

Михайло Русанов, Галина Брославська
(Харків, Україна)

ПРОФЕСІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Мета статті – ознайомити із професійними захворюваннями вчителів музики (музичних працівників) та практичними засобами профілактики професійних захворювань.

Основою діяльності будь-якої людини є праця, від якої залежить не тільки її здоров'я й добробут у сім'ї, але й розвиток держави, її суспільства. Зокрема у статті 43 Основного Закону України говориться «Кожен має право на працю, що включає можливість заробляти собі на життя працею, яку він вільно обирає або на яку вільно погоджується» [3, С. 18].

У нашій державі, в житті майже кожного українця робота має велике значення, адже саме вона дає можливість забезпечити «достатній життєвий рівень для себе і своєї сім'ї, що включає достатнє харчування, одяг, житло» [3, С. 19]; забирає найбільше часу нашого життя – третину дня (близько 40 годин на тиждень [2, С. 31]) ми проводимо на робочому місці. Тому не дивно, що згодом вона відображається на нашому характері, «залишає свій слід» на наших звичках і, на превеликий жаль, впливає на наше здоров'я.

Відомий педагог та філософ Григорій Савич Сковорода наголошував, що для того, щоб бути щасливою, людина має займатися «сродною працею», улюбленою справою, від якої вона могла отримувати задоволення та користь. Але у нашому житті під час своєї трудової діяльності людина крім задоволення отримує ще й стреси та масу різних захворювань.

За певних умов (деяких видів та умов трудової діяльності людини) відбуваються зміни у функціонуванні нервової, ендокринної, серцево-судинної систем працівника, його шлунково-кишкового тракту й опорно-рухового апарату. Причиною «поломки» однієї чи кількох з вищеназваних, важливих для повноцінного життя людини, систем організму є: недостатнє

технічне оснащення виробничого процесу, недодержання чітко регламентованих санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки тощо. Внаслідок цього виникає патологічний процес, який називається професійною патологією, професійними хворобами.

Проблема професійної захворюваності актуальна та потребує пошуку дієвих механізмів впливу на фактори та умови виникнення професійних захворювань.

Під професійними хворобами розуміють захворювання обумовлені характером трудового процесу й несприятливим виробничим середовищем, що виникають у результаті їх впливу на працездатність або здоров'я працюючих.

Вивченням професійної захворюваності та її профілактики займалися не тільки зарубіжні вчені А. Kraut, G. Newman, F. Van Dijk, але й відомі вітчизняні науковці: Ю. Кундієв, О. Коршунова, А. Курінний, А. Нагорна, О. Смик, О. Фролов та ін.

Багато наукових праць та досліджень присвячено професійним захворюванням педагогів та їх ліквідації. Дану проблему та шляхи її вирішення розглядали А. Віцюк, Л. Гайдук, О. Глузман, О. Завальнюк, Л. Катренко, В. Козігон, Г. Мешко, В. Щеколодкін та ін.

Дослідник А. Віцюк вважає, що «... вчительська професія вимагає особливого напруження емоційних і фізичних сил. Постійна концентрація уваги, підвищена нервова напруга, необхідність говорити протягом кількох годин щодня стали наслідком хронічних захворювань горла і гортані, а також астенично-невротичних розладів практично всіх вчителів» [1, С. 201].

Здоров'ю педагога потрібно приділяти належну увагу, адже саме воно є необхідною умовою його активної життєдіяльності, реалізації, розвитку творчого потенціалу; результатом всієї навчально-виховної роботи, позначається на здоров'ї його учнів. Хворий педагог не може забезпечити учневі необхідний йому рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху.

Тому проблема збереження та зміцнення здоров'я педагога повинна є однією з пріоритетних у сфері його життєдіяльності.

Для розв'язання вище згадуваної проблеми урядом у квітні 2013 року була прийнята «Загальнодержавна соціальна Програма покращення стану безпеки, гігієни праці і виробничого середовища на період з 2014 по 2018 р.р.».

