

СТАН ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ-ПРЕДМЕТНИКІВ

У статті розкриваються дослідження стану професійного здоров'я вчителів. Наголошується на необхідності формування та збереження професійного здоров'я вчителів-предметників засобами прикладної фізичної підготовки.

Ключові слова: вчитель-предметник, фізичне виховання, здоров'я, професійне здоров'я, фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичні якості.

Постановка проблеми. Реформування вищої школи передусім має на меті вирішення проблеми підвищення якості підготовки фахівців, здатних до ефективної роботи в умовах ринкової економіки. Виховання нової плеяди педагогічних працівників одне з найважливіших завдань, яке повинні вирішити вищі педагогічні навчальні заклади. Загальновідомо, що підготовка вчителя являє собою процес, спрямований на досягнення кінцевого результату, обумовленого соціальним замовленням суспільства, який виражається в понятті "готовність вчителя до професійної діяльності".

Педагогічна діяльність пред'являє особливі вимоги до стану професійного здоров'я вчителя, його фізичної і психічної підготовленості. Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї його учнів і на результатах всієї навчально-виховної роботи. Стан здоров'я вчителя впливає на учнів на всіх рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному [9]. Разом із професійними вимогами до вчителя ставляться конкретні вимоги стосовно його фізичної підготовленості котра є однією з складових належного рівня здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, присвячені здоров'ю людини знайшли відображення в працях таких учених, як: М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Мешко, Б. Долинський, І. Брехман, Т. Бойченко, В. Ільїних, С. Бондаренко, Е. Булич, Е. Вайнер, В. Горашук, В. Казначеев, Л. Колгоморова, С. Омельченко, В. Петленко, Н. Слободяник, Л. Сущенко, В. Довженко, О. Сухарев, В. Сидоров, Ю. Лісцин, Г. Царегородцев, М. Чуркіна, Д. Венедиктов, С. Горчак, І. Брехман, О. Вакуленко, Д. Изуткін, В. Казначеев, Ю. Кобяков, В. Колбанов та ін.

Проблема здоров'я молоді є найактуальнішою та досі не розв'язаною, на цьому наголошено в працях таких учених, як І. Авратинський, В. Іллінич, В. Глушко, М. Одрехівський та ін.

Здоров'я є одним з основних показників "якості професійного життя", а також важливою умовою ефективності якісної трудової діяльності. Важливе місце у визначенні професійного здоров'я майбутніх вчителів-предметників займає фізична підготовленість, котра є одним із показників рівня здоров'я. Саме тому проблема формування та зміцнення професійного здоров'я вчителів та покращення їх фізичної підготовленості засобами прикладної фізичної підготовки є досить актуальною на сьогоднішній день.

Об'єкт дослідження – професійне здоров'я вчителів-предметників.

Предмет дослідження – формування професійного здоров'я майбутніх вчителів-предметників засобами фізичного виховання.

Методи дослідження:

- аналіз психолого-педагогічної, методичної та спеціальної літератури;
- теоретичний аналіз та синтез;

Завдання дослідження: З'ясувати та проаналізувати сучасний стан проблеми в теорії та освітній практиці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, що одночасно розглядається філософською, соціологічною, культурологічною, педагогічною, медичною науками. Воно розкривається як об'єкт використання при створенні капіталу, як індивідуальна й соціальна цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем і змінюється разом з ним [2, 3, 4, 7].

Існує багато підходів щодо визначення здоров'я. Одні визначають здоров'я, як індивідуальний показник, інші на рівні популяції. Крім того, окремими авторами при визначенні здоров'я за основу беруться різні аспекти цього стану людини.

В. Климова підкреслює: "Здоров'я – міра життєвиявлення людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що обумовлює повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності. Тому власником гарного здоров'я вважають не просто того, хто не хворіє, але хто фізично міцний, духовно сильний, зберігає високу працездатність" [3].

Влучним вважається визначення Б. М. Коган (1987). Він розглядає здоров'я індивіда, як процес збереження і розвитку психічних, фізіологічних і біологічних здібностей людини, його оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Вивчивши і проаналізувавши поняття "здоров'я" можна зробити висновок, що науковці по-різному трактують це поняття, але, всі вони зауважують, що здоров'я містить декілька компонентів. Цілком погоджуючись з ними Долинський Б. Т. [2] наголошує на тому, що індивідуальне здоров'я людини

складається із психічного, фізичного, морального, духовного, соціального, крім того, у структурі індивідуального здоров'я майбутнього вчителя автор виокремлює й таку складову, як професійне здоров'я.

Як зазначає Г. М. Мешко [6] під професійним здоров'ям розуміють здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості вчителя в умовах протікання педагогічної діяльності.

