

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/67034>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Задание 1.

Профессию педагога можно отнести к группе риска по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Обработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В. М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

1. сердечно-сосудистые;
2. желудочно-кишечные;
3. нарушения опорно-двигательного аппарата;
4. болезни крови;
5. нарушение функции щитовидной железы

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- снижение двигательной активности;
- эмоциональная перенапряженность;
- большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
- использование авторитарного стиля руководства.

Проблема здоровья учителя заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса.

50% – образ жизни. Эта та составляющая формулы здоровья, которая зависит от самого человека. Но для большинства педагогов образ жизни – это школа и профессиональные обязанности.

Работу на дом сейчас приносят, пожалуй, только учителя и бизнесмены, но последние, в отличие от первых, имеют материальную возможность полноценно отдохнуть и восстановиться, чего не скажешь об учителях. Даже продолжительный летний отдых не способствует полноценному восстановлению сил: учителя проводят его дома, на грядках, ремонтируя школьные кабинеты...

Если еще раз вспомнить, что в основе физического и психического здоровья лежит социальное благополучие, то становится ясной такая схема: физическое здоровье – психическое здоровье – профессиональное здоровье. Ведь именно профессия должна обеспечить необходимое для здоровья социальное благополучие.

Под профессиональным здоровьем мы понимаем способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности учителя.

Все педагоги находятся в сильнейшем непрерывном стрессе. Стресс вызывает в нашем организме реакцию, выпуская определенные гормоны, в том числе кортизол, повышенное содержание которого может неблагоприятно отразиться на здоровье. Физические упражнения способствуют снижению в организме уровня кортизола и высвобождают такие гормоны «хорошего самочувствия», как серотонин, адреналин, допамин и эндофины, которые, в свою очередь, продуцируют чувство радости, «хорошего самочувствия», как серотонин, адреналин, допамин и эндофины, которые, в свою очередь, продуцируют чувство радости, спокойствия и удовольствия.

Среди профессиональных заболеваний педагогов, и различные неврозы, и всевозможные психопатические состояния, плюс всевозможные психосоматические нарушения. Был проведен анализ одной из школ. Они

Список использованной литературы

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Москва: «Советский спорт», 2001.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов физ. культуры и спорта, тренеров и специалистов по оздоров. формам физ. культуры и спорта/ под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенов. – СПб.: СпецЛит, 2010. – 191 с.: табл
3. Дубровский В.И. Лечебная физкультура. Москва: «Владос», 2001 г.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
5. (Здоровье педагога. Профилактика профессиональных заболеваний)
6. URL:<http://festival.1september.ru/articles/591571/> (дата обращения 28.04.2019
7. г.)
8. (ЛФК при грудном остеохондрозе. URL: <http://lfk-gimnastika.com/lfk-v-ortopedii/190-lfk-pri-grudnom-osteokhondroze> (дата обращения 28.04.2019 г.)

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/67034>