

9. Kashuba V.O. Use of information assets in physical education of students with special needs / V.Kashuba, I. Carp, T. Rychok // Scientific and Methodological Foundations of information technology in the field of physical culture and sports: Collected Works [electronic resource]. Kharkov: HDAFK, 2017. - Vol.1.– pp.42-46.
10. Kashuba V.O. Monitoring System Design physical condition of students through the use of information technology / V. Kashuba, A. Andreeva, K. Sergienko, N. Goncharova // Theory and Methods Phys. education and sport. – 2006, №.3. – pp. 61-67.
11. Kashuba V.O. As Information Technology tools Increase vocational and Applied Physical Preparation of students garment production / V. Kashuba, N.Golovanova // V materials Mezhdunarodnoy youth scientific conference. - Pinsk: PolesHU, 2011. – pp. 199-200.
12. Kashuba V.O. Teoretiko-methodical bases of working out of the multimedia computer program "Harmony of the body" / V. Kashuba, N. Kolos, K. Sergienko, A. Alyoshina // Actual problems of modern biomechanics of physical education and sports - Chernigov, 2008. – pp. 298-307.
13. Futorny S. Actual issues of improving the process of student's physical education through the application of modern health-saving technologies / Sergii Futorny // Молодіжний наук. Вісник Східноєвроп.нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 26-30.
14. Futorny S. An Increased Level Students Theoretical Knowledges for Building a Physical Fitness in the Process of Physical Education / Sergii Futorny // Молодіжний наук. Вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2012. – Вип. 8. – С. 25-27.

Гогоць В.Д., Власенко Н.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ВИЩОЇ ШКОЛИ

У своїй статті автори В.Д.Гогоць та Н.В.Власенко «Педагогічна діяльність як детермінанта професійного здоров'я педагога вищої школи» визначили професійне здоров'я педагога як необхідну умову його активної життєдіяльності, реалізації, розвитку творчого потенціалу. На основі цього автори констатують, що проблема збереження і зміцнення здоров'я педагога повинна бути однією з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових завдань. Тому, особливо актуальною проблемою сьогодення постає збереження і пошук шляхів забезпечення належного рівня професійного здоров'я особистості.

Незважаючи на досить активний інтерес науковців до проблеми професійного здоров'я особистості, проблема впливу педагогічної діяльності на особистість педагога вищої школи та на стан його здоров'я залишається актуальною та потребує подальшого вивчення.

Наявність протиріччя між важливістю і складністю педагогічної діяльності та її можливим негативним впливом на здоров'я педагога дозволили сформулювати мету дослідження, яка полягає у виявленні особливостей педагогічної діяльності як детермінанти професійного здоров'я педагога вищої школи та в аналізі особливостей впливу педагогічної діяльності на виникнення професійного стресу та на здоров'я педагога вищої школи.

Ключові слова: особливості педагогічної діяльності, детермінанта професійного здоров'я, працездатність, навчальний процес, педагог вишу.

В.Д.Гогоць, Н.В.Власенко Педагогическая деятельность как детерминанта профессионального здоровья педагога высшей школы. В своей статье авторы В.Д.Гогоць и Н.В.Власенко «Педагогическая деятельность как детерминанта профессионального здоровья педагога высшей школы» определили профессиональное здоровье педагога как необходимое условие его активной жизнедеятельности, реализации и развития творческого потенциала. На основе этого авторы утверждают, что проблема сохранения и укрепления здоровья педагога должна быть одной из приоритетных в сфере его жизненных и профессиональных заданий. Поэтому, особенно актуальной проблемой сегодня является сохранение и поиск путей обеспечения надлежащего уровня профессионального здоровья личности педагога.

Невзирая на достаточно активный интерес научных работников к проблеме профессионального здоровья личности педагога, проблема влияния педагогической деятельности на личность педагога высшей школы и на состояние его здоровья, остается актуальной и нуждается в последующем изучении.

Ключевые слова: особенности педагогической деятельности, детерминанта профессионального здоровья, работоспособность, учебный процесс, педагог выша.

V.D.Gogoc', N.V.Vlasenko Pedagogical activity as детермінанта of professional health of teacher of higher school. In the article authors of V.D.Gogoc' and N.V.Vlasenko «Pedagogical activity as a determinant of professional health teacher of higher school» defined the professional health of teacher as necessary condition him active vital functions, realization, development of creative potential. On the basis of it authors of assert, that a problem of maintainance and strengthening of health of teacher must be one of priority in the field of his vital and professional tasks. Therefore, a maintainance and search of ways of providing of the proper professional health of personality level appears the especially issue of the day of сьогодення.

