

К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

В.И. Осик¹, кандидат медицинских наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий.

Н.И. Романенко¹, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий.

Е.В. Кирий², кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Философия, история и право»

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

²Краснодарский филиал Финансового Университета при Правительстве РФ.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, e-mail: romanenko_ni@mail.ru.

Аннотация

Актуальность. В настоящее время повышаются требования к уровню профессиональной подготовки педагогических работников, а также к способности выдерживать интеллектуальные и психологические нагрузки современной системы образования, что несомненно отражается на здоровье педагогов в целом. Проблема сохранения здоровья обусловлена не только объективными особенностями трудовой деятельности, но и отношением к своему здоровью, невысоким уровнем знаний факторов риска и способов профилактики профессиональных заболеваний. Данное обстоятельство и определило актуальность исследования.

Целью исследования явилось изучение ценностного отношения педагогов образовательных организаций к своему здоровью.

Методика исследования. Методом анонимного анкетирования изучалось отношение 380 педагогов Краснодарского края к своему здоровью, к двигательной активности и выполнению рекомендаций здорового образа жизни. Исследовалось представление педагогов об уровне состояния своего здоровья с анализом частоты обращений к врачам и выраженности болевых симптомов жизненно важных органов и систем по четырех балльной системе, количестве занятий физическими упражнениями, способностью пробежать 4 км в умеренном темпе без чувства утомления или отдышки, уровня функционального состояния кардиореспираторной и костно-мышечной систем организма,



компетентностью о состоянии энергетического метаболизма характеризующегося осведомленностью о показателях артериального давления, уровня углеводов и общего холестерина в капиллярной крови, соотношением веса тела к его длине и психо-диагностика стресса по методике М. В. Зунга.

Результаты исследования. Выявлено, что 31,2% учителей физической культуры испытывают болевые синдромы в позвоночном столбе, верхних и нижних конечностях, что рассматривается как фактор риска развития в них дегенеративных и деструктивных процессов. Обнаружено, что 65,3% учителей-предметников ощущают боли в области сердца, головные боли, легкие обмо-

роки, головокружение и отдышку при физических нагрузках, что свидетельствует о низком уровне функционального состояния кардиореспираторной системы, и, возможно, наличии патологических изменений в сердце и сосудах, требующих обращения к медицинским специалистам. Изучение ИМТ у обследованных показало наличие избыточной массой тела и ожирения 1-2 степени, что указывает о нарушении в их организме углеводного и жирового обмена, как главных эндогенных факторов риска развития болезней сердца и сосудов.

Выводы. Полученные данные позволяют выделить область личной ответственности педагогов за свое здоровье. Включены в образовательные программы повышения квалификации педагогических работников разработанные разделы, темы по

формированию компетентности в области ведения здорового образа жизни и повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: педагоги, здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность.

Для цитирования: Осик В.И., Романенко Н.И., Кирий Е.В. К проблеме сохранения здоровья педагогов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 1. – С. 31-35.

For citation: Osik V., Romanenko N., Kirij E. On the problem of preserving the health of teachers. Fizicheskaia kul'tura, sport – nauka i praktika [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2024, no 1, pp. 31-35 (in Russian).

Актуальность. В настоящее время фактор здоровья все чаще оказывается в числе приоритетных ценностей представителей разных профессий, в том числе педагогической. Проблема сохранения физического и психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой, так как повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Как показывают многочисленные исследования профессиональная группа «педагоги» отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья, так как их деятельность потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний и пр. [1, 3, 4, 5]. На современном этапе сложилось определенное несоответствие социальной роли учителя и его реального положения. С одной стороны, возрастающее значение труда учителя, а с другой – его сложности и противоречия способствуют постоянному высокому нервно-психическому и эмоциональному напряжению, что в свою очередь, отражается на состоянии здоровья педагогов в показателях заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Цель исследования – изучение ценностного отношения педагогов к своему здоровью.

Методы. Методом анонимного анкетирования анализировались ответы 380 учителей с различным характером профессиональной деятельности в общеобразовательных школах Краснодарского края и г. Краснодара в возрасте 25-60 лет со стажем работы не менее 3-х лет. Респонденты были распределены на две группы: 1 группа – 118 учителей физической культуры, 2 группа – 262 учителя-предметника.

Принимая во внимание риск-ориентированную методологию здоровье формирующей деятельности, в анкету включились вопросы, характеризующие представление педагогов об уровне состояния своего здоровья: «отличное», «хорошее», «удовлетворительное» и «неудовлетворительное», с анализом частоты обращений к врачам и выраженности болевых симптомов жизненно важных органов и систем по четырех балльной системе (боли «очень часто», «часто», «иногда» и «никогда»).