На думку Г. С. Нікіфорова [9], під професійним здоров'ям вчителів розуміється інтегральна характеристика функціонального стану організму людини за фізичними та психічними показниками з ціллю оцінки його здібності до професійної діяльності, стійкість до несприятливих факторів, які супроводжують цю діяльність.

Одним із шляхів, що дозволяють досягти значного позитивного ефекту в розвитку професійно значущих якостей і навиків, сприяючих скороченню термінів професійної адаптації, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, професійному довголіттю, та підтримці на оптимальному рівні тих властивостей та якостей, до яких ставить підвищені вимоги педагогічна діяльність, а також видобуток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь та навичок є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП).

Професійне здоров'я учителя визначається як цілісний багатомірний динамічний стан організму, що дозволяє педагогу максимально реалізовувати свій творчий потенціал у професійно-педагогічній діяльності [2].

"Нездоровий" педагог не може забезпечити учневі необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Він не зможе займатися і вихованням культури здоров'я школярів, оскільки у цій роботі необхідний особистий приклад. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому зорання, педагогічних криз безпосередньо впливають на здоров'я учнів, саме тому проблема збереження і зміцнення здоров'я вчителя-предметника повинно бути одним з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових інтересів [6].

Вчителі – представники стресогенної професії. Особлива відповідальність і пов'язана з нею висока нервово-емоційна напруга, необхідність ухвалювати оперативні рішення, нерівномірність навантаження, висока насиченість міжособистісних контактів, можливість конфліктів при необхідності виконувати запланований об'єм роботи в жорстких тимчасових рамках – все це негативно позначається на фізичному, психічному, морально-духовному, соціальному та професійному здоров'ї педагога, стає причиною професійних захворювань. Тому вчителям особливо важливо не тільки володіти знаннями про збереження та формування професійного здоров'я, але і знати конкретні технології його забезпечення засобами прикладної фізичної підготовки.

В останні роки значно погіршився стан здоров'я вчителів-предметників, що призвело до значного прогресування професійних захворювань. У багатьох дослідженнях [1, 2, 4, 6] виявлено, що протягом робочого дня при виконанні своєї професійної діяльності у вчителів збільшується частота серцевих скорочень, підвищується артеріальний тиск. Праця педагога пов'язана зі статичними зусиллями без значного переміщення у просторі, що знижує функціонування системи кровообігу і дихання та уповільнює відновні процеси в організмі. Спостереження за особливостями діяльності вчителів-предметників, а також результати аналізу науково-методичної літератури свідчать, що працівники педагогічної професії більшу частину часу знаходяться в статичній робочій позі – сидячи, для якої характерні нахил голови вперед униз, фіксоване положення грудної клітки, що зумовлює поверхневе дихання і малу рухливість нижніх кінцівок.

Трудова діяльність педагога, як підкреслює ряд авторів [2, 4, 6, 7] пов'язана із значним нервово-емоційним навантаженням при неспецифічній організації праці (ненормований робочий день).

Так, за результатами опитування учителів, котрі були проведені Б. Т. Долинським, більшість із них (78 %) постійно відчують психологічний дискомфорт під час роботи; 81 % перебувають у постійному стресовому стані, що негативно позначається на їхньому здоров'ї і викликає нервові та серцево-судинні захворювання [2].

Професія педагога є професією підвищеного рівня стресового навантаження й енерговитрачання. Такий стан, на думку автора [2, с. 107], викликаний певними особливостями вчительської професії. Так, однією з особливостей праці вчителя є необхідність постійно розподіляти увагу, виконувати декілька видів діяльності одночасно. Друга полягає у відсутності постійного режиму дня. Це пов'язано з тим, що розклад занять часто змінюється, у більшості шкіл учителям доводиться працювати у дві зміни. Зазначене призводить до зниження працездатності, емоційних зривів, появи неврозів навіть у досвідчених педагогів. Значною мірою на професійне здоров'я впливає й недостатність фізичного навантаження учителів.

За результатами дослідження О. Е. Коломійцевої [4] велика кількість вчителів (62,3%) мають перенапруження регуляторних систем і зриви адаптації. При цьому 26% вчителів страждають на серцево-судинні патології, 21% – нервовими хворобами, близько 14% – захворюваннями шлунково-кишкового тракту, і лише п'ята частина вчителів вважаються здоровими.

Крім того було відмічено (А. О. Навакатіян, 1985), що захворювання серцево-судинної системи у представників даної професії зустрічаються в 1,5 рази частіше, ніж у тих, хто займається фізичною роботою [7].

