

УДК 796

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7409230>*Афтимичук О.Е.**д-р пед. наук**Шаблова С.**Государственный университет физического воспитания и спорта  
г. Кишинёв, Республика Молдова*

## МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведённого исследования по выявлению отношения учителей школ к собственному состоянию здоровья, важности и месту двигательной активности в их жизни и поддержании здоровья, а также влиянию общего состояния здоровья на качество профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** здоровье; профессиональное здоровье; физическая активность; педагоги

*Aftimichuk O.E.**Ph.D.**Shablova S.**The State University of Physical Education and Sports  
Chisinau, Republic of Moldova*

## THE PLACE OF PHYSICAL ACTIVITY IN MAINTAINING THE GENERAL AND PROFESSIONAL HEALTH OF TEACHERS

**Abstract.** The article presents the results of the conducted research on the relationship of teachers to their own health, the importance and place of motor activity in their life and health, as well as the impact of general health on the quality of professional activity.

**Keywords:** health; professional health; physical activity; teachers

*Актуальность.* Современный уклад жизни динамичен и изменчив. Чтобы поспевать за ускоренным ритмом жизни, человечество стремится к оптимизации и механизации многих аспектов жизни, начиная от бытового и заканчивая профессиональным. Как результат, возникает значительное снижение количества осуществляемых человеком действия за день, а, следовательно, и общего уровня двигательной активности. Это снижение ведёт к появлению гиподинамии.

Еще несколько веков назад проблема гиподинамии оставалась неактуальной в обществе, а уже с середины 19-го и до наших дней регистрируется снижение уровня двигательной активности чуть ли не в 180 раз [1, с. 325]. Согласно данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) около четверти взрослого населения (1,4 миллиарда взрослых) имеют недостаток ежедневной физической активности. Пониженный уровень двигательной активности является четвёртым лидирующим фактором смертности, повышающий риск возникновения целого ряда отклонений, таких как: заболевания сердечно-сосудистой,

дыхательной, пищеварительной систем, двигательного аппарата, нервной системы, депрессии и др. (<https://clck.ru/KwKV3>).

Здоровье является величайшей ценностью человека. Хорошее состояние здоровья даёт человеку возможность вести полноценную и активную жизнь, реализовывать себя в разных сферах и направлениях. От общего состояния здоровья человека напрямую зависит и качество выполняемых им задач бытового характера и, безусловно, профессионального.

Профессия педагога относится к категории умственного (интеллектуального) труда, что характеризуется высоким психоэмоциональным напряжением и истощением, но довольно низким уровнем физической активности и мышечных напряжений. Поскольку, необходимая для здоровьесбережения физическая активность отсутствует, педагоги также подвержены гиподинамии и её негативным эффектам [2; 4].

Профессиональное здоровье учителя, в видении разных авторов, представляет собой определённый уровень характеристик здоровья специалиста, которые должны обеспечивать высокие адаптационные, компенсаторные и защитные возможности организма, оптимальные параметры физиологических и психофизических проявлений, которые, в свою очередь, отвечали бы требованиям профессии учителя, обеспечивали бы её высокую эффективность и профессиональное долголетие [3; 5].

Профессиональное здоровье педагога напрямую зависит от состояния общего здоровья [6; 7]. Одним из важных условий хорошего состояния здоровья является оптимальный уровень двигательной активности.

*Цель исследования* заключалась в определении отношения педагогов к двигательной активности и её места в их жизни; оценки уровня двигательной активности педагогов и состояния их здоровья.

*Обсуждение результатов исследования.* Для реализации поставленной цели было организовано и проведено онлайн анкетирование среди преподавателей школ города Кишинёва, Республика Молдова. В анкетировании приняли участие 70 человек. Среди них большинство составляют женщины (93%) и 7% – мужчины (рис. 1).



Рис. 1. Ваш пол

Возраст опрошенных педагогов – от 20 и старше 50, где: 60% опрошенных в возрасте старше 50 лет, 29% – возрастная категория 40-50 лет, в меньшей степени отмечены другие возрастные категории (рис. 2). Исходя из результатов по определению возраста, уже можно сказать, что большая часть педагогов старше 50 лет, соответственно, в силу возрастных изменений, могут иметь те или иные отклонения в состоянии здоровья.

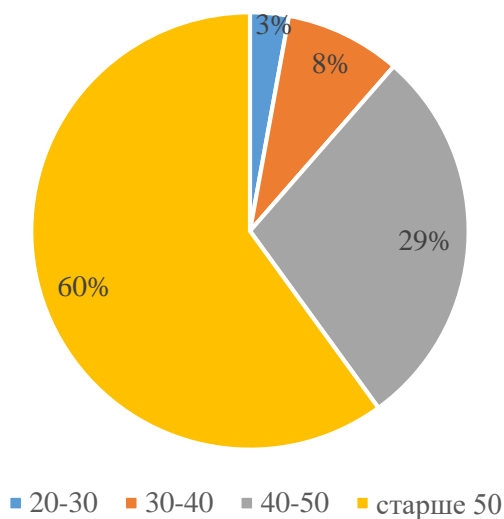


Рис. 2. Ваш возраст

Говоря об профессиональном опыте педагогов, 84% из них, подавляющее большинство, имеют педагогический опыт более 10 лет (рис. 3).

