

pp. 146–149.

2. Kargin, N.N. and Laamarti, Yu.A. (2023), *Innovations in social and educational systems (on the example of sports and recreational activities)*, INFRA-M, Moscow.

3. Mavrina, N.F. (2022), “Quality management of sports club services”, *Public policy and management in the field of sports, tourism, service activities*, collection of scientific papers of the II All-Russian scientific and practical conference with international participation, Moscow, pp. 176–183.

4. President of the Russian Federation (2017), “On the Strategy for the Development of the Information Society in the Russian Federation for 2017–2030”, *Decree N 203 dated 9 May 2017*, available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/41919> (accessed 15 September 2023).

Контактная информация: e-sepp@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.11.2023

УДК 378.172

ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ ВУЗА

Илькевич Татьяна Геннадьевна, кандидат педагогических наук, Гжельский государственный университет, п. Электроизолятор, Константин Борисович Илькевич, кандидат педагогических наук, профессор, Галина Семеновна Афонина, старший преподаватель, Дмитрий Анатольевич Иванов, преподаватель, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва

Аннотация

Профессиональное здоровье педагогов вуза является актуальной проблемой современного высшего образования. В работе представлен анализ факторов профессиональной деятельности и условий труда, проведен анализ тяжести и напряженности труда педагогов вуза. Проведена оценка профессионального здоровья педагогов вуза: физического и психологического самочувствия, работоспособности, соматического и психоэмоционального состояния, а также наличие синдрома профессионального выгорания и необходимости помощи. В результате анализа было установлено, что труд педагога вуза относится к 3.1 классу по тяжести и напряженности оценки труда. Основной угрозой проявления нарушения здоровья является не только нарушение соматического, но и психоэмоционального здоровья и развитие синдрома профессионального выгорания. Определены направления профилактики нарушений соматического и психоэмоционального здоровья педагога вуза.

Ключевые слова: профессиональное здоровье педагога, физическое и психологическое самочувствие, профессиональное выгорание, тяжесть и напряженность профессионального труда педагога, педагогическая деятельность, факторы, снижающие здоровье педагога вуза.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p173-179

ASSESSMENT OF PROFESSIONAL HEALTH OF UNIVERSITY TEACHERS

Tatiana Gennadievna Ilkevich, candidate of pedagogical science, Gzhel State University, Moscow district, Konstantin Borisovich Ilkevich, candidate of pedagogical sciences, professor, Afonina Galina Semyonovna, senior teacher, Ivanov Dmitry Anatolyevich, teacher, Moscow State University of Psychology and Education

Abstract

The professional health of university teachers is an urgent problem of modern higher education. The paper presents an analysis of the factors of professional activity and working conditions, an analysis of the severity and intensity of the work of university teachers. The assessment of the professional health of university teachers was carried out: physical and psychological well-being, working capacity, somatic and psycho-emotional state, as well as the presence of professional burnout syndrome and the need for help. As a result of the analysis, it was found that the work of a university teacher belongs to the 3.1 class in terms of the severity and intensity of labor evaluation. The main threat to the manifestation of health disorders is not

only a violation of somatic, but also psychoemotional health and the development of professional burnout syndrome. The directions of prevention of violations of somatic and psycho-emotional health of a university teacher are determined.

Keywords: professional health of a teacher, physical and psychological well-being, professional burnout, severity and intensity of professional work of a teacher, pedagogical activity, factors that reduce the health of a university teacher.

ВВЕДЕНИЕ

2023 год является годом педагога и наставника. Педагог является одним из главных участников образовательного процесса. Модернизация современного образования, выдвигает высокие требования к качеству педагогического труда, эффективность и результативность которого определяется, обеспечивается и зависит от состояния индивидуального и профессионального здоровья педагогов. Здоровье педагога становится одним из важных критериев эффективности и продуктивности образовательной деятельности как конкретной организации, так и системы образования в целом.

Согласно словарю, профессиональное образование «педагог» (от греч. paidagogos – воспитатель) – лицо, ведущее практическую работу по воспитанию, образованию и обучению детей, и молодежи и имеющее специальную подготовку в этой области. Педагог воздействует на учащегося, сообщает ему знания, формирует его личность, является руководящей и управляющей стороной в отношении «педагог – обучаемый». В то же время педагог в результате непрерывного самообразования, занимается самовоспитанием и стремится к самосовершенствованию. Педагог не только оказывает влияние на обучающегося, но и подвергается различным влияниям со стороны всех участников образовательного процесса. Его условия труда и специфика профессиональной деятельности, приводят к различным изменениям в состоянии личности и здоровья педагога.