На втому від нервових перевантажень, як показали дослідження Б. Т. Долинського, посилюються 93 % педагогів, а 68 % відзначають неможливість переносити стреси. Багато в чому на професійне здоров'я учителів впливають відносини з адміністрацією навчального закладу, як несумісні визначили свої відносини 57 % педагогів. Все це призводить до того, що вчителі втрачають здатність до швидких і адекватних рішень, виявляють пасивність у міжособистісних конфліктах з учнями та їхніми батьками, внаслідок чого виникає

певна формалізація відносин, настає емоційне виснаження. Як наслідок виникає цинічне ставлення до праці й об'єктів своєї праці (негуманне, байдуже ставлення до учнів тощо). [2, с.107-108]

Як зазначає Н. А. Літвінова (1995) в 90% випадків причиною виникнення стенокардії і інфаркту міокарду у вчителів після 40 років є хронічна емоційна напруга, що поєднується з високою службовою відповідальністю [5].

За даними досліджень А. О. Навакатікіяна та А. І. Ковальова (1989) у викладачів найбільш поширені функціональні порушення нервової системи у вигляді вегето-судинної дистонії (30,1%) і неврастенічного синдрому (16,9%) [7].

Однією з особливостей роботи вчителя є постійне навантаження на голосовий апарат. При поганій дисципліні учнів шум іноді може досягати 55 – 72 Дцб. Тому професійними для педагогів є захворювання голосового апарату у вигляді дисфоній і хронічного рецидивуючого ларингіту [4].

Одним з нечастих, але своєрідним професійним захворюванням вчителів є, координаторний невроз, в основі якого лежить нервово-емоційне перенапруження [4].

Вчителі, як відзначають деякі автори [2, 4], дуже часто скаржаться на болі в спині, які також є професійними і виявляються у вигляді шийного спондилеза, міозиту, остеохондрозу.

Д. Н. Платоновим встановлено [8], що до професійної особливості вчителя (за винятком вчителів фізичної культури і праці) відноситься недостатня рухова діяльність, відсутність фізичного компоненту в роботі, що веде до розвитку захворювань серцево-судинної системи.

На тлі зниження рухової активності знижується фізична працездатність осіб розумової праці. Провідним чинником в зниженні адаптивних можливостей організму людей розумових професій, зокрема педагога, слід рахувати гіподинамію на тлі нервового-емоційних перевантажень. Використання в цих цілях форм і засобів фізичної культури показало її великі можливості в зниженні стомлення під час роботи і відновлення працездатності після закінчення робочого дня, збільшенні функціональних можливостей організму, поліпшенні самопочуття тих, що працюють [4, 6].

Значною мірою на такий стан учителів впливає й недотримання ними здорового способу життя, несформованість важливих здоров'язбережувальних навичок і вмінь, небажання опікуватися власним здоров'ям і т. ін. [2].

Сучасне життя, як зазначає М. С. Солопчук (2003), вимагає від студентів-педагогів дбати про стан свого здоров'я, самостійно займатися фізичними вправами, демонструвати психофізичну готовність до життєдіяльності відповідно до обраної професії та бути конкурентоспроможними [10].

Ряд авторів [2, 4, 6, 8] в структурі особи вчителя відводить велику роль фізичній культурі, вважаючи, що фізичне самовиховання є однією з передумов ефективного формування і становлення особи вчителя. Автори сходяться на думці, що використання вправ, у виконанні яких задіяна велика частина всієї мускулатури тіла людини, благотворно позначається на здоров'ї і ефективності трудової діяльності представників розумових професій.

Стратегічна важливість фізичного виховання студентської молоді обумовлена його тісним зв'язком з розвитком фізичного стану і зміцненням та формуванням професійного здоров'я майбутніх фахівців.

Одним з важливих розділів вчення про здоров'я людини є розробка заходів щодо розширення функціональних резервів, головним серед яких є застосування засобів фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) зокрема. Саме тому, одним із важливих шляхів покращення професійного здоров'я та зниження професійних захворювань майбутніх вчителів-предметників є підвищення фізичної підготовленості та розвитку і вдосконалення фізичних якостей необхідних для подальшої педагогічної діяльності засобами та формами ППФП, а саме: гімнастики (ранкова гігієнічна гімнастика, вступна гімнастика, корекційна та профілактична, виробнича, художня); рухливих та спортивних ігор, плавання, легкої атлетики, туризму, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз і т.ін.

На думку Віленського М. Я (1996), завдяки засобам ППФП необхідно підвищувати фізичну підготовку шляхом розвитку тих якостей які необхідні для подальшої професійної діяльності. За допомогою засобів професійно-прикладної фізичної підготовки виховуються і удосконалюються психічні і вольові якості, отримуються знання і уміння в області виробничої і фізичної культури, розвиваються різноманітні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички; забезпечується високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму [1].

