

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

А.З. Манина¹, Ф.Р. Зотова^{2,3}

¹Елабужский институт Казанского федерального университета, Елабуга, Россия

²Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

³Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия

Аннотация

Цель исследования – на основе изучения активности учителей современной школы в вопросах укрепления здоровья разработать содержание программы формирования профессионального здоровья, используя потенциал физической активности.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетный опрос, методы математической статистики. К исследованию были привлечены 126 учителей общеобразовательных школ городов Республики Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетный опрос учителей современной школы позволил выявить, что лишь 25,4% респондентов систематически занимаются физической культурой. Пассивность в этом вопросе объясняют недостаточностью свободного времени и большой стоимостью физкультурно-оздоровительных услуг.

Анкетный опрос учителей современной школы позволил выявить их низкую самооценку здоровья; в структуре заболеваемости педагогов преобладают болезни сердечно-сосудистой системы; 53,17% респондентов имеют хронические заболевания; состоят на диспансерном учете 22,2% учителей; 40,4% респондентов имеют лишний вес.

Учителя пассивно относятся к занятиям физической активностью, объясняя это высокой загруженностью на работе и дома, дороговизной физкультурно-оздоровительных услуг.

Для обеспечения физического и психического благополучия почти половина респондентов систематически используют сауну и баню; при этом респонденты практически не используют санаторно-курортное лечение в период отпуска, СПА-процедуры, массаж, психорегулирующие и дыхательные упражнения, оздоровительные диеты. Результаты анкетного опроса свидетельствуют об отсутствии у многих учителей социально-психологической установки на использование физической активности для формирования собственного здоровья и в целом о низкой престижности здоровья, недостаточном осознании его ценности.

Заключение. На основе анализа научно-методической литературы и педагогической практики, изучения результатов анкетного опроса учителей современной школы нами разработана комплексная программа «Здоровый учитель», направленная на формирование ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью обучающихся, повышение их физической активности как инструмента укрепления здоровья, состоящая из диагностического, практического, информационного и рекреативного блоков, которая в настоящее время проходит апробацию.

Ключевые слова: здоровье учителя современной школы, потенциал физической активности, физическая активность учителей.

PROFESSIONAL HEALTH OF MODERN SCHOOL TEACHERS: STATUS, PROBLEMS AND WAYS TO SOLUTION

A.Z. Manina¹, albina_garipov@mail.ru, ORCID: 0000-0003-0371-8774

F.R. Zotova^{2,3}, zfr-nauka@mail.ru, ORCID: 0000-0002-8711-8807

¹Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

²Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

³Kazan State Medical University, Kazan, Russia

Abstract

The purpose of the research is to develop the content of a program for the formation of professional health, using the potential of physical activity, based on a study of the activity of modern school teachers in matters of health promotion.

Methods and organization of the research. Analysis and synthesis of scientific and methodological literature, questionnaire survey, methods of mathematical statistics. 126 teachers of secondary schools in cities of the Republic of Tatarstan were involved in the study.

Research results and their discussion. A questionnaire survey of modern school teachers revealed that only 25.4% of respondents systematically engage in physical education. Passivity in this matter is explained by the lack of free time and the high cost of physical education and health services.

A questionnaire survey of modern school teachers revealed their low self-esteem of health; diseases of the cardiovascular system predominate in the structure of morbidity among teachers; 53.17% of respondents have chronic diseases; 22.2% of teachers are registered at the dispensary; 40.4% of respondents are overweight.

Teachers have a passive attitude towards physical activity, explaining this by the high workload at work and at home, and the high cost of physical education and health services.

To ensure physical and mental well-being, almost half of respondents systematically use saunas and steam baths. At the same time, respondents practically do not use sanatorium-resort treatment during vacation, spa treatments, massage, psychoregulatory and breathing exercises, or health-improving diets. The results of the questionnaire indicate that many teachers lack a socio-psychological attitude towards using physical activity to develop their own health and, in general, the low prestige of health and insufficient awareness of its value.