Профессиональное здоровье педагога, выступает как возможность организма сохранять компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность во всех условиях и на всех этапах профессиональной деятельности. Профессиональное здоровье является совокупностью физических и психоэмоциональных параметров, обеспечивающих высокую надежность деятельности, профессионального роста и долголетия.

Нарушение профессионального здоровья педагога происходит во многом под влиянием профессиональных факторов риска, а нарушения здоровья, вызванные спецификой профессиональной деятельности, приводят к развитию профессиональных заболеваний.

Сохранение профессионального здоровья педагога должно осуществляться на личностном уровне, на уровне администрации образовательных учреждений, а также на государственном уровне.

К числу профессиональных факторов риска здоровья педагогов относят: специфические особенности умственной деятельности, в том числе необходимость усвоения, сохранения и воспроизведения большого количества информации; специфические условия труда, такие как ненормированная продолжительности рабочего времени, в том числе во внеурочное время и дома (связанных с проверкой письменных работ обучающихся и подготовкой к занятиям), вынужденные позы, длительное нахождение на ногах; повышенная нагрузка на определенные системы организма, такие как органы чувств (зрение, слух, речь), иммунную, дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую системы организма и опорно-двигательный аппарат.

Особое значение в нарушении профессионального здоровья педагога имеют психоэмоциональные нагрузки, в форме ответственности за результат, огромного количества контактов и конфликтов с участниками образовательного процесса, самоотдача и самопожертвование, которые являются специфическими для труда педагога и в значительной мере определяют отклонения в состоянии здоровья.

В современных условиях так же высоко влияние социальных факторов в виде низкого престижа профессии, недостаточной оплаты труда, отсутствие возможности

приобретения жизненных благ.

Современные педагоги недооценивают значение здоровья в профессиональной деятельности и влияние специфики педагогической деятельности на его состояние. Недостаточная осознанность педагогами ценности собственного здоровья, недостаточный уровень владения здоровьесберегающими технологиями в индивидуальной и профессиональной деятельности приводят к развитию профессиональных заболеваний и как следствие к снижению здоровья педагогов и эффективности образовательного процесса [4, 5].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения факторов снижающих здоровье педагогов высшего образования нами была проведена оценка условий труда и анкетирование педагогов ГГУ и МГППУ. Всего в анкетировании приняло участие 34 педагога.

Оценка профессиональной трудовой деятельности на состояние здоровья проводится по системе оценки условий труда (СОУТ). Согласно СОУТ условия труда (УТ) по степени вредности и (или) опасности подразделяют на 4 класса: 1 класс – оптимальные УТ, 2 класс – допустимые УТ, 3 класс – вредные УТ, 4 класс – опасные УТ.

Оценка УТ педагогов проводилась с использованием карты СОУТ на основании официальных нормативных методик по выявлению показателей тяжести и напряженности труда педагогов.

Тяжесть труда – это характеристика трудового процесса, отражающая преимущественную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и основные функциональные системы организма человека. Напряженность труда – это характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника [3].

Для установления взаимосвязи между условиями труда и риском развития нарушений в здоровье педагогов и профессиональных заболеваний было проведено анкетирование. Анкета педагога была разработана с учетом специального опросника Ильченко Ю.Г., и включала разделы, 4 блока вопросов: оценка социального статуса, оценка условий труда, оценка влияния психосоциальных производственных факторов на рабочем месте и оценка работоспособности педагогов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе проведения оценки тяжести труда по СОУТ нами были выявлены следующие профессиональные факторы характерные для труда педагога вуза:

стереотипные рабочие движения, локальная нагрузка (с участием мышц кистей и пальцев рук) в виде работы за компьютером (набор текста, работа с «мышкой») – класс УТ 3.1;

статическая нагрузка, с участием мышц корпуса и ног, в виде недостаточных перемещений в пространстве, постоянное нахождение на ногах практически в неподвижном состоянии, удержание равновесия и веса собственного тела – класс УТ 3.1;

рабочая поза, нахождение в позе стоя 9,69–9,83 часа в день (до 60% времени смены), нахождение в неудобной позе до 50% времени, в виде вынужденной рабочей позы сидя (включающую работу за компьютером, подготовка к занятиям, проверка заданий) – класс УТ 3.1.