Without regard to active enough interest of research workers to the problem of professional health of personality, problem of influence of pedagogical activity on personality of teacher of higher school and on the state of his health remains актуальною and needs subsequent study.

Presence of contradiction between importance and complication of pedagogical activity and it was allowed to formulate it

possible negative influence on a health of teacher sweep research, which consists in the exposure of features of pedagogical activity as determinants of professional health of teacher of higher school and in the analysis of features of influence of pedagogical activity on the origin of professional stress and on a health teacher of higher school.

Keywords: features of pedagogical activity, determinant of professional health, capacity, educational process, teacher hang.

Постановка проблеми та її зв'язок з іншими науковими та практичними завданнями. Як відомо, педагогічна діяльність вимагає певного рівня психологічного і психофізіологічного статусу педагога, що забезпечує її успішність та якість. З іншого боку, умови діяльності, сама професійна діяльність, її зміст суттєво впливають на психофізіологічний стан здоров'я педагога навіть за умови відповідності його індивідуальних особливостей вимогам педагогічної специфіки. Особливості професійної педагогічної діяльності, її складність та специфічні вимоги до якостей педагога найчастіше вважаються причинами погіршення показників здоров'я останнього. У цих причинах, як правило, відображаються загальні вади в організації і умовах праці, що негативно впливають на її ефективності.

Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, реалізації та розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї студентів і на результатах всієї навчально-виховної роботи. Нездоровий педагог не може забезпечити студенту необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я педагога повинна бути однією з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових завдань [1, с.53-55].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження сутності педагогічної діяльності свідчать про її високу емоційну напруженість, потенційну афектогенність (Л. Мітіна та ін.). Висока емоційна напруженість, зумовлена наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які постійно присутні в роботі педагога та впливають на його самопочуття, працездатність, якість професійної діяльності [6, с.33-39].

Професія педагога вимагає значного інтелектуального напруження з метою найкращого викладання освітнього матеріалу, яке, в свою чергу, може спричинити стресову ситуацію. У вищих навчальних закладах багато чинників можуть викликати труднощі у педагогічній діяльності педагога.

Вважаємо за доцільність розглянути суб'єктивні причини труднощів і недоліків у педагогічній діяльності. Це:

1. Відсутність у значній кількості педагогів покликання до професії в педагогічній сфері.
2. Недостатнє усвідомлення особливої соціальної ролі педагога, його високої відповідальності.
3. Більшість педагогів не усвідомлюють необхідності цілеспрямованого, систематичного самопізнання й самовдосконалення; самовиховання високого рівня моральних і вольових якостей, загальноінтелектуальних та педагогічних здібностей, стійкої працездатності, фізичного, психічного й духовного здоров'я.
4. Педагоги не мають достатньої практичної психологічної підготовки у складанні програми самовдосконалення своєї особистості та її реалізації на практиці [2, с.114-117].

Як зазначають науковці, існують певні особливості професії педагога, що відображаються на стані його здоров'я: праця педагога виступає одночасно як розумова і фізична, що поєднує і творчу, і організаторську, і дослідницьку діяльність; висока щільність міжособистісних контактів; велика кількість стресових ситуацій, висока нервово-емоційна напруга; періодична необхідність виконання запланованого обсягу роботи в суворо регламентований термін; особлива відповідальність перед учнями і колегами; необхідність приймати оперативні рішення; значна мобілізація функцій аналізаторів, уваги, пам'яті. Якщо до виділених особливостей педагогічної професії, що негативно впливають на особистість педагога, додати власне психологічні чинники, то у комплексі ці чинники можуть спричинити деструктивні в професіоналізації педагога, деформації його особистості і погіршення професійного здоров'я, зокрема [5, с.6-8].

Через таку кількість труднощів у педагогічній діяльності, можемо узагальнити, що професія педагога належить до професій, де основою «групи ризику» є людський фактор, суть якого полягає в індивідуальних багаторівневих характеристиках суб'єктів і великій різноманітності педагогічних ситуацій, в яких необхідно брати участь та на які необхідно швидко і адекватно реагувати, що пов'язано із затратою емоційних ресурсів.