Conclusion. Based on the analysis of scientific and methodological literature and pedagogical practice, studying the results of a questionnaire survey of modern school teachers, we have developed a comprehensive program "Healthy Teacher", aimed at developing a value attitude towards one's own health and the health of students, increasing their physical activity as a tool for promoting health, consisting of diagnostic, practical, informational and recreational blocks, which is currently being tested.

Keywords: health of modern school teachers, potential of physical activity, physical activity of teachers.

ВВЕДЕНИЕ

Успешность профессиональной деятельности не только обусловлена компетентностью работающего, но и в значительной степени определяется уровнем его физического и психологического благополучия. Это касается специалистов разных профессий, в том числе работников сферы образования, педагогов различных образовательных учреждений.

Проблема профессионального здоровья педагога в настоящее время привлекает к себе внимание ряда исследователей [1, 2, 4, 5, 6, 9, 10]. Это объясняется тем, что, с одной стороны, для качественного профессионального труда необходим высокий уровень здоровья, определяющий уровень работоспособности, а с другой – «важен педагогический и воспитательный аспекты влияния этого феномена как специфического компонента профессиональной деятельности учителя, который в значительной степени влияет на здоровье учеников и их отношение к здоровому образу жизни» [2, 6]. То есть отношение учителя к своему здоровью, его потребности в соблюдении здорового образа жизни, опти-

мальная физическая активность могут и должны стать образцом подражания для учащихся. Не требует доказательств тот факт, что чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на учащихся относительно формирования у них ценностного отношения к здоровью и навыков здорового образа жизни.

Многочисленные исследования последних лет указывают на крайне низкие показатели физического и психического здоровья учителей общеобразовательных школ, которые снижаются по мере увеличения педагогического стажа работы [1, 2, 7, 8].

Основными причинами, вызывающими нарушение в состоянии здоровья учителей, являются специфика профессиональной деятельности, высокое психоэмоциональное напряжение на работе, повышенные требования к вниманию и памяти, речевому аппарату; недостаточная двигательная активность, противоречия между декларируемым в обществе и реальным статусом учителей, социальные факторы.

Ряд исследователей утверждают, что развитие у педагогов хронических психосоматических заболеваний является результатом истощения адаптационных механизмов и проявлением последовательного процесса их профессиональной дезадаптации [1, 2, 4, 7, 10, 11]. Большинство из этих причин так или иначе связано с образом жизни современного учителя [2, 4].

Исследования Р. Benevene, М.М. Ittan, М. Cortini (2018) выявили взаимосвязь между уровнем здоровья учителей школ и удовлетворенностью профессией, психологическим комфортом на работе [15, 16].

Исследования V. Carone, G. Petrillo (2020) показали, что учителя с высоким уровнем психического благополучия характеризуются меньшей распространенностью депрессии и профессионального выгорания, более высоким уровнем удовлетворенности работой и убежденности в ее эффективности [17].

В. Maksymchuk вместе с коллегами (2020) утверждает, что медицина имеет лишь относительные возможности в ликвидации последствий деструктивных процессов в организме и психике человека, тогда как более эффективны профилактические меры, пропедевтика, физическая активность и другие формы, устраняющие причины низких показателей здоровья у учителей [18].

Анализ практики профессиональной деятельности учителей показывает, что для большинства из них образ жизни – это школа и профессиональные обязанности, что в большей степени характерно для педагогов-женщин. По утверждению ряда исследователей, педагоги-женщины, испытывающие высокое интеллектуальное и эмоциональное напряжение на работе и загруженные в быту, не умеющие применять на практике средства формирования и сохранения здоровья, испытывающие последствия низкой двигательной активности, являются контингентом повышенного риска развития психосоматического неблагополучия [3, 12].

Вышеизложенное определяет актуальность поиска эффективных способов сохранения профессионального здоровья учителей современной школы, обеспечения их готовности к преодолению физических и нервных нагрузок без снижения качества и эффективности образовательного процесса.

Цель исследования – на основе изучения активности учителей современной школы в вопросах укрепления здоровья разработать содержание программы формирования профессионального здоровья, используя потенциал физической активности.