По напряженности труда основными параметрами СОУТ педагога вуза являются:

– интеллектуальные нагрузки, включающие содержание работы в виде решения разноуровневых задач, распределение функций по степени сложности задания, в том числе в условиях дефицита времени и ответственности за результат – класс УТ 3.2;

– сенсорные нагрузки, включают высокую плотность сигналов (световых, звуковых) и сообщений (в среднем за 1 ч работы до 75), число производственных объектов одновременного наблюдения (от 6–10), нагрузки на слуховой анализатор (восприятия речи

или дифференцированных сигналов) и значительная голосовая нагрузка (12 – 13 часов в течение рабочего дня и более 25 часов в неделю) – класс УТ 3.2;

- эмоциональные нагрузки, в виде степени ответственности за результат, количество конфликтных ситуаций и степень ответственности за безопасность других лиц – класс УТ 3.2;

- режим работы, в 96% случаев педагоги вуза имели максимальную (до 40 часов) среднюю учебную нагрузку в неделю, при фактической продолжительности рабочего времени от 10 до 12 часов ежедневно, двухсменная работа (без ночной смены), отсутствие регламентированных перерывов, используемых для отдыха – класс УТ 3.1.

Совокупность полученных показателей позволяет оценить труд педагога вуза по показателям тяжести и напряженности как класс 3 «вредный (тяжёлый) труд» 1-й степени, сопоставимым с трудом авиадиспетчеров, машинистов электропоездов.

Изучение условий труда педагогов в вузе выявило их многофакторность и высокую степень возможного влияния на состояние профессионального здоровья педагогов вуза. Повышенные нагрузки приходятся на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, органы чувств, нервную систему.

Далее был проведен анализ имеющихся патологий и заболеваний педагогов вуза по Анкете педагога. Анализ данных раздела анкеты «Здоровье и благополучие» показал:

- вопрос «Общее соматическое состояние здоровья», показал, что 34% педагогов вуза определяют его как неудовлетворительное и 64% как удовлетворительное;

- вопрос «Общее психоэмоциональное состояние здоровья», показал, что 47% определяют его как удовлетворительное, 53% как неудовлетворительное;

- вопрос «Как влияет педагогическая деятельность на физическое самочувствие» выявил, что 15% педагогов не ощущают физического утомления, 28% педагогов чувствуют утомление после педагогической деятельности, 57% педагог часто чувствуют физическую усталость, 0% педагогов чувствует сильное утомление;

- вопрос «Как влияет педагогическая деятельность на эмоциональное самочувствие», 39% педагогов чувствуют не сильное психологическое утомление, 41% педагогов чувствуют психологическую усталость и 20% педагогов профессиональная деятельность сильно утомляет психологически, явления психоэмоциональной усталости появляются у большинства педагогов уже ко 2-3 паре, при средней дневной нагрузке 4-5 пар;

- вопрос «Оценка физической работоспособности на данный момент по шкале от 0–10», показал, что 25% педагогов имеют максимальную (9-10) работоспособность, 35% имеют сниженную (7-8) работоспособность и 40% педагогов имеют низкую (5-6) работоспособность;

- вопрос «Оценка умственной (психологической) работоспособности на данный момент по шкале от 0–10», показал, что 15% педагогов имеют максимальную (9-10) работоспособность, 42% имеют сниженную работоспособность (7-8) и 43% имеют низкую (5-6) умственную (психологическую) работоспособность;

- вопрос «Как Вы оцениваете свое профессиональное здоровье», показал, что 69% воспринимают состояние, как позволяющее эффективно работать, 17% как состояние, позволяющее эффективно работать и иметь силы к развитию, 14% как состояние, позволяющее эффективно работать, иметь силы к развитию и самосовершенствованию;

- вопрос «Обращаетесь ли вы к врачам», показал, что 23% педагогов, не обращаются к врачам, 34% педагогов обращаются к врачам, если возникают нарушения здоровья, 43% состоят на учете и постоянно обращаются к врачам;

- вопрос «Что является причиной Ваших заболеваний», 38% педагогов считают профессиональную деятельность, остальные 62% считают причиной отсутствие здорового образа жизни в целом. Более 50% педагогов не соблюдают критерии здорового питания и более 40% не соблюдают нормы двигательной активности;

– вопрос «Связана ли профессия педагога с постоянным перенапряжением, перегрузками, психотравмирующими факторами», 36% считают, что связана сильно, 42% считают, связана, но не сильно и 22% считают, что не связана;

– вопрос «Нуждаетесь ли Вы в помощи по профилактике физической усталости и утомления» выявил, что 33% педагогов не нуждаются, 67% педагогов нуждаются в данной помощи;

– вопрос «Нуждаетесь ли Вы в профилактике синдрома профессионального выгорания», показал, что 45% педагогов, не нуждаются, 55% педагогов нуждаются в профилактике синдрома профессионального выгорания.