Отношение к двигательной активности определялось по следующим критериям:

- по числу занятий физическими упражнениями – три и более раз в неделю по 40-60 минут в день,
- по способности пробежать 4 км в умеренном темпе без чувства утомления или отдышки.

Изучался уровень функционального состояния кардиореспираторной и костно-мышечной систем организма, на 80 % определяющих жизнеспособность и состояние здоровье современного человека.

Исследовалась компетентность о состоянии своего энергетического метаболизма, характеризующегося осведомленностью о показателях метаболического синдрома по артериальному давлению, уровню углеводов и общего холестерина в капиллярной крови, соотношением веса тела к его длине.

Оценивалась психо-диагностика стресса по методике М.В. Зунга [2].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБОУ «Институт развития образования Краснодарского края» при повышении учителями квалификации в 2023 г.

Результаты исследования. Изучение результатов самооценки состояния здоровья педагогов выявило, что «отличным» и «хорошим» его считают 65,3% учителей физической культуры и 33,4 % – учителей-предметников, 1,3% всех опрошенных оценили его как неудовлетворительное. Достаточно высокую самооценку состояния здоровья учителей физической культуры, отнесенных к основной медицинской группе, следует рассматривать как завышенную. Об этом свидетельствуют данные анализа болевых симптомов, представленных на рисунке.

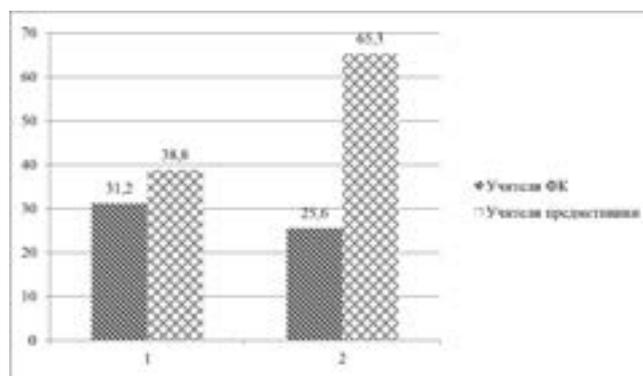


Рисунок. Результаты анализа выраженности болевых симптомов педагогов.

Примечание: 1 – «часто» и «очень часто» беспокоят болевые симптомы в позвоночнике, верхних и нижних конечностях, 2 – «часто» и «очень часто» беспокоят болевые симптомы в области сердца, головные боли, головокружения, боли за грудиной, обмороки и отдышка при физических нагрузках.

Как следует, из полученных данных, каждый третий учитель физической культуры (31,2%) «часто» или «очень часто» испытывает болевые симптомы в позвоночнике, крупных суставах верхних и нижних конечностей, что говорит о недостаточном развитии больших

мышечных групп туловища и конечностей, обеспечивающих питание в связочно-суставном аппарате, что следует рассматривать как фактор риска развития в них дегенеративных и деструктивных процессов.

Особую тревогу вызывает значительное число учителей-предметников (65,3%), испытывающих «очень часто» и «часто» боли в области сердца, головные боли, легкие обмороки, головокружение и отдышку при физических нагрузках, превышающих число учителей физической культуры с аналогичным симптомо-комплексом. Именно эти боли и ощущения свидетельствуют о низком уровне функционального состояния кардиореспираторной системы и, возможно, наличии патологических изменений в сердце и сосудах, требующих обращения к специалистам.

С целью определения двигательной активности и осведомленности о функциональном состоянии и компетентности об энергетическом метаболизме был проведён опрос, результаты которого представлены в таблице 1. Полученные данные свидетельствуют о том, что 68,5% учителей физической культуры занимаются физическими упражнениями не менее трех раз в неделю по 40-60 минут в день, что согласуется с рекомендациями Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), а вот среди опрошенных учителей-предметников занимаются только 28,2%. Однако из 68,5% учите-

лей ФК, занимающихся физической культурой на регулярной основе пробежать 4 км в умеренном темпе без чувства утомления или отдышки могут только 36,2%, коллеги предметники 9,6%.

Среди факторов, отрицательно влияющих на процесс формирования ЗОЖ у современного человека, является недостаточная компетентность об обмене веществ, характеризующаяся индексом массы тела, артериальным давлением, содержанием углеводов и общего холестерина в крови, превышение которых считается риском развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Изучение ИМТ у обследованных показало, что число педагогов в 1-й и 2-й группах с избыточной массой тела и ожирением 1-2 ст. соответственно равно 37,4 и 38,9%, что свидетельствует о нарушении в их организме углеводного и жирового обмена, как главных эндогенных факторов риска развития болезней сердца и сосудов. Не менее тревожным является существенное превышение числа учителей-женщин в возрасте 25-35 лет с показателями ИМТ ниже нормы (2,5 и 9,1%), что объясняется астеническим типом телосложения и недостаточной двигательной активностью.

