

УДК 378. 637

Н.А.Баженова

**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул

Соответствие образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся определяется состоянием здоровья педагога, наличием у него ценностно-мотивационных установок на здоровый образ жизни. В статье представлены результаты исследования состояния здоровья педагогов, описываются ход и результаты педагогического эксперимента по его сохранению и укреплению в процессе профессиональной деятельности.

*Ключевые слова:* состояние здоровья, педагог, заболевание

Н.А.Баженова

**SUPPORT FOR THE TEACHERS' HEALTH DURING EDUCATIONAL PROCESS**

Altai State Pedagogical University

Compliance of educational institution to conditions of a health-saving of the trained is defined by a state of health of the teacher, existence at it valuable and motivational installations on a healthy lifestyle. Results of research of a state of health of teachers are presented in article, the course and results of pedagogical experiment on its preservation and strengthening in process of professional activity are described.

*Keywords:* state of health, teacher, disease.

**ВВЕДЕНИЕ**

Согласно приказа министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 г. Москва, одним из требований к соответствию инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся, является «сформированность культуры здоровья педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения (наличие знаний и умений по вопросам использования здоровьесберегающих методов и технологий; здоровьесберегающий стиль общения; образ жизни и наличие ответственного отношения к собственному здоровью)».

В связи с этим становится актуальным вопрос о состоянии здоровья педагогов как профессиональной группы. О первых исследованиях профессионального здоровья учителя упоминается в работах Л.Ф. Колесникова в 1920-1921 гг. Активно проблема изучалась в 1970-1980 гг. (М.П. Бида, Е.К. Доронкина, Э.А. Одинец, Ю.С. Василенко).

Результаты исследований, проведенных по данной проблеме В.Ф. Лопуга (2004) показали, что для учителей свойственен крайне низкий уровень здоровья, характерны «педагогические кризисы», «истощения», «сгорания». Наиболее высок риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы и



опорно-двигательного аппарата. Оценка нервно-психической адаптации (О.В. Швед 2004) показала, что только 6,6% учителей не нуждаются в помощи психиатра.

Цель исследования заключалась в оценке состояния здоровья педагогов и определении положительных тенденций, влияющих на сохранение и укрепление их здоровья в процессе профессиональной деятельности.

### **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

Исследование проводилось на базе Новичихинской СОШ, в котором принимали участие 48 учителей, имеющих различный стаж работы. Для выявления психологического комфорта в педагогическом коллективе, наличия хронических и часто встречающихся заболеваний, больничных листов и стажа работы, проводилось анкетирование. Уровень физической подготовленности учителей Новичихинской СОШ определялся методом тестирования.

Основными направлениями деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья педагогов, была выделена физкультурно-оздоровительная деятельность и психологическая разгрузка.

В школе для преподавателей были организованы два занятия в неделю физкультурно-оздоровительной направленности и одно занятие психологической разгрузки, на которых решались следующие задачи: сформировать ценностное отношение преподавателей к своему здоровью, укрепление здоровья и стремление к самосовершенствованию. Для самостоятельных занятий по профилактике и коррекции физического состояния педагогам были рекомендованы следующие виды двигательной активности: занятия на открытом воздухе; ходьба; бег; прогулки на лыжах; катание на коньках; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление; элементы спортивных игр; спортивные игры; упражнения с предметами; упражнения у гимнастической стенки; упражнения на тренажерах.

Были внесены изменения в расписание уроков с учетом гигиенических требований к нагрузке преподавателей и открыта релаксационная комната с возможностью психологической разгрузки. В ходе экспериментальной работы возникли трудности с посещаемостью практических занятий физкультурно-оздоровительной направленности, которые устранялись с помощью методов убеждения и неоднократных бесед с педагогами. С целью активизации физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей были разработаны критерии стимулирующего поощрения за отсутствие больничных листов, посещение физкультурно-оздоровительных занятий, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В состоянии здоровья учителей Новичихинской СОШ были выявлены заболевания: лор-органов – 86,04%; опорно-двигательного аппарата – 79%;

нервной системы и психоэмоционального состояния – 76,7%; сердечно-сосудистой системы – 65,1%; зрения – 55,8%; дыхательной системы – 51,1%; желудочно-кишечного тракта – 41,8%; мочеполовой системы – 37,2%; эндокринной системы – 34,8%. За учебный год было оформлено 43 больничных листа.

