксперимента были получены результаты, позволяющие сказать, что в целом показатели выявленных профессиональных рисков несколько снизились: боли в шейном и поясничном отделах позвоночника и симптомы дисфонии были обнаружены у 50% учителей, участвующих в эксперименте, что на 33% и 22% соответственно меньше начального уровня. Хроническая усталость кистей и пальцев снизилась на 23% на этот недуг жаловались в конце эксперимента 44% опрошенных. Количество учителей с «синдромом сухого глаза» и снижения аккомодации снизилось до 54% до 40%. Лица, указавшие на нарушение в координации в конце рабочей недели, снизились до 23%.

Заключение. Объективная необходимость ППФП для учителя-словесника доказывается анализом профессиональных рисков. Без ППФП эти факторы ведут к заболеваниям и снижению эффективности работы. Аэробные нагрузки, статические и силовые упражнения, пилатес и йога, дыхательные практики, гимнастика для глаз, релаксация, производственная гимнастика, способствует снижению симптомов профессиональных заболеваний. ППФП должна стать не изолированным курсом, а частью профессионального становления учителя. Применяемые средства и методы позволяют значительно снизить уровень профессиональных заболеваний у учителей русского языка и литературы.

Список литературы

1. Горбунова О.Е. Здоровье педагога как залог успешной организации и реализации образовательного процесса / О.Е. Горбунова, И. В. Лебедева, Н. А. Тырнова // Медицина труда и экологии человека. – 2024. – Т. 1. – С. 134–148. – DOI 10.24412/2411-3794-2024-10108. – EDN CLQROV
2. Жданова О.А. Профилактика нарушений голоса у педагогов детского сада / О.А. Жданова // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2014. – №2. – С. 51–56. – EDN SKWWMZ
3. Рустамов Л. Х. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей / Л. Х. Рустамов, Т. А. Утанов, Б. Б. Нигманов // Молодой ученый. – 2015. – №11 (91). – С. 1476–1478. – URL: <https://moluch.ru/archive/91/19682> (дата обращения 05.08.2026). – EDN TWRKUB
4. Скорова Е.И. Роль спортивных занятий в профилактике профессиональных заболеваний среди врачей и преподавателей / Е.И. Скорова // Научный лидер. – 2025. – №6 (207). – С. 155–161. – EDN NUBFQB
5. Яковенко Д.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов программирования в компьютерных системах / Д.В. Яковенко, Е.В. Ефимова, С.Н. Михайлова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №11 (225). – С. 492–495. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p492-495. – EDN EZLLED