Також одним із важливих шляхів розв'язання проблеми збереження здоров'я педагога та його безпеки є удосконалення системи підготовки студентів педагогічних освітніх закладів різного рівня акредитації (коледжі, інститути, академії, університети тощо) до оптимістичного вирішення різноманітних життєвих ситуацій.

Зокрема це стосується майбутніх учителів музики, музикантів, які можливо будуть працювати як у дошкільних, шкільних та закладахвищої освіти, так і у різноманітних закладах культури, пов'язаних із знанням музики, вмінням користуватися музичним інструментом – театрах, філармоніях, будинках культури, тощо.

Підготовка майбутнього вчителя (викладача) музики потребує вирішення цілої низки методичних і практичних завдань. Педагог-музикант повинен досконало знати специфіку психології аудиторії з якою він працює, володіти лекторськими та організаторськими навичками, умінням керувати музично-пізнавальною діяльністю своїх вихованців, знанням особливостей дитячого організму (голосового апарату, охорони дитячого голосу, суглобо-м'язовий апарат тощо) та дотримуватися вимог охорони праці та санітарно-гігієнічних умов.

Випускник – майбутній фахівець повинен знати: загальні закономірності виникнення небезпек, їх властивості; наслідки їх впливу на організм людини; основи захисту здоров'я та життя людини і середовища її проживання; володіти сформованими у нього під час навчання в освітньому закладі, вміннями необхідними для розробки та реалізації засобів та заходів здорових і безпечних умов життя й діяльності; знання з дисциплін, що вивчалися («Безпека життєдіяльності», «Основи охорони праці» та «Охорона праці в галузі») мати змогу застосовувати у школі з метою збереження життя та здоров'я учнів.

Враховуючи затребуваність музичних фахівців у різних освітніх закладах України, плануються заходи щодо охорони праці, які використовуються і стосуються різних законодавчих актів.

Одним із пріоритетів системи освіти в Україні, згідно із законом України «Про освіту», Національною Доктриною розвитку освіти в Україні, Концепцією виховання дітей і молоді в національній системі освіти та іншими державними нормативними документами, є формування безпечної поведінки підростаючого покоління, навичок дій в небезпечних ситуаціях різного походження, стійких мотивацій на необхідність безпечної життєдіяльності та здорового способу життя.

Провідна роль у вирішенні зазначеної проблеми належить педагогу – учителю, який усвідомлює необхідність цілеспрямованої діяльності щодо збереження життя й зміцнення здоров'я своїх учнів, спроможний ефективно сприяти формуванню безпечної поведінки підростаючого покоління.

Відомо, що на стан людського організму під час заняття музикою несприятливо впливають:

1. Тривале (по 4-6 годин) перебування окремих частин тіла в малорухомому положенні.
2. Відсутність у багатьох випадках необхідних гігієнічних умов у приміщенні.
3. Постійне нервово напруження у зв'язку з великою емоційністю і відповідальністю за виконання музичного твору.
4. Низька рухова активність.

Було виявлено, що близько 90 % музикантів мають такі професійні захворювання як: стрес (тривожність, депресія, фрустрованість), емоційне спустошення, виснаження, психогенні захворювання голосу (афонія (повна втрата голосу з можливістю спілкуватися шепчучи), ларингіт (запалення слизової оболонки та підслизового шару горла і трахеї), фарингіт (запалення задньої стінки горла), про мене возап'ястний синдром (наслідок нерівномірного і сильного напруження сухожиль), захворювання вен: тромбофлебіт (запалення

стілки вени із закупоркою її згустком крові (тромбом)) або варикоз (нерівномірне розширення вен, утворення патологічних вузлів), втрата слуху тощо.

Представники анатоμο-фізіологічного напрямку (Л. Делне, Э. Бах, Р. Брейтгаупт та ін.) першими спробували обґрунтувати теорію гри на фортепіано, опираючись на дані анатомії і фізіології людини. Дослідження, проведені в США, Австралії та Канаді, виявили, що протягом усієї своєї професійної діяльності майже 60% музикантів одержують травми, які є згубними для їхньої кар'єри.