Чимала кількість соціально-економічних, фізичних, екологічних та соціальних факторів призводять до психоемоційної напруги, виснаження, порушення функціонування організму, появи проблем у професійній діяльності. У зв'язку з деструктивним впливом цих факторів знижується індивідуальний поріг опору особистості, тобто зменшується рівень стресостійкості і, як результат, підвищується схильність до появи та переживання конфліктних, психотравмуючих ситуацій. Як наслідок, погіршується ефективність трудової діяльності, гальмується професійне зростання, знижується рівень задоволення своєю роботою. Тому, особливо актуальною проблемою сьогодення, постає збереження і пошук шляхів забезпечення належного рівня професійного здоров'я особистості педагога.

Коли ми говоримо про педагогічну діяльність, доцільно зауважити, що в ній існують жорсткі рамки етичних норм, які, згідно реальній освітньому процесу, висувають відповідні вимоги до педагога вищої школи [7, с.346-349].

Незважаючи на досить активний інтерес науковців до проблеми професійного здоров'я особистості, проблема впливу педагогічної діяльності на особистість педагога вищої школи та на стан його здоров'я залишається актуальною та потребує подальшого вивчення. Наявність **протиріччя** між важливістю і складністю педагогічної діяльності та її можливим негативним впливом на здоров'я педагога, дозволили сформулювати **мету дослідження**, яка полягає у виявленні особливостей педагогічної діяльності як детермінанти професійного здоров'я педагога вищої школи та в аналізі особливостей впливу педагогічної діяльності на виникнення професійного стресу і, взагалі, здоров'я педагога вищої школи.

У відповідності до поставленої **мети** було визначено наступні дослідницькі **завдання**:

1. Визначити особливості педагогічної діяльності та її вимоги до особистості педагога.
2. Розкрити вплив педагогічної діяльності на стан здоров'я педагога вищої школи.

Практична значущість роботи полягає в тому, що виявлені особливості впливу педагогічної діяльності на

виникнення професійного стресу, який призводить до погіршення здоров'я педагога, дозволять педагогу усвідомити важливість профілактики та зміцнення власного здоров'я як умови ефективності його професійної діяльності.

Виклад основго матеріалу дослідження. Під професійним здоров'ям прийнято розуміти функціональний стан організму за фізичними та психічними показниками з метою його здатності до певної професійної діяльності, а також стійкість до несприятливих чинників, що супроводжують цю діяльність. З цього визначення випливає, що професійне здоров'я педагога – це складне багатокомпонентне поняття. Воно включає, крім професійної придатності, фізичне і психічне здоров'я, яке знаходиться у сфері відповідальності самої людини. Проте, сучасна статистика така: педагогічна діяльність, як професійна група, відрізняється вкрай низькими показниками. За даними багатьох науковців, навіть у молодих педагогів, частими є хвороби серцево-судинної системи, захворювання шлунково-кишкового тракту, нервові виснаження, неврози. Для педагогів зі стажем роботи 15-20 років, характерні педагогічні кризи, виснаження, професійне вигорання, професійна деформація та ін [8, с.35-42].

Таким чином, фізіологічний, психологічний, етичний аспекти здоров'я, необхідно розглядати з педагогічних позицій. Здорова людина, в аспекті вимог до сучасного педагога, це та, що: ефективно справляється зі стресами та вміє попереджати і вирішувати конфлікти; ухвалює відповідальні рішення; знаходить свою соціокультурну нішу; мобільний на змінному ринку праці; не просто пристосовується до зовнішніх умов, а осмислено їх перебудовує, чим покращує суспільне здоров'я. Педагогічна діяльність – стресогенна.

Особлива відповідальність і пов'язана з нею висока нервово-емоційна напруга, необхідність ухвалювати оперативні рішення, нерівномірність навантаження, висока насиченість міжособистісних контактів, можливість конфліктів при необхідності виконувати запланований об'єм роботи в жорстких тимчасових рамках – все це негативно позначається на фізичному, психічному, психологічному і соціальному здоров'ї педагога, стає причиною їх професійних захворювань.

Тому педагогам особливо важливо не лише володіти знаннями про збереження здоров'я, але й знати конкретні технології його забезпечення [3, с.177-179].

Педагогічна професія відноситься до розумової праці і вимагає великої інтелектуальної напруги, припускає слабку м'язову активність. Особливості розумової праці включають: напруженість розумових процесів з високою динамічністю і силою збудливо-гальмівних процесів в центральній нервовій системі; нерівномірність навантажень, необхідність ухвалювати термінові і нестандартні рішення, можливість виникнення конфліктних ситуацій; нерегламентований графік роботи; складність формування взаємостосунків з оточуючими; великий і цільний потік інформації, напруга пам'яті, уваги і сприйняття нової інформації; низька рухова активність.