Результаты самоанализа компетентности педагогов об АД продемонстрировали, что из общего числа опрошенных учителей-предметников знают и контролируют артериальное давление 75,5%, несколько меньше (66,7 %) – учителей физической культуры.

Число респондентов, осведомленных о содержании углеводов и общего холестерина в крови выявлено больше среди учителей-предметников (40,5%) по сравнению с учителями физической культуры (24,3%). Уровень главных энергоносителей следует мониторировать, так как высокие значения параметров энергетического метаболизма свидетельствуют о выраженных отклонениях в состоянии здоровья и наличии заболеваний.

К факторам, отрицательно влияющих на здоровье учителя, следует отнести условия труда, связанные с перенапряжением, перегрузкой, а также низкие показатели функционального состояния и невыполнение рекомендаций ЗОЖ. В связи с этим, проведенная нами скрининг-диагностика психоэмоционального состояния

Таблица 1.

Результаты самооценки педагогов о двигательной активности, функциональном состоянии и компетентности об энергетического метаболизм (%)

Варианты вопросов	Учителя физической культуры (n=118)	Учителя-предметники (n=262)
1. Число занимающихся физической культурой более 3 раз в неделю 40-60 минут в день	68,5	28,2
2. Число лиц, способных пробежать 4 км в умеренном темпе без чувства утомления или отдышки	36,2	9,6
3. Число лиц с избыточной массой тела и ожирением 1-2 ст. (ИМТ ≥ 26 кг/м ²)	37,4	38,9
4. Число лиц с истощением (ИМТ ≤ 19 кг/м ²)	2,5	9,1
5. Число лиц, знающих показатели своего артериального кровяного давления	66,7	75,5
6. Число лиц, знающих показатели углеводов в своей крови	24,1	40,5
7. Число лиц, знающих показатели холестерина в своей крови	27,8	42,3

Таблица 2.

Результаты скрининг-диагностики психоэмоционального состояния учителей (%)

Виды психоэмоционального состояния (баллы)	Учителя физической культуры (n=118)	Учителя-предметники (n=262)
Нормальное состояние 20 - \leq 35 б	83,2	59,2
Перенапряжение и расстройство $\geq 36-50$ б	17,8	29,4
Легкая депрессия $\geq 51-70 \leq 6$	-	12,4

педагогов выявила, что у каждого третьего учителя-предметника присутствует состояние перенапряжения и расстройства центральной нервной системы, а у каждого десятого – легкая депрессия ситуативного и невротического генеза (таблица 2).

Выявлено, что более успешно преодолевают стрессы и психоэмоциональное перенапряжение учителя физической культуры, причем в отличие от коллег 2 группы, занимаясь физической культурой на регулярной основе они обрели большие резервы самообладания и способность противостоять давлению стрессовых обстоятельств, не допуская развития физических и психических дезадаптаций.

Выводы. В ходе исследования определена область личной ответственности педагогов за свое здоровье. Установлено, что проблема сохранения здоровья учителей обусловлена не только объективными особенностями трудовой деятельности, но и личностным отношением – низкой осведомленностью о функциональном состоянии и компетентности об энергетическом метаболизме, невысоким уровнем знаний факторов риска и способов профилактики профессиональных заболеваний. На основании вышеизложенного разработаны разделы и темы по формированию компетентности в области ведения здорового образа жизни и повышения мотивации к занятиям физической культурой, которые включены в образовательные программы курса повышения квалификации педагогических работников.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Осик, В. И. Формирование здорового образа жизни учителя физической культуры Н. И. как фактора развития его профессионализма / В. И. Осик, Н. И. Романенко, В. А. Гуляева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 313-314.
2. Осик, В. И. Компетентностный подход при формировании профессионализма педагогов, мотивированных к занятиям физической культурой и ЗОЖ / В. И. Осик, Н. И. Романенко, Т. А. Гайдук // Ценности, традиции и новации современного спорта: Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях, Минск, 13-15 октября 2022 года. – Минск : Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022. – С. 424-428.
3. Пономарева, Т. И. Проблема сохранения здоровья педагогов в условиях современной образовательной среды / Т. И. Пономарева // Инновации в науке. – 2016. – № 2(51). – С. 127-133.
4. Степанова, Е. Г. Проблемы сохранения и укрепления здоровья педагогов в современных условиях / Е. Г. Степанова и др. // Медицина труда и экология человека. 2016. – №1. – С. 33-39.
5. Щербаков, С. В. Особенности профессионального здоровья современного педагога / С. В. Щербаков, Я. Б. Лев, Е. Г. Ожгова // Гуманитарные исследования. 2019. – № 4(25). – С. 132-135.

