

Полетай О. М.

ORCID 0000-0002-6966-0205

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології і
методики технологічної освіти
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: elena-poletaj@ukr.net

Полетай В. М.

ORCID 0000-0002-0231-2740

Кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри біології
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: v_poletaj@ukr.net

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ВИЩОЇ ШКОЛИ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

У статті досліджуються дефініції «здоров'я», «професійне здоров'я», «індивідуальне здоров'я», «фізичне здоров'я». Питання збереження здоров'я педагогів є на сьогодні одним із актуальних завдань освітянського простору. Здоров'я педагога накладає відбиток на здоров'я його учнів та й взагалі на всьому освітньому процесі.

Мета роботи. Актуалізувати проблему здоров'язбереження серед викладачів вищої школи та окреслити рекомендації щодо шляхів її вирішення.

Методологія. Аналіз літератури із теми дослідження, систематизація, порівняння наукових підходів, концепцій, положень, організація експериментального дослідження, визначення та узагальнення основних характеристик понять для виявлення суті здоров'язбереження і виявлення рекомендацій щодо шляхів покращення здоров'я професорсько-викладацького складу.

Наукова новизна полягає у організації дослідження функціонального стану організму серед професорсько-викладацького складу педагогічної вищої школи і уточненні рекомендації для їх здоров'язбереження.

Висновки. Здоров'я педагога багатоаспектна проблема і настільки важлива, що не звертати на неї увагу ми не можемо. Професійне здоров'я викладача напряму впливає на результати його роботи, тому необхідно вчасно діагностувати зниження функціональних можливостей органів та систем, виявляти напруження механізмів адаптації, запобігати розвитку патологічних станів в функціональних системах, завчасно застосовувати різні психологічні й фізичні методи для зняття напруги під час робочого дня та у вільний час. Володіння такими методиками призведе до отримання радості й насолоди від результатів своєї праці і надаватимуть сили протистояти стресу. А як результат, здоровий педагог – здорові учні.

Ключові слова: здоров'я, професійне здоров'я, індивідуальне здоров'я, фізичне здоров'я, адаптивний потенціал, функціональні проби.

Постановка проблеми. Ситуація карантину в державі спонукає замислитися над питанням здоров'я власного і здоров'я оточуючих. Ми звикли читати в усіх державних документах, що педагог повинен не тільки навчати студента, а й створювати освітній процес таким чином, щоб не зашкодити своєму вихованцю. Дуже критично стала ця проблема саме в цей час, час оголошення карантину. Ми бачимо, що в першу чергу на вірусні захворювання хворіють і, часто, мають тяжкий перебіг захворювання ті люди, які обтяжені тягарем соматичної патології та у яких значно, у порівнянні зі здоровими та практично здоровими особами, знижений адаптаційний потенціал організму. Молоде

покоління не дуже відрізняється від старшого своїм здоров'ям і виникає питання: а внаслідок чого це сталося? По-перше, стреси, що впливають на нервову систему, стрес підготовки до заняття, проведення й оцінки результатів впливають як на студента, так і на викладача. Друге, це екологія, тому, що з розвитком технічного прогресу і гонкою за чимось новим, ми забуваємо про природу, про те, що ніщо не вічне і для нащадків необхідно передати не тільки наукові знання, а й свіже повітря, квітучі гаї, блакитне небо тощо.

Актуальність роботи. Майбутній розквіт держави завжди пов'язаний з фахівцями, які будуть сприяти цьому розквіту. У зазначеному процесі велика роль відведена саме педагогу, який готує майбутнього фахівця до роботи. Нездоровий педагог не може створити ту позитивну атмосферу навчання в якій є індивідуальна робота з кожним учнем, окрема увага до кожного, пам'ять на навчальні проблеми і своєчасну допомогу. Ми повинні пам'ятати, що є прикладом для наслідування і якщо ми не цінімо своє здоров'я, то і дитина буде повторювати у своїх діях так само. Ось тому проблема збереження і зміцнення здоров'я повинна бути провідною у сфері фахових і життєвих інтересів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У психолого-педагогічній літературі багато науковців аналізують фактори що передують появі професійного стресу, аналізують причини появи синдрому емоційного вигорання, шукають шляхи як передбачити або усунути наслідки вищезазначених процесів (В. Бобрицька, С. Маслач, Л. Мітіна, Г. Мешко, О. Мешко, Т. Форманюк, В. Шепель та ін.).