Большинство педагогов (79%), отмечают прямую зависимость между состоянием их здоровья и качеством выполняемой работы; 6% уверены, что их самочувствие не всегда сказывается на учебном процессе; 4% отрицают взаимосвязь между качеством образования и их здоровьем.

Особый интерес вызывают показатели зависимости заболевания и стажа работы. Для педагогов со стажем работы от 1 до 5 лет характерны заболевания дыхательной системы (67,7%); от 6 до 15 лет – заболевания эндокринной системы (63,3%); от 16 до 20 лет – сердечно-сосудистой системы (28,5%); от 20 лет и выше – опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (33,3%). На вопрос влияет ли ваше самочувствие на качество профессиональной деятельности, среди педагогов со стажем работы от года до 5 лет все ответили положительно; от 6 до 21 года и выше 7% ответили отрицательно и 93% – положительно. При анализе трудоспособности педагогов выяснилось, что: чаще всего больничные листы оформляются преподавателями начальных классов (16 листов); средних и старших классов (12 листов). Результаты физической подготовленности педагогов Новичихинской СОШ указывают на уровень ниже среднего и это не случайно, к посещению практических занятий физкультурно-оздоровительной направленности морально не готовыми оказались 85% учителей. В результате экспериментальной работы у педагогов Новичихинской СОШ повысились результаты физической подготовленности на 10 %; сократилось число больничных листов на 18 %; улучшился психологический климат в коллективе на 33%.

### **ВЫВОДЫ**

1. Результаты исследования состояния здоровья педагогов подтверждают актуальность поднятой проблемы.
2. Выявлена моральная неготовность педагогов к посещению практических занятий физкультурно-оздоровительной направленности.
3. Использование стимулирующего поощрения обеспечивает активизацию педагогов к физкультурно-педагогической деятельности.
4. Реализация механизма сохранения и укрепления здоровья педагогов в профессиональной деятельности осуществляется через формирование ценностно-мотивационной установки на здоровый образ жизни; создание комфортной обстановки в ходе учебно-воспитательного процесса; обеспечение санитарно-гигиенических условий в школе; создание благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Бида, М.П. К вопросу о заболеваемости педагогов с временной утратой трудоспособности / М.П. Бида // Современное здравоохранение. – 2000. – №2 – С. 38–40.

Василенко, Ю.С. Заболевания гортани у педагогов. По данным обращаемости и осмотра / Ю.С. Василенко // Вестник оториноларингологии. – 1999. – № 6. – С. 5–10.

Доронкина, Е.К. Гигиенические вопросы режима труда преподавателей начальных классов / Е.К. Доронкиной // Гигиена и санитария. – 2002. – №8. – С. 37–40.

Доронкина, Е.К. Оценка динамики работоспособности организма преподавателей начальных классов средней школы / Е.К. Доронкиной // Гигиена труда и профессиональные заболевания. – 2003. – №7. – С. 1–4.

Лопуга, В.Ф. Здоровье педагога и качество образования в современной школе // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни населения Алтайского края: Материалы науч. – практ. конф. под ред. В.Ф. Тимофеева. – Барнаул, 2004. – 117 с.

Лопуга, В.Ф. Система экспресс – диагностики уровня здоровья учителей. Валеологические аспекты образования: Тезисы науч. – практ. конф. – Барнаул, 2004. – 98 с .

Одинец, Э.А. Профессиональные особенности труда учителя / Э.А. Одинец // Гигиена и санитария. – 2002. – № 3 – С. 70 – 71.

Швед, О.В. Оценка индивидуального развития нервно–психической адаптации учителей / О.В. Швед // Валеологические аспекты образования: Тезисы межрегиональной научно-практической конференции – Барнаул : АК ИП КРО, 2004 . – С. 58–60 .

<http://www.rg.ru/2011/02/16/obr-sdorovje-dok.html> Приказ министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников".

**Как цитировать:**

Баженова, Н.А. (2015). Сохранение и укрепление здоровья педагога в процессе профессиональной деятельности. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 11-14.

© Баженова, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)