По открытому вопросу «Что является причинами нарушения здоровья» педагоги вуза чаще назвали такие причины нарушений профессионального здоровья педагога, как: специфика их профессиональной деятельности, связанная с перенапряжением, перегрузками, психотравмирующими факторами; недостаток двигательной активности; отсутствие учебной мотивации у обучающихся; большое количество документов, которые нужно оформить и их дублирование в электронном и бумажном виде; возрастающие требования к педагогу в связи подготовкой обучающихся по ФГОСам и их постоянные изменения; высокий темп профессиональной жизни; отсутствие специальных знаний по профилактике профессиональных заболеваний; контроль со стороны администрации; дефицит свободного времени; низкое качество помещений, оборудования кабинетов и аудиторий.

По результатам анализа раздела анкеты педагога «Список заболеваний и травм которые у Вас есть» у педагогов вуза наиболее часто встречаются заболевания глаз (41%), эндокринной системы (аллергические заболевания) 24%, заболевания органов дыхания (ОРВИ, бронхиты, потеря голоса) 38%, заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, бурситы) 34%, заболевания нервной системы (остеохондроз позвоночника, боль в пояснице, синдром напряженной шеи, плече-лопаточный периартрит, запястные синдромы) 45%, невротические расстройства (повышенная тревожность, склонность к депрессивным реакциям, нарушения сна) 23%, часто отмечались сочетаемые формы патологии (коморбид) у 35% опрошенных.

Умственные и психоэмоциональные нагрузки педагогов вуза, приводят к истощению внутренних ресурсов и нарушению в деятельности функциональных систем организма. Вследствие чего развивается снижение работоспособности, утомление, переутомление и как следствие развитие соматических заболеваний и синдрома профессионального выгорания.

ВЫВОДЫ

На основании проведенных исследований можно сделать вывод, что профессиональные заболевания педагогов вуза связаны в первую очередь с негативным влиянием факторов условий труда, во-вторых с не соблюдением педагогами вуза критериев здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения и в-третьих отсутствие элементарных знаний о факторах профессиональной деятельности, особенностях их влияния на организм и мерах и способах профилактики.

В связи с чем необходима коррекция и профилактика профессиональных заболеваний педагога вуза, которая должна включать три направления работы и быть организована как в условиях образовательного учреждения, так и в условиях индивидуальной деятельности.

Мероприятия первого блока работы должны быть направлены на улучшение условий труда, с привлечением администрации образовательной организации. Второй блок, должен быть направлен на профилактику физического утомления и соматических профессиональных заболеваний. Третий блок мероприятий необходимо направить на профилактику психоэмоциональных факторов и на снижение развития синдрома профессионального выгорания.

Первая группа методов должна включать:

- постоянную комплексную систему оценки условий труда, психосоциальных производственных факторов и состояния здоровья педагогов, в том числе оценку риска развития профессионального выгорания; формирование культуры здоровья педагога (организации работы коллектива, рациональность и продуманность режима труда, организация рабочих мест педагогов с учетом требований эргономики, взаимодействие руководителей с членами коллектива);

- внедрение программ пропаганды здорового образа жизни и сохранения здоровья педагогов в условиях образовательной организации (проведение лекции и тренингов, с приглашением специалистов по здоровьесберегающим технологиям, спортивных мероприятий и праздников, организация спортивных секций для педагогов);

- внедрения комплекса материальных и нематериальных стимулов, разумное и обоснованное поощрение педагогов, участвующих в программах укрепления здоровья.

Вторая группа способов и методик должна быть направлена на увеличение двигательной активности на рабочем месте, путем включение различных форм физических упражнений (утренняя гимнастика, производственная гимнастика во время и после занятий) [2]. В условиях образовательной организации возможно применение изометрических режимов выполнения физических упражнений, например «Комнатная гимнастика» А. Анохина, «Волевая гимнастика» академика А. Микулина, «Сухожильная гимнастика» А. Засса. Общими особенностями перечисленных систем является то, что комплексы подходят для любого уровня подготовки, даже для лежачих больных, выполнение занимает немного времени, незаметны для окружающих, не требуют дополнительного оборудования и специального места для выполнения, действуют на все группы мышц и сухожилия, способствует улучшению кровообращения и оттоку лимфы.