Від сучасного педагога, з одного боку, потрібні більш висока психічна стійкість, більш тривале нервово напруження, уміння триваліше концентрувати увагу. З іншого боку, все більше знижується рухова активність фахівця, зайнятого у сфері розумової праці. При поєднанні цих двох умов, періодична втома при розумовій роботі призводить до перезбудження і невротизації, а хронічна втома – до зниження працездатності і розвитку багатьох захворювань [9, с.7].

Професія педагога, поєднуючи в собі всі недоліки розумової праці, відрізняється ще й високою насиченістю міжособистісних контактів, а значить і високою вірогідністю конфліктів. Педагогічна професія до того ж поєднує в собі і творчу, і організаторську, і дослідницьку діяльність. Всі ці особливості роблять професію педагога значно складнішою, ніж роботу людини, зайнятої у сфері матеріального виробництва й обслуговування. Також в педагогічній професії існують великі ризики емоційного вигорання та професійної деформації.

Дослідник М.К. Смирнов розкриває особливості професійної деформації та емоційного вигорання педагога. Науковець зазначає: професійна деформація порушує цілісність, знижує рівень адаптації та ефективність професійного функціонування. Також професійна деформація виявляється на двох рівнях:

- 1) загально-педагогічному;
- 2) типологічному (акцентуація характеру) [8, с.344].

Професійне вигорання педагогів виражається в стані фізичної втоми і розчарування, виснаження і зносу, яке відбувається в результаті сильно завищених вимог до власних ресурсів і сил, яке виникає у людей, зайнятих у професійних сферах «людина – людина». Розвиток емоційного вигорання проходить ряд стадій. Перша стадія виявляється зниженням якості інтелектуальної складової роботи; друга – характеризується повною втратою інтересу до роботи і життя взагалі, емоційною байдужістю, отупінням, відчуттям повної відсутності сил.

На думку дослідника М.К. Смирнова, у зв'язку з прогресуючим погіршенням стану здоров'я педагогів, важливим є завдання підвищення їх обізнаності в питаннях збереження і зміцнення власного здоров'я [8, с.9].

Таким чином, педагогічна діяльність характеризується постійними нервово-емоційними навантаженнями, психоемоційною напругою, дистресами, які здійснюють руйнівний вплив на здоров'я педагога. Тому, для попередження негативного впливу на організм і підтримки високої працездатності, збереження здоров'я, забезпечення довголіття, педагогу необхідно грамотно піклуватися як про своє фізичне, так і про психічне та психологічне здоров'я.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури (Є.Н Кудрявцева [3]) показав, що існує ряд визначень поняття «здоров'я». Ми прийшли до висновку, що здоров'я – це дуже складний, системний, по своїй суті, феномен. Він має свою специфіку прояву на фізичному, психологічному та соціальному рівнях. Проблема здоров'я носить виражений комплексний характер. На її вивченні зосереджені зусилля багатьох наукових дисциплін.

Аналіз проблеми здоров'я дозволив зробити висновки, що здоров'я визначається як гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних факторів, які забезпечують внутрішнє благополуччя фахівця. Психологічне здоров'я особистості – це такий рівень психічної діяльності, який забезпечує її оптимальне та адекватне функціонування на психологічному, соціальному, біологічному і професійному рівнях.

Оптимальний рівень психологічного здоров'я є об'єктивною передумовою адекватного виконання специфічних соціальних функцій у відповідності до вікових періодів розвитку та соціокультурних традицій суспільства, а також забезпечує

можливість особистісного розвитку особистості протягом усього життя [10]. Велике значення надається чиннику здоров'я в успішній діяльності представників різних професій, психологічне і фізичне нездоров'я яких можуть послужити причиною розвитку професійного стресу. Узагальнення досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців свідчать про те, що професійний стрес це складний, різноманітний феномен, що виражається в психічних і соматичних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини. Він погіршує емоційне благополуччя та може негативно впливати як на фізичне, так і психологічне здоров'я людини. Емоційна напруженість найчастіше призводить до основних труднощів в професійній діяльності, таких як стрес, емоційне напруження тощо. Аналіз сучасних досліджень показав, що негативний вплив на ефективність діяльності та психологічне здоров'я здійснює стрес (професійний). Увага до розробки психологічної проблематики стресу пояснюється її безпосереднім зв'язком з життєво важливими вимогами сучасного життя [11; 12].