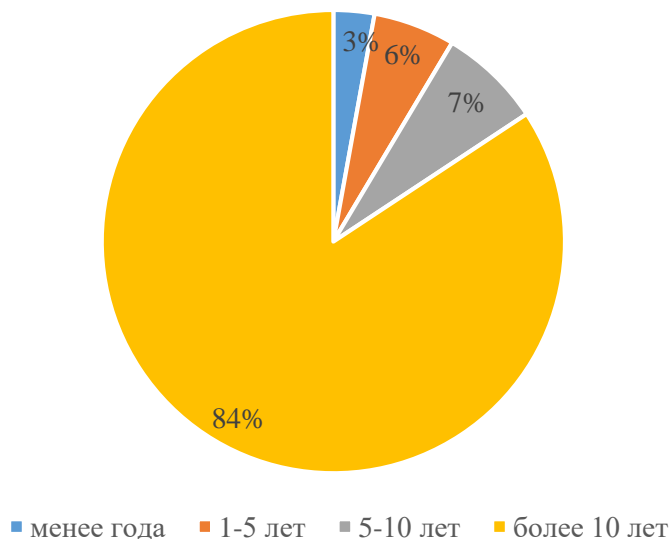


Рис. 3. Укажите ваш стаж работы

Состояние здоровья опрошенных педагогов можно оценить, как «выше среднего», что соответствует категории человека здорового, который имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья (рис. 4). Лидирующими показателями, в данном отношении, являются, «7» и «8».

Респонденты

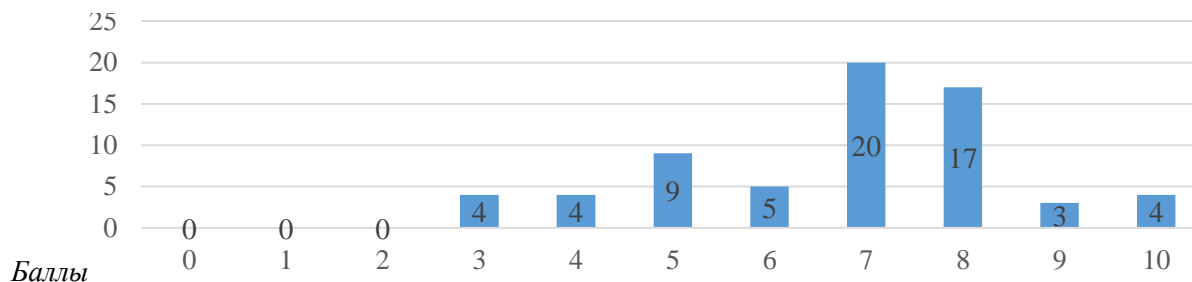


Рис. 4. Оцените состояние своего здоровья на данный момент по шкале от 0 до 10

Говоря об уровне двигательной активности педагогов, также можно выделить его довольно высокие и выше среднего показатели, среди которых лидирующими являются: «8» – 25,7% опрошенных, «6» и «7» – по 17,14% в каждой группе, и «10» – 15,7% респондентов из общего числа опрошенных (рис. 5).

Респонденты

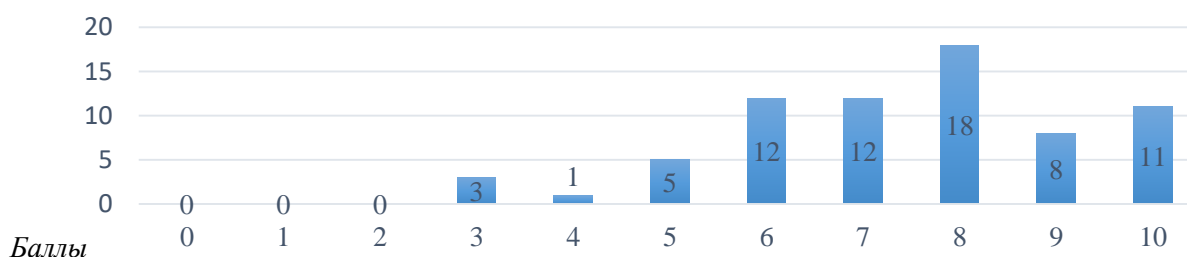


Рис. 5. Оцените свой уровень двигательной активности по шкале от 0 до 10

Согласно ответам учителей, большинство (95% из общего числа опрошенных) понимают важность влияния адекватного двигательного режима на состояние здоровья (рис. 6).