С целью определения самооценки здоровья и двигательной активности педагогов был проведен анкетный опрос среди учителей городов Елабуга, Альметьевск, Бугульма, Чистополь, Бавлы, Набережные Челны, Нижнекамск, в котором приняли участие 126 человек, возраст которых составил 35-57 лет. Педагогический стаж работников образования – от 1 года до 35 лет. Высшую категорию имеют 38 учителей (30,1%), первую – 59 (46,8%), не имеют категории 29 учителей (23%). Средний педагогический стаж учителей – 18 лет 3 месяца. Высшее образование имеют 100% учителей.

Разработанная нами анкета состоит из 11 вопросов и 54 подвопросов закрытого и открытого типов.

Было установлено, что в структуре заболеваемости педагогов преобладают болезни сердечно-сосудистой системы (гипертония, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен) у 42,8% учителей; состоят на учете 28 учителей (22,2%); имеет лишний вес 51 учитель (40,4%); имеют хронические заболевания (простудные заболевания, анемия, желчекаменная болезнь, гайморит, тонзиллит, ларингит, миопия, шейный остеохондроз, гастрит) 67 учителей (53,17%).

Наши результаты согласуются с литературными данными о низких показателях здоровья работников образования. Так, Е.Н. Ильяева, анализируя результаты диспансеризации педагогов, указывает на то, что ведущее место в структуре заболеваемости занимают болезни системы кровообращения, причем лидируют в этой нозологической группе болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением, а также варикозное расширение вен нижних конечностей. Доля впервые выявленной ишемической болезни сердца не превышает 5,0%, а средняя частота всех впервые выявленных болезней системы кровообращения составляет 18,0 случаев на 100 осмотренных [8].

Второе место в структуре заболеваемости учителей занимают болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушение обмена

веществ, среди которых чаще всего встречается диффузное увеличение щитовидной железы, обусловленное йоддефицитной провинцией. Значимое место в данной группе болезней принадлежит также ожирению различной степени выраженности. На третьем месте в структуре впервые выявленных заболеваний находятся болезни нервной системы [8].

Анализ ответов на вопрос «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?» позволил выявить следующее:

- «Здоровье отличное, практически не болею» – ответили 11 учителей (8,7%);

- «Здоровье хорошее, очень редко болею» – считают 12 учителей (9,5%);

- «Здоровье удовлетворительное» – отметили 66 учителей (52,3%);

- «Здоровье неудовлетворительное, часто болею» – 37 учителей (29,3%).

Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. По мнению респондентов, к основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся: большая занятость в связи с необходимостью заполнения значительного количества документов

Таблица 1 – Распределение ответов на вопрос «Какие факторы оказывают отрицательное влияние на ваше здоровье?»
Table 1 – Distribution of answers to the question “What factors have a negative impact on your health?”

Какие факторы оказывают отрицательное влияние на ваше здоровье?	Ранг
Большая занятость в связи с необходимостью заполнения значительного количества документов на работе	1 место
Стрессовые ситуации, чрезмерные волнения	2 место
Недостаток физической нагрузки, движений	3 место
Необходимость осваивать слишком большое количество информации	4 место
Необходимость быть вовлеченным в инновационную деятельность	5 место
Отсутствие знаний, навыков здорового образа жизни	6 место
Низкое качество медицинской помощи	7 место
Предрасположенность к наследственным заболеваниям	8 место
Вредные привычки (курение, частое употребление алкогольных напитков)	9 место
Непрочность семьи, одиночество	10 место

Таблица 2 – Распределение ответов на вопрос «Используете ли Вы какие-либо средства воздействия на свое здоровье и физическое состояние?»

Table 2 – Distribution of answers to the question “Do you use any means of influencing your health and physical condition?”