Під час гри на будь-якому музичному інструменті взаємодіють практично всі сенсорні системи. У музиканта-виконавця відбувається не тільки збудження, а й м'язова та розумова втома, оскільки в його праці поєднуються психічна та фізична напруга.

Отже розглянувши можливі види травматизму та захворювань, пов'язаних зі специфікою мистецької діяльності, можна прийти до висновку, що здоров'ю вчителя (учню) музичного мистецтва необхідно приділяти не менше уваги, ніж представникам тих професій, які потребують важкої фізичної праці.

Формування безпечної поведінки учнів це педагогічний процес, спрямований на поступову побудову системи свідомих дій і вчинків школярів, що забезпечують оптимальний рівень захищеності у всіх сферах життєдіяльності.

Процес формування безпечної поведінки учнів відбувається в такій послідовності:

- 1) ознайомлення учнів з небезпеками, що можуть виникати навколо них та з правилами поведінки у різноманітних небезпечних ситуаціях та їх попередження;

- 2) оволодіння учнями моделями безпечної поведінки, а саме: визначення небезпеки, аналіз її рівня, прийняття рішення відносно алгоритму дій та свідомі дії для її відвертання або зменшення;

3) удосконалення та створення моделей поведінки з урахуванням власних фізичних, психологічних можливостей, досвіду, вмінь та можливостей зміни умов життєвого середовища.

Для терапії та профілактики професійних захворювань, а також для вдосконалення виконавської техніки музикантів важливу роль відіграє систематичне заняття фізичною культурою. Завданнями фізичної культури з метою профілактики професійних захворювань є поліпшення функціонального стану та запобігання прогресування хвороби, підвищення фізичної і розумової працездатності, адаптація до зовнішніх чинників, зняття втоми та підвищення адаптаційних можливостей, виховання потреби в загартовуванні, заняттях оздоровчою фізкультурою.

Бачимо, що якщо приділяти увагу своєму професійному здоров'ю, це стане запорукою не лише гарного фізичного здоров'я та піднесеного емоційного стану, а позитивно впливатиме на процес трудової діяльності майбутнього вчителя музики.

Література:

1. Віщюк А.А. Професійні хвороби педагогів. //Світ медицини та біології /Полтава, № 2(60). 2017.С. 200-203.
2. Кодекс законів про працю України: станом на 9 липня 2018 р. Харків: Вид-во «Право», 2018. 118 с.
3. Конституція України: станом на 30 вересня 2016 р. Х.: Вид-во «Право», 2016. 76 с.

Прізвище, ім'я, по батькові Русанов Михайло Григорович (SSL-D) .

Наукове звання, вчений ступінь кандидат технічних наук, доцент

Назва організації Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна

академія» Харківської обласної ради

Посада доцент кафедри природничих дисциплін

Поштова адреса 61000, м. Харків, пров. Ш. Руставелі, 7

Відділення служби «Нова пошта» відділення № 45, вул. Ахсарова, 16

Телефон 050 652 01 32 RUSMISH@UKR.NET

Назва секції: IX. ПЕДАГОГІКА (Проблеми підготовки фахівців)

Назва доповіді: Професійні захворювання вчителів музикита шляхи їх подолання

Прізвище, ім'я, по батькові Брославська Галина Михайлівна.

Наукове звання, вчений ступінь кандидат педагогічних наук

Назва організації Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Посада старший викладачка кафедри інформатики

Поштова адреса 61000, м. Харків, пров. Ш. Руставелі, 7

Відділення служби «Нова пошта» відділення № 45, вул. Ахсарова, 16

Телефон 0973314324

Назва секції: IX. ПЕДАГОГІКА (Проблеми підготовки фахівців)

Назва доповіді: Професійні захворювання вчителів музикита шляхи їх подолання