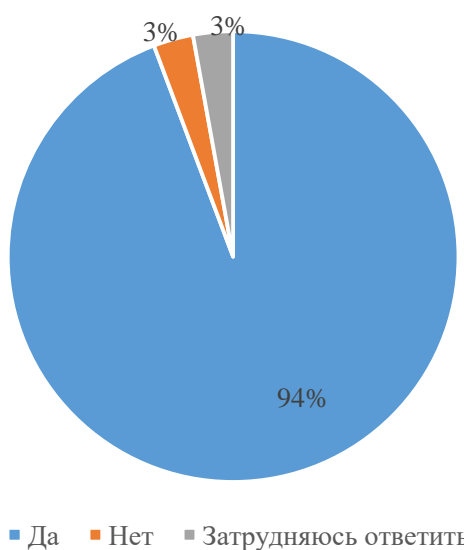


Рис. 6. Как Вы считаете, важна ли физическая активность в поддержании хорошего состояния здоровья?

Также, 76% опрошенных хотели бы повысить свой уровень двигательной активности, что свидетельствует о заинтересованности и готовности педагогов работать и прилагать усилия в данном отношении (рис. 7).

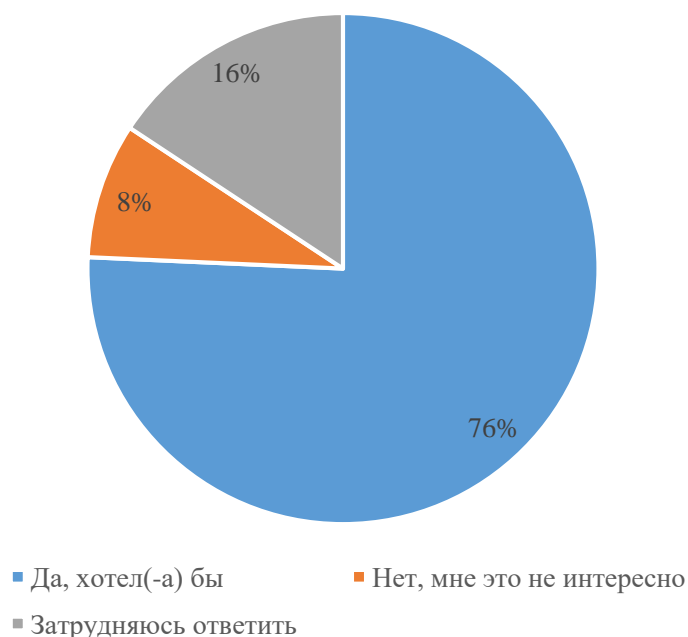


Рис. 7. Хотели бы Вы повысить свой уровень двигательной активности?

82% респондентов осознают взаимовлияние общего состояния здоровья на реализуемую педагогическую деятельность, что позволяет нам подтвердить актуальность изучаемой проблемы и продолжить исследования в данном направлении (рис. 8).

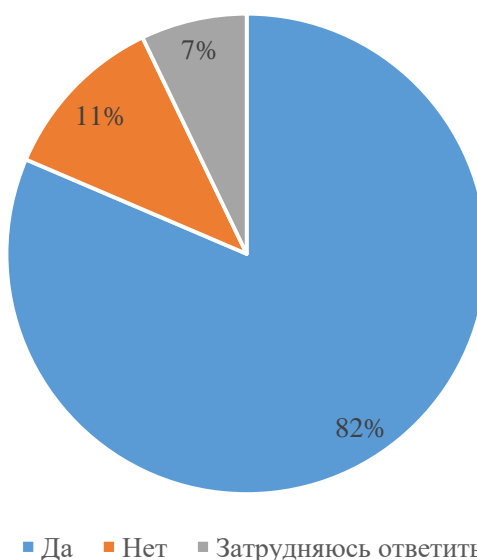


Рис. 8. Как Вы считаете, влияет ли Ваше общее состояние здоровья на реализуемую Вами педагогическую деятельность?

Современный уклад жизни ведёт к значительному снижению объема двигательной активности человека. Потому как оптимальный уровень физической активности является

неотъемлемым условием поддержания высоких показателей состояния здоровья, это снижение сказывается на общем самочувствии человека.

Педагоги подвержены этим влияниям в такой же степени. И поскольку работа учителя отличается довольно высоким уровнем психоэмоционального и интеллектуального напряжения, поддержание оптимального здоровья является важной и актуальной проблемой. При этом выявление прямой взаимосвязи между общим состоянием здоровья и профессиональным актуализирует изучение представленной проблемы, а также акцентирует внимание на поддержке учителей в этом отношении.

### Литература

1. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
2. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности. 3-е изд. М.: Академический проект, Деловая книга. Серия: Gaudeamus. 2005. 848 с.
3. Жуков О.Ф., Россошанская Н.С. Профессиональное здоровье учителя // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №3. С. 75-78.
4. Иванова Т.М., Гончаренко Е.В., Кузина Е. Б., Громова В.В. Учитель в современном обществе: проблемы и перспективы. В: Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. №2 (10) С. 966-969.
5. Митина Л.М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология // Народное образование. 1998. №9-10. С. 166-170.
6. Пономаренко В.А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности // Мир психологии. 2006. №4. С. 38-46.
7. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты. Новосибирск, 2007. 144 с.

© Афтимичук О.Е., Шаблова С., 2022