Используете ли Вы какие-либо средства воздействия на свое здоровье и физическое состояние?	Систематически	От случая к случаю	Практически не использую
- Массаж	17 (13, 4%)	34 (26,9%)	75 (59,5%)
- Закаливающие процедуры	19 (15%)	23 (18, 2%)	84 (66,6%)
- Лекарства	47 (37,3%)	63 (50%)	16 (12,6%)
- Физические упражнения	19 (15%)	41 (32, 5%)	66 (52,4%)
- Психотерапия, аутотренинг	6 (4,7%)	24 (19%)	96 (76,1%)
- Диеты, раздельное питание	16 (12,6%)	35 (27,7%)	75 (59,5%)
- Дыхательные упражнения	7 (5,5%)	23 (18,2%)	96 (76,1%)
- Сауна, баня	67 (53, 1%)	30 (23,8%)	29 (23%)
- Санаторно-курортное лечение в период отпуска	0	43 (34, 1%)	83 (65, 9%)
- Отдых на море	13 (10,3%)	49 (38,8%)	64 (50,8%)
- СПА-процедуры	4 (3,2%)	29 (23%)	93 (73,8%)
- Активный отдых во время отпуска (тур. походы, велопогулки, выезд на природу и т.д.)	57 (45, 2%)	54 (42, 8%)	15 (11,9%)
- Другие варианты (допишите)	- Ежедневно хожу пешком на работу 30 мин - По утрам пью 2 стакана теплой воды и по 1 стакану перед едой - Пью лечебные травы - Беседа с близким человеком для психологического расслабления	- Коньки, лыжи, купание, волейбол, теннис	

на работе; стрессовые ситуации, чрезмерные волнения; недостаток физической нагрузки, движений; необходимость осваивать слишком большое количество информации; отсутствие знаний, навыков здорового образа жизни, что подтверждает анализ ответов респондентов (таблица 1).

Важным аспектом исследования стало изучение средств, используемых респондентами для сохранения физического и психического здоровья. Анализ ответов на вопрос «Используете ли Вы какие-либо средства воздействия на свое здоровье и физическое состояние?» представлен в таблице 2. Так, 45% учителей систематически используют активный отдых во время отпуска; популярностью среди учителей пользуется также сауна и баня – 53,1% опрошенных применяют их систематически. При этом 37,3% учителей используют лекарства для нормализации физического состояния.

Респонденты практически не используют санаторно-курортное лечение в период отпуска, СПА-процедуры, массаж, психорегулирующие и дыхательные упражнения, оздоровительные диеты в качестве средств укрепления и сохранения здоровья. Вероятно, это обусловлено комплексом причин – дороговизной оздоровительных услуг, низким мотивационно-ценностным отношением к своему здоровью, низким уровнем культуры здоровья и здорового образа жизни, низкой осведомленностью о факторах риска и способах профилактики профессиональных заболеваний [5]. По утверждению И.М. Воронцова, Н.А. Белоусовой и В.П. Мальцева, это явление обусловлено тем, что категория «здоровье» у современного человека в системе ценностно-мо-

тивационных ориентаций является не самостоятельной жизненной ценностью, а особым актуальным ресурсом инструментального характера для достижения жизненных целей [4].

Интересными, на наш взгляд, являются результаты ответов на вопрос «Попробуйте определить, какие ценности, цели из предлагаемого списка наиболее важны для Вас?». Большинство опрошенных (1-е место) считают здоровье главной ценностью человека, 2-е место – «счастливая семейная жизнь», а 3-е место – «активная, деятельная жизнь».

Поскольку такой ценности, как «физическое совершенство» отведено седьмое место, то совершенно логичным является тот факт, что 74,6% респондентов не занимаются физической культурой. Всего лишь 25,4% учителей проявляют интерес к физическому совершенствованию, систематически занимаются физической активностью, выбирая такие виды физической активности, как фитнес, бег, плавание, танцы, скандинавская ходьба и бадминтон. Возможно, пассивное отношение к физической активности объясняется недоверием к потенциалу физических упражнений в улучшении физического, социального и психологического благополучия, несформированностью положительных установок на участие в программах физической активности.

Результаты анализа ответов на вопрос «Если Вы не занимаетесь физическим совершенствованием, то укажите причины?» представлены в таблице 3. Анализ результатов анкетного опроса показывает, что почти каждый второй опрошенный указал отсутствие свободного времени как главную причину

Таблица 3 – Распределение ответов на вопрос «Если Вы не занимаетесь физическим совершенствованием, то укажите причины?»
Table 3 – Distribution of answers to the question “If you are not engaged in physical improvement, then indicate the reasons?”