Так, наприклад, високий рівень витривалості свідчить про оптимальну роботу серцево-судинної та дихальної систем, що сприяє виконанню значних обсягів роботи знаходячись у статичному положенні, що є досить важливим для майбутніх вчителів-предметників. Розвиток гнучкості відображає еластичність і рухливість м'язів, що сприяє нормальному функціонуванню кровоносної та нервової систем. Спритність та швидкість пов'язані з функціонуванням нервової системи. Високий рівень сили свідчить про розвинену одну чи кілька груп м'язів, що дозволяє активно використовувати опорно-руховий апарат. Тому важливим етапом у збереженні та формуванні професійного здоров'я майбутніх вчителів є підвищення рівня їх фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей, що дасть змогу підвищити ефективність майбутньої педагогічної діяльності та рівень їх здоров'я і є об'єктом наших подальших наукових розвідок.

Підсумовуючи вище викладене, можна зробити наступні **висновки**:

1. В останні роки значно погіршився стан здоров'я вчителів-предметників, що призвело до значного прогресування професійних захворювань.

2. Зниження рівня професійного здоров'я вчителів пов'язане з рядом причин, а зокрема:

– трудова діяльність педагогів характеризується значним нервово-емоційним навантаженням;

– до професійної особливості діяльності вчителя (за винятком вчителів фізичної культури і праці) відноситься недостатня рухова діяльність, відсутність фізичного компоненту в роботі;
– більшість із них постійно відчувають психологічний дискомфорт під час роботи; перебувають у постійному стресовому стані, що негативно позначається на їхньому здоров'ї і викликає нервові та серцево-судинні захворювання;
– значною мірою на такий стан учителів впливає й недотримання ними здорового способу життя, несформованість важливих здоров'язбережувальних навичок і вмінь, небажання опікуватися власним здоров'ям.

3. Важливим етапом у збереженні та формуванні професійного здоров'я майбутніх вчителів є підвищення рівня їх фізичної підготовленості та розвиток фізичних якостей необхідних для педагогічної діяльності засобами ППФП. Це дасть змогу значно підвищити ефективність майбутньої педагогічної діяльності і рівень їх професійного здоров'я та дає підставу для більш глибокого вивчення та дослідження.

Використані джерела

1. Віленський М. Я. Підвищення виховно-освітнього потенціалу фізичної культури у формуванні особи сучасного фахівця / М. Я. Віленський // Теорія і практика фізичної культури. – 1987. – № 10. – С. 11-13.
2. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: дис... доктора пед. наук: 13.00.04 / Долинський Борис Тимофійович. – Одеса, 2011. – 549 с.
3. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова – М. : Знание, 1985. – 192 с.
4. Коломийцева О. Е. Оптимизация профессионально-прикладной физической подготовки студентов средних гуманитарных заведений: дис...канд. наук з физ. восп. и спорта: 24.00.02. // Коломийцева Ольга Едуардовна. – Харьков, 2006. – 202 с.
5. Літвінова Н. А. Комплексна психофізіологічна оцінка здоров'я і професійного розвитку у осіб розумової праці / Н. А. Літвінова, Е. М. Козін, Ю. П. Шорін, Т. С. Паніна // Фізіологія людини. – 1994. – т. 20. – № 5. – С. 147–150.
6. Мешко Г. М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності / Г. М. Мешко // Вісник житомирського державного університету імені Івана Франка. – Випуск 24. – Житомир: ЖДУ, 2005. – С. 94-96.
7. Навакатікян А. О. Здоров'я і працездатність при розумовій праці / А. О. Навакатікян, А. І. Ковальова. – К. : Здоров'я, 1989. – С. 52 – 53.
8. Платонов Д. Н. Педагогические особенности организации профессионально-прикладной подготовки будущих учителей в процессе физического воспитания: На примере национально-региональной системы образования РС(Я) : дис. канд. пед. наук : 13.00.01. / Д. Н. Платонов – М.: РГБ, 2003 (Из фондов Российской Государственной библиотеки).
9. Практикум по психологи здоровья под. ред. проф. Никифорова Г. С. / Г. С. Никифоров. – М. : 2005. – 350 с.
10. Солопчук М. С. Фізичне виховання студентської молоді: [методичний посібник] / М. С. Солопчук, Г. В. Бесарабчук, Р. Б. Чаплінський. – Кам'янець-Подільський, 2003. – 74 с.

Bozhyk M.V.

CONDITION OF THE FUTURE SUBJECT TEACHERS' PROFESSIONAL HEALTH

The article reveals the investigation of the teachers' professional health condition. The necessity of forming and preserving the subject teachers' professional health by means of applied physical training has been emphasized.

Key words: *subject teacher, physical training, health, professional health, professional and applied physical training, physical qualities.*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2013 р.