Мета роботи – актуалізувати проблему здоров'язбереження серед викладачів вищої школи та окреслити рекомендації щодо шляхів її вирішення.

Методологія. Аналіз літератури з теми дослідження, систематизація, порівняння наукових підходів, концепцій, положень, організація експериментального дослідження, визначення та узагальнення основних характеристик понять для виявлення суті здоров'язбереження і виявлення рекомендацій щодо шляхів покращення здоров'я професорсько-викладацького складу.

Наукова новизна полягає у організації дослідження функціонального стану організму серед професорсько-викладацького складу педагогічної вищої школи і уточнені рекомендації для їх здоров'язбереження.

Виклад основного матеріалу. Враховуючи останні тенденції суспільства можна з впевненістю констатувати, що темпи розвитку є дуже стрімкими. Більша модернізованість, більша складність устрою суспільних відносин спричинює те, що люди починають забувати про своє здоров'я. Здоров'я є важливою і значною умовою для ведення людиною активної, продуктивної життєдіяльності. У 1985 році Всесвітня організація охорони здоров'я дала таке визначення здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [6].

На думку академіка Ю. Лісцина, «здоров'я людини не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання, дискомфорту, воно – стан, що дозволяє людині вести необмежений у своїй свободі життя, повноцінно виконувати властиві людині функції, перш за все трудові, вести здоровий спосіб життя, тобто відчувати душевне, фізичне і соціальне благополуччя» [5].

Індивідуальне здоров'я людини складається з фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Фізичне здоров'я – розуміється як стан всіх органів і систем організму, рівень його резервних можливостей і наявність (відсутність) фізичних дефектів, хронічних захворювань і генетичних хвороб. Психічне здоров'я – розуміється як стан психіки людини, наявність або відсутність нервово-психічних відхилень, а також вміння людини висловлювати і контролювати свої емоції. Соціальне здоров'я – характеризує ставлення людини як суб'єкта чоловічої або жіночої статі з соціумом (спосіб спілкування з людьми). Духовне здоров'я – відповідає за формування основних життєвих цілей, мотивів і системи цінностей людини, забезпечуючи таким чином цілісність особистості, її розвиток, її життя в суспільстві, будучи найголовнішим серед інших аспектів [5].

Науковець Маклаков А. визначає професійне здоров'я педагога як відповідний рівень характеристики здоров'я спеціаліста, який відповідає вимогам професійної діяльності й забезпечує її високу ефективність. Отже, індивідуальне здоров'я педагога є важливою складовою його професійного здоров'я і складається з фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я [4].

Що ж таке «культура здоров'я»? Поняття «культура здоров'я вчителя» включає такі компоненти, як:

- стійка мотивація до здорового способу життя;
- професійна компетентність у сфері здоров'я і здорового способу життя;
- володіння здоров'язберігаючими технологіями;
- володіння засобами здоров'язберігаючої професійної поведінки [3].

Наше дослідження стосується фізичної складової, а саме функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Однією із провідних задач сучасної медицини є дослідження та профілактика різних захворювань, зокрема серцево-судинних, смертність від яких впевнено тримає першу сходинку серед причин смертності в країні. Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем є показником функціональних можливостей організму, індикатором стану організму та відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних та інтелектуальних навантажень. Упродовж останніх років

спостерігається негативна тенденція щодо зниження функціональних резервів організму та зростання патології переважно серцево-судинної системи. Це пов'язано з інформаційними перевантаженнями, стресогенними ситуаціями, поширенням шкідливих звичок, гіподинамією, погіршенням якості харчування, відсутністю сталих орієнтирів на здоровий спосіб життя. З віком в органах збільшується вміст сполучної тканини, погіршується робота серцевого м'яза, зменшується еластичність кровоносних судин та легеневих альвеол, чутливість міокарда до нервових впливів поступово зменшується за одночасного зростання чутливості до гуморальних механізмів. Оцінити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем осіб різного віку з метою виявлення раннього зниження функціональних можливостей організму та запобігання розвитку передчасної патології є досить актуальною проблемою сьогодення.

