

**МОНИТОРИНГ НАГРУЗКИ НА РЕЧЕВОЙ АППАРАТ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Профессия преподавателя физической культуры связана не только с физической нагрузкой, которую преподаватель выполняет при показе упражнений, но и с серьезной нагрузкой на голосовой аппарат. Занятия проводятся в больших залах, где одновременно занимаются студенты нескольких групп, часто под музыкальное сопровождение. Все это создает повышенный шумовой фон, на котором нужно давать методические указания, объяснять выполнение упражнений. Если занятия проводятся под музыку, то выполняя вместе со студентами комплекс упражнений, методические указания, замечания, пояснения приходится делать на фоне музыки. Это создает дополнительную нагрузку на голосовые связки, нарушается ритм дыхания, что, в свою очередь, может привести к сбою ритма сердца, а в дальнейшем и к профессиональным заболеваниям.

Нами было проведено исследование, целью которого являлся анализ нагрузки на голосовой аппарат преподавателя по физической культуре во время проведения практических занятий. Исследование проводилось при работе с группами подготовительного отделения. Велся хронометраж речевой нагрузки, начиная с построения группы, проверки списочного состава, опроса о самочувствии и до подведения итогов занятия. По результатам исследования были получены следующие результаты: общее время разговорной речи на занятии составило 44 мин 38 с – это соответствует 55,4 %. Эту нагрузку мы разделили на две части: нагрузка с умеренным шумовым фоном и нагрузка с повышенным шумовым фоном (работа под музыкальное сопровождение). Время работы с умеренным шумовым фоном составило 12,07 мин – 15 %. Время работы с повышенным шумовым фоном 32,31 мин – 29,6%. Это достаточно высокий показатель, если учесть, что в неделю в среднем нагрузка у преподавателя 26,28 часов. Соответственно, в месяц приблизительно 100–112 часов. Ежегодно общаясь с большим количеством людей преподаватели подвержены риску вирусных заболеваний, которые также осложняют работу речевого аппарата.

Изучая литературу по данному вопросу, мы обратили внимание, что врачи фонаторы считают одним из факторов успешного использования голоса – произносить громкие фразы на выдохе. Способствовать сохранению здоровья, в том числе и голоса, помогают условия труда. Должны соблюдаться санитарно-гигиенические требования. Нормой для людей, чьи профессии связаны с большой нагрузкой на голосовой аппарат (по мнению врачей

фониаторов) считается не более 20 ч в неделю. Если эта работа проводится в неблагоприятных условиях, то нагрузку следует снизить. Необходимо следить за психоэмоциональным состоянием, чистотой рабочего места, соблюдать режим труда и отдыха, исключить вредные привычки. Несоблюдение этих норм и правил могут привести к профессиональным заболеваниям. Подводя итоги данной работы, можно сделать следующие выводы:

1) 29,6 % нагрузки на голосовой аппарат преподавателя по физической культуре приходится на работу в повышенном шумовом фоне;

2) повышенный шумовой фон создает дополнительную нагрузку на голосовой аппарат, требуя повышенного напряжения голосовых связок;

3) во время проведения занятий методом одновременного показа и рассказа на фоне музыкального сопровождения и одновременного нахождения в зале нескольких групп преподаватель получает повышенную нагрузку не только на голосовой аппарат, но и на дыхательную и сердечно-сосудистую систему;

4) в целях профилактики профессиональных заболеваний необходимо соблюдать режим труда и отдыха, следить за чистотой рабочего места, исключить вредные привычки;

5) паузы для отдыха максимально использовать для дачи методических указаний, замечаний, общих рекомендаций.