ON THE PROBLEM OF PRESERVING THE HEALTH OF TEACHERS

V. Osik¹, Candidate of Medical Sciences, Professor of the Department of Physical Culture and Wellness Technologies.

N. Romanenko¹, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Wellness Technologies.

E. Kiriya², Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy, History and Law

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism”, Krasnodar.

²Krasnodar branch of the Financial University under the Government of the Russian Federation.

Contact information for correspondence: 161 Budyonny str., Krasnodar, 350015, Russia, e-mail: romanenko_ni@mail.ru.

Annotation

Relevance. Currently, the requirements for the level of professional training of teachers are increasing, as well as for the ability to withstand the intellectual and psychological stresses of the modern education system, which undoubtedly affects the health of teachers in general. The problem of maintaining health is caused not only by the objective fea-

tures of work, but also by the attitude to one's health, a low level of knowledge of risk factors and methods of preventing occupational diseases. This circumstance determined the relevance of the study.

The purpose of the paper was to study the value attitude of teachers of educational organizations to their health.

Research methodology. The attitude of 380 teachers of

the Krasnodar Territory to their health, to physical activity and the implementation of healthy lifestyle recommendations was studied using an anonymous questionnaire. The idea of teachers about the level of their health status was studied with an analysis of the frequency of visits to doctors and the severity of pain symptoms of vital organs and systems according to a four-point system, the number of physical exercises, the ability to run 4 km at a moderate pace without feeling tired or short of breath, the level of functional state of the cardiorespiratory and musculoskeletal systems of the body, competence about the condition energy metabolism characterized by awareness of blood pressure indicators, the level of carbohydrates and total cholesterol in capillary blood, the ratio of body weight to its length, and psycho-diagnosis of stress according to the method of M. V. Zung.

The results of the study. It was revealed that 31.2% of physical education teachers experience pain syndromes in the spinal column, upper and lower extremities, which is considered as a risk factor for the development of degenerative and destructive processes in them. It was found that 65.3% of subject teachers feel pain in the heart, headaches, mild fainting, dizziness and shortness of breath during physical exertion, which indicates a low level of functional state of the cardiorespiratory system and, possibly, the presence of pathological changes in the heart and blood vessels requiring medical attention. The study of BMI in the examined patients showed the presence of overweight and obesity of 1-2 degrees, which indicates a violation of carbohydrate and fat metabolism in their body as the main endogenous risk factors for heart and vascular diseases.

Conclusions. The data obtained make it possible to identify the area of personal responsibility of teachers for their health. The developed sections, topics on the formation of competence in the field of healthy lifestyle and increasing motivation for physical education are included in the educational programs for advanced training of teaching staff.

Keywords: teachers, health, healthy lifestyle, physical activity.

References:

1. Osik V.I., Romanenko N.I., Gulyaeva V.A. Formation of a healthy lifestyle of a physical culture teacher N. I. as a factor in the development of his professionalism. *Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpijskoe obrazovanie: Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Krasnodar, 11 fevralya 2019 goda* [Physical Culture and Sport. Olympic Education: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, February 11, 2019]. Krasnodar: Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2019, pp. 313-314. (in Russian).
2. Osik V.I., Romanenko N.I., Gajduk T.A. Competence approach in the formation of professionalism of teachers motivated to engage in physical culture and healthy lifestyle. *Cennosti, tradicii i novacii sovremennogo sporta: Materialy II Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa. V 3-h chastyah, Minsk, 13-15 oktyabrya 2022 goda* [Values, Traditions and Innovations of Modern Sports: Materials of the II International Scientific Congress. In 3 parts, Minsk, October 13-15, 2022]. Minsk: Educational Institution "Belarusian State University of Physical Culture", 2022, pp. 424-428. (in Russian).
3. Ponomareva T.I. The Problem of Preserving the Health of Teachers in a Modern Educational Environment. *Innovacii v nauke* [Innovations in Science]. 2016. no 2(51), pp. 127-133. (in Russian).
4. Stepanova E.G. [et al.] Problems of preserving and strengthening the health of teachers in modern conditions. *Medicina truda i ekologiya cheloveka* [Occupational medicine and human ecology]. 2016, no.1, pp. 33-39. (in Russian).
5. SHCHerbakov S.V., Lev YA.B., Ozhogova E.G. Features of professional health of a modern teacher. *Gumanitarnye issledovaniya* [Humanitarian Studies]. 2019, no 4(25), pp. 132-135. (in Russian).

Поступила / Received 04.03.2024

Принята в печать / Accepted 29.03.2024