Отже, метою нашого дослідження було оцінити функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи науково-педагогічних працівників різних вікових груп. У дослідженні приймали участь науково-педагогічні працівники різного віку. Всі досліджувані були розподілені на три вікові групи: від 30 до 40 років (група № 1), від 40 до 50 років (група № 2) та від 50 до 60 років (група № 3). У кожній групі кількість респондентів була від п'яти до семи. Після вимірювання зросту, маси тіла, пульсу та артеріального тиску в стані спокою для визначення функціонального стану серцево-судинної системи були розраховані: індекс маси тіла, індекс Руф'є, індекс Робінсона, адаптаційний потенціал. Для оцінки функціонального стану дихальної системи були визначені проби Штанге та Генча, методом спірометрії визначена фактична та розрахована потрібна життєва ємність легень.

Індекс маси тіла – це розрахункова величина, яка дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини її зросту.

Проба Руф'є – це спеціальний комплекс фізичних вправ, який проводиться з метою визначення стану серцевої системи обстежуваного, перевірки здатності серця повертатися до звичайного режиму роботи після фізичного навантаження.

Індекс Робінсона – характеризує систолічну роботу серця і розраховується наступним чином: частота серцевих скорочень у стані спокою помножена на систолічний (максимальний) артеріальний тиск і результат поділений на сто.

Адаптаційний потенціал був визначений за показниками серцево-судинної системи, серед яких були: частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС), діастолічний артеріальний тиск (АТд), систолічний артеріальний тиск (АТс), а також враховувались вік, маса та довжина тіла. Після проведення вимірювань отримані значення були підставлені у формулу, що запропонована Р. М. Баєвським і, таким чином, було визначено адаптаційний потенціал серцево-судинної системи організму досліджуваних.

Результати дослідження та їх обговорення. Середні показники індексу Руф'є у всіх вікових груп є на високому рівні (від 0 до 5): група № 1 – $3,92 \pm 0,78$, група № 2 – $3,44 \pm 0,86$ та група № 3 – $4,24 \pm 0,62$. Це вказує на високі рівні резервних можливостей серцево-судинної системи, але достовірних відмінностей між групами ми не спостерігали. Дещо гірші показники у групі № 1 в порівнянні з групою № 2 пояснюється наявністю осіб в цій групі, які палять. Показники вікової категорії 50-60 років пояснюються віковим фактором.

Величини індексу Робінсона розподіляються за рівнями резервів (чим нижче значення індексу, тим вище максимальні аеробні можливості організму).

У групах № 1 та № 2 нами виявлені середні показники функціональних можливостей серцево-судинної системи за величиною індексу Робінсона: відповідно $90,79 \pm 18,6$ та $89,56 \pm 11,9$, однак показники групи № 3 – $95,87 \pm 10,8$, що оцінюються як нижчі за середні, можуть свідчити про наявність ознак порушення регуляції діяльності серцево-судинної системи та зниження аеробних можливостей організму.

Адаптаційний потенціал організму вважається високим, якщо показник 2,1 бали і менше. Показник 2,11-3,2 бали – середній – свідчить про напругу механізмів адаптації; 3,21-4,3 бали – показник нижчий за середній, свідчить про незадовільну адаптацію; 4,31 бали та більше – низький показник, свідчить про зрив адаптації. Відповідно до розрахунків по результатах нашого дослідження, адаптаційний потенціал у групі № 1 становить $2,03 \pm 0,49$, у групі № 2 – $2,25 \pm 0,19$, у групі № 3 становить $2,29 \pm 0,11$. Таким чином, у групах з віком респондентів 40-50 років та 50-60 років прослідковується напруга механізмів адаптації, на що може впливати віковий фактор.