Третья группа способов должна быть направлена на создание психологического комфорта в профессиональной деятельности и организована в форме проведения семинаров, тренингов по проблемам психического здоровья и включать:

- методики индивидуального консультирования со штатным психологом, направленные на формирование культуры профессионального здоровья педагога;

- групповые и индивидуальные занятия по созданию и поддержанию мотивации на педагогическую деятельность и профилактику риска развития профессионального выгорания;

- психологические тренинги, направленные на развитие у педагога вуза умений сохранять высокий уровень работоспособности и эмоциональное равновесие путем осмысления себя, осознания ценности своей жизни, стремления к реализации своих потенциалов, самоактуализации, активного развития профессиональных качеств и личностных характеристик [1].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессиональное здоровье педагогов вуза – сложное многоуровневое образование, включающее отношение педагога к здоровью как к профессиональной ценности, владение совокупностью способов восстановления, поддержания и развития профессионального здоровья, умение строить эффективный образовательный процесс, сохраняя и формируя собственное здоровье и здоровье своих учеников.

Проблема сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога вуза должна решаться целенаправленно и постоянно на уровне государства, образовательной организации и личностном уровне. Особое внимание необходимо уделить созданию комфортных психологических условий педагогической деятельности и формированию понимания педагогами важности своего профессионального здоровья как профессионально-значимой ценности для общества, для себя и для своей семьи.

Сохранение профессионального здоровья педагога вуза необходимо рассматривать как приоритетное направление политики государства, так как от сохранения

профессионального здоровья педагога в условиях развития современного общества зависит уровень и качество всего образовательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гудовский И.В. Проблема формирования здорового образа жизни среди педагогов общеобразовательной организации / И.В. Гудовский // Педагогика и просвещение. – 2019. – № 2. – С. 153–161.
2. Илькевич Т.Г. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузе путем организации «малых форм» физических упражнений в режиме учебного дня / Т.Г. Илькевич, К.Б. Илькевич // Вестник ГГУ. – 2023. – № 1. – С. 242–249.
3. Труд и здоровье учителей общеобразовательных школ в современных условиях / Е.Г. Степанов, Р.М. Фасиков, Н.А. Диденко [и др.] // Медицина труда и промышленная экология. – 2010. – № 6. – С.45–49.
4. Илькевич К.Б. Оценка соблюдения студентами направления подготовки «Педагогическое образование» норм двигательной активности / К.Б. Илькевич, Т.Г. Илькевич, М.В. Лазарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С.148–154.
5. Илькевич, Т.Г. Особенности содержания учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» для студентов ГГУ / Т.Г. Илькевич, К.Б. Илькевич // Вестник ГГУ. – 2023. – № 1. – С. 125–131.

REFERENCES

1. Gudovsky I.V. (2019), "The problem of forming a healthy lifestyle among teachers of a general education organization", *Pedagogy and education*, No. 2, pp. 153–161.
2. Ilkevich, T.G., Ilkevich K.B. (2023), Implementation of health-saving technologies at the university by organizing "small forms" of physical exercises in the mode of the school day *Bulletin of the State University. Bulletin of GGU*, No. 3, pp. 242–249
3. Stepanov, E.G., Fasikov, R.M., Didenko, N.A. et al. (2010), "Labor and health of secondary school teachers in modern conditions", *Labor medicine and industrial ecology*, No. 6. pp. 45–49
4. Ilkevich, K.B., Ilkevich, T.G., Lazareva, M.V. (2022), "Evaluation of compliance by students of the direction of preparation "Pedagogical education" with the norms of physical activity", *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 80, No. 1 pp. 148–154.
5. Ilkevich, T.G. and Ilkevich, K.B.(2023), "Features of the content of the discipline "Health-saving technologies in teacher education" for GSU students", *Bulletin of GGU*, No.1, pp. 125–131.

Контактная информация: ilk_kb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2023

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Ольга Владимировна Ионова, кандидат социологических наук, доцент, Пензенский государственный университет, Пенза; **Александр Сергеевич Болдов**, кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва; **Светлана Юрьевна Завалишина**, доктор биологических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; **Наида Джамалдиновна Тагирова**, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

Оптимизировать физические возможности на любом этапе онтогенеза можно в ходе посильных регулярных физических тренировок, в том числе по спортивным танцам. В ходе таких занятий происходит физическое совершенствование тренирующихся.

Цель исследования – проследить влияние тренировок по спортивным танцам на уровень физического развития юношей, обучающихся в университете.