Особливо актуальності ця проблема набуває для фахівців соціальної сфери, діяльність яких пов'язана з безпосередньою взаємодією з людьми. У рамках нашого дослідження, це особливо стосується представників педагогічної професії. Саме тому, сьогодні все більшу увагу дослідників привертає проблема впливу професійної діяльності педагога на його як фізичне, так і психологічне здоров'я. Психологічний аналіз педагогічної діяльності дозволив говорити про педагогічну діяльність як складну, багатокomпонентну, яка викликає певні труднощі у педагога та може впливати на виникнення професійного стресу. Вона має ті ж характеристики, що й будь-який інший вид людської діяльності – це перш за все цілепокладання, вмотивованість, предметність. У педагогічній діяльності існує ряд вимог до особистості педагога, які в свою чергу призводять до аналізу труднощів та недоліків педагогічної діяльності вцілому. Ми дійшли до висновку, що, безумовно, подолати весь комплекс труднощів, з якими стикається сучасний педагог у своїй діяльності досить складно та все ж усвідомлення їх, профілактика їх наслідків, є важливою для збереження здоров'я педагога. Аналіз труднощів, що супроводжують педагогічну діяльність, дозволив говорити про те, що професія педагога належить до професій де ядром «групи ризику» є людський фактор, суть якого полягає в індивідуальних багаторівневих характеристиках суб'єктів і великій різноманітності педагогічних ситуацій, в яких треба брати участь та на які необхідно швидко і адекватно реагувати, що пов'язано із затратою емоційних ресурсів.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Отже, педагогічна діяльність характеризується постійними нервово-емоційними навантаженнями, психоемоційною напругою, дистрессами, які здійснюють руйнуючий вплив на здоров'я педагога. Тому для попередження негативного впливу на здоров'я педагога вищої школи професійного стресу і підтримки високої працездатності, збереження здоров'я і забезпечення довголіття, педагогу необхідно грамотно піклуватися як про своє фізичне, так і про психічне й психологічне здоров'я.

Таким чином, вплив педагогічної діяльності на здоров'я педагога вищої школи, спонукає нас до подальшої роботи над цією проблемою в контексті дослідження ставлення до здоров'я педагогів та винайдення оптимальних шляхів формування ціннісного ставлення педагога вищої школи до власного здоров'я.

Література.

1. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя /С.Б.Елканов – М.: Просвещение, 1989. – 189 с.
2. Колесников Л.Ф. Резервы эффективности педагогического труда /Л.Ф.Колесников – Новосибирск: Наука, 1985. – 263 с.
3. Кудрявцев Т.В. Психология технического мышления /Т.В.Кудрявцев – М.: Педагогика, 1975. – 303 с.
4. Левітан К.М. Особистість педагога: становлення і розвиток /К.М.Левітан // Педагогічна творчість і майстерність: Хрестоматія / Укл. Н.В. Гузій. – К.: ІЗМН, 2000. – С. 50-57.
5. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як стратегічна проблема сучасної школи /Г.М.Мешко // «Практична психологія та соціальна робота». – 2009. – №6.
6. Митина Л.М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблемы и пути решения /Л.М.Митина // Вестник образования России-2005 – №8 – С. 33-49
7. Ткачук Т.М. До проблеми впливу психофізіологічних особливостей вчителів на стан їх здоров'я /Т.М.Ткачук // Вісник Харківського Національного університету. – Серія «Психологія». – 2002. – №550. – С. 346 - 349
8. Факторы психологического благополучия личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии /под ред. А.А.Крылов. – Санкт-Петербург, 1997. – 560 с
9. Baumeister R. F. Does High Self Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? / R. F. Baumeister, J. D. Campbell, J. I. Krueger, K. D. Vohs // Psychological Science in the Public Interest Vol. 4, No. 1, May 2003. – pg. 1-44.
10. Branden N. (2001). The Psychology of Self-Esteem (32nd anniversary ed.) / Nathaniel Branden. – San Francisco: Jossey-Bass.
11. Ellis, A. (2005). The Myth of Self-Esteem / Albert Ellis. – Amherst, New York: Prometheus Books.
12. Garcez C. (2010). Job Satisfaction and Self-esteem: A Literature Review of the Relationship between Job Satisfaction and Self-Esteem / Claudia Garcez. – URL: <http://www.cgconsultoriaderh.com>.

Градусов В. О. Кузьминчук А. П.
Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ МІРИ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

В статті визначено стан та динаміку функціональної підготовленості та оцінено ступінь толерантності серцево-судинної системи до фізичних навантажень та динаміку відновлення серцевої діяльності після припинення навантаження, а також визначено стан фізичної працездатності кваліфікованих баскетболістів. Навантажувальний