При визначенні функціональних показників дихальної системи для кожного респондента була розрахована шляхом визначення потрібної життєвої ємності легень від потрібного. Аналіз показників ЖЄЛ у досліджуваних групах показав, що показники жодної досліджуваної групи не відповідають нормі. А саме, у групі № 1 середні фактичні показники були $2,9 \pm 0,7$ л, що на 29 % менше за потрібні; у групі № 2 середні фактичні показники були $2,7 \pm 1,5$ л, що на 34 % менше за потрібні; у групі № 3 середні фактичні показники були $3,1 \pm 0,6$ л, що на 18 % менше за потрібні в цій віковій групі.

При проведенні проби Штанге (затримка дихання на вдику) та проби Генча (затримка дихання на видиху) мали місце наступні показники: у групі № 1: $42 \pm 11,4$ та $27 \pm 4,8$ секунд відповідно, у групі № 2:

45±10,7 та 24±3,7 секунд, у групі №3 – 39±6,5 та 27±7,3 секунд відповідно. Таким чином, за пробою Штанге у групі №1 та №2 маємо задовільні показники, а у групі №3 – незадовільні. Результати проби Генча оцінюються як незадовільні у всіх вікових групах (час затримки дихання менше 34 секунд), що вказує на зниження стійкості організму до гіпоксії.

Висновки. Проведені дослідження показали, що серцево-судинна система осіб, які займаються науково-педагогічною діяльністю та відносились до досліджуваних вікових категорій, має високі функціональні показники і лише незначна тенденція до їх зниження спостерігалась в групі респондентів найстаршої вікової категорії (50-60 років); напруга механізмів адаптації спостерігається у вікових групах 40-50 та 50-60 років; функціональний стан дихальної системи не відповідає потрібним показникам у всіх вікових групах; спостерігається як зменшення фактичної життєвої ємності легень (на 18-34%), так і функціональних проб на затримку дихання. Основними причинами зниження функціональних можливостей дихальної системи є тютюнопаління та надмірна маса тіла, що є свідченням малорухливого способу життя. Рекомендації щодо покращення стану фізичного здоров'я досліджуваних:

- займатися фізичними вправами, гімнастикою, дихальними вправами;
- приділяти час для релаксації, медитації, йога, аутотренінгу;
- духовно збагачуватися за допомогою мистецтва, природи, спілкування з рідними, волонтерства.

References

1. Мешко О. І., Мешко Г. М. Синдром «емоційного згорання» вчителя у контексті професійної діяльності шкільного психолога. *Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості психолога*. Тернопіль, 2003. Ч. 3. С. 104-112.
Meshko, O., Meshko, H. (2003). Syndrom «emotsiynoho z'horannya» vchytelya u konteksti profesiyanoi diyal'nosti shkil'noho psykholoha. [The syndrome of «emotional burnout» of a teacher in the context of the professional activity of a school psychologist]. *Psykholoho-pedahohichni zasady profesiynoho stanovlennya osobystosti psykholoha – Psychological and pedagogical principles of professional development of the psychologist's personality*. Ternopil', Ukraine. 3, 104-112.
2. Мешко О. І., Мешко Г. М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності. *Вісник житомирського державного університету імені Івана Франка*. Випуск 24. Житомир: ЖДУ, 2005. С. 94-96.
Meshko, O., Meshko, H. (2005). Profesiynne zdorov'ya pedahoha yak umova efektyvnoyi vykhovnoyi diyal'nosti [Occupational health of a teacher as a condition for effective educational activities]. *Visnyk zhytomyr's'koho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka – Bulletin of Zhytomyr State University named after Ivan Franko*. Zhytomyr, Ukraine. 24, 94-96.
3. Козігон В. О. Синдром вигорання в соціальних професіях. *Психологічний журнал*. 2002. Том 23. № 3. С. 85-95.
Kozihon, V. (2002). Syndrom vyhorannya v sotsial'nykh profesiyakh [Burnout syndrome in social professions]. *Psykholohichnyy zhurnal. – Psychological Journal*. Vol. 23, 3, 85-95.
4. Козігон В. О. Що залежить від учителя: психічне здоров'я учнів в умовах особистісно-орієнтовного навчання. *Управління освітою*. 2007. № 1. С. 16-21.
Kozihon, V. (2007). Shcho zalezhyt' vid uchytelya: psykhične zdorov'ya uchniv v umovakh osobystisno-oriyentovnoho navchannya [What depends on the teacher: Mental health of students in the context of personality-oriented learning]. *Upravlinnya osvityou. – Education management*. 1, 16-21.
5. Поняття здоров'я і здорового способу життя. Роль фізичної культури у збереженні і відновленні здоров'я. [Електронний ресурс]. URL: /stud.com.ua/73911/meditsina/ponyattya_zdorovy_a_zdorovogo_sposobu_zhittya_rol_fizichnoyi_kulturi_zberezheniya_vidnovlennya_zdorovy_a. (дата звернення 04.05.2020).
Ponyattya zdorov'ya i zdorovoho sposobu zhyttya. Rol' fizychnoyi kul'tury u zberezheni i vidnovlenni zdorov'ya [The concept of health and a healthy lifestyle. The role of physical culture in maintaining and restoring health]. Retrieved from: /stud.com.ua/73911/meditsina/ponyattya_zdorovy_a_zdorovogo_sposobu_zhittya_rol_fizichnoyi_kulturi_zberezheniya_vidnovlennya_zdorovy_a. 04.05.2020.
6. Здоров'я. Словник – довідник з екології: навч.-метод. посіб. уклад. О. Г. Лановенко, О. О. Остапшина. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2013. С. 96-97.
Lanovenko, O., Ostapishyn, O. (2013). Zdorov'ya. Slovyk – dovidnyk z ekolohiyi [Health. Dictionary – reference book on ecology: navch.-metod. posib. uklad]. Kherson, Ukraine. 96-97.

Poletaj O.

ORCID 0000-0002-6966-0205

*Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and
Methodology of Technological Education,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: elena-poletaj@ukr.net*

Poletai V.

ORCID 0000-0002-0231-2740

*Ph.D. in Biology Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Biology,
T. H. Shevchenko National University « Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: v_poletaj@ukr.net*

HEALTH CULTURE OF HIGHER SCHOOL LECTURER AS AN IMPORTANT CONDITION FOR QUALITY TRAINING OF FUTURE TEACHERS

The article examines the definitions of «health», «professional health», «individual health», «physical health». The issue of preserving the health of teachers is one of the urgent tasks of the educational space today. The health of a teacher has an impact on the health of his students and in general on the whole educational upbringing process.

The goal of the work. *Update the problem of health care among higher school lecturers and outline recommendations on how to solve it.*

Methodology. *Analysis of the literature on the research topic, systematization, comparison of scientific approaches, concepts, regulations, organization of experimental research, definitions and generalization of the main characteristics of concepts to identify the essence of health and identify recommendations for ways to improve the health of faculty.*

The scientific novelty *lies in the organization of a study of the functional state of the organism among the teaching staff of pedagogical higher school and updating recommendations for their health preserving*

Conclusions. *Teacher`s health is a multifaceted problem and it is so important that we cannot ignore it. The professional health of the teacher directly affects the results of his work, so it is necessary to timely diagnose the decline in functionality of organs and systems, to identify stress mechanisms of adaptation, prevent the development of pathological conditions in functional systems, apply various psychological and physical methods to relieve stress during the working day and in his spare time. Mastering such techniques will lead to joy and enjoyment of the results of their work and will give strength to withstand stress. And as a result, a healthy teacher means healthy students.*

Keywords: *health, professional health, individual health, physical health, adaptive potential, functional tests.*

Стаття надійшла до редакції 05.05.2020

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Т. Л. Гавриленко**