Если Вы не занимаетесь физическим совершенствованием, то укажите причины?	Ранг
Нет свободного времени	1 место
Высокие цены за пользование спортивно-оздоровительными услугами	2 место
Нет компании, с которой можно было бы заниматься	3 место
Отсутствие соответствующих знаний, умений	4 место
Отсутствие собственного спортивного инвентаря	5 место
Загруженность на работе, семейными делами	6 место
Отсутствие спортивных сооружений, секций вблизи дома	7 место
Отсутствие настойчивости, терпения	8 место
Я и так очень устаю	9 место
Меня устраивает мое здоровье и физическое состояние	10 место
Просто лень	11 место
Есть более важные и интересные дела	12 место
Нет никаких причин	13 место

пассивности. При этом респонденты указали на высокие цены спортивно-оздоровительных услуг, отсутствие компании, с которой можно было бы заниматься физической культурой.

Многие респонденты также отметили, что их слабая физическая активность объясняется усталостью к концу рабочего дня («я и так очень устаю»), собственной ленью и более важными интересными делами. Можно сделать заключение, что принимавшие участие в анкетном опросе педагоги неоднозначно относятся к здоровому образу жизни в плане понимания как содержания, взаимодействия, так и деятельности по его формированию. Мы солидарны с мнением Е.Ю. Лыковой и М.Д. Чернышовой (2021), утверждающими: «Большинство учителей находятся в позиции по отношению к собственному здоровью – «Важно, нужно, некогда».

Важно отметить, что при этом 98 педагогов (77,8 %) выразили готовность заниматься в группах здоровья для данной категории работников, если они будут организованы в регионах.

С целью определения предпочтений учителей современной школы нами был предложен набор физических упражнений для включения в содержание занятий в группе «Здоровый учитель». Респонденты следующим образом выразили свои предпочтения (таблица 4).

На основе изучения специальной научно-методической литературы и результатов проведенного анкетного опроса нами была разработана комплексная программа «Здоровый учитель»

Программа состоит из следующих блоков:

1. Диагностический блок: антропометрия (длина и масса тела, измерение обхватных размеров тела), физиометрия (жизненная емкость легких, артериальное давление и ЧСС, динамо-

метрия кисти и спины, экспресс-оценка здоровья по Апанасенко), изучение профессионального выгорания, анкетный опрос «Женское здоровье», стабилметрия, исследование физической подготовленности (планка. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, тест Купера (6 минут), сгибание и разгибание туловища. наклон туловища вперед сидя).

2. Практический блок: а) офлайн-занятия 2 раза в неделю по 75 минут с применением лечебно-оздоровительных упражнений для позвоночника и осанки, мышц пресса и спины, психорегулирующих упражнений (медитации), упражнений с элементами йоги, растяжки, пилатеса и др.; б) онлайн-занятия 1 раз в неделю по 45 минут, основное содержание которых составляют упражнения на коврике для мышц рук, брюшного пресса и спины; в) самостоятельные занятия в виде прогулки по 45 минут 3 раза в неделю, которые могут быть заменены занятиями в домашних условиях той же продолжительности. Содержание этих занятий предварительно рассматривается на групповых занятиях и затем направляется ежемесячно на мобильный телефон).

3. Информационный блок включает формирование у учителей знаний по здоровому образу жизни; круглые столы и семинары с приглашением узких специалистов по питанию, женскому здоровью, психорегуляции, кинезиотерапии и др.

4. Рекреативный блок: проведение сезонных семейных праздников с соревнованиями, конкурсами, поздравлением именинников.

В настоящее время проходит апробация вышепредставленной программы в городе Елабуга. Проведен первичный круглый стол «Карта желаний, красоты и здоровья»; проходят групповые занятия в офлайн и онлайн режимах по представлен-

Таблица 4 – Распределение ответов на вопрос «Какие физические упражнения необходимо включить в содержание занятий «Здоровый учитель»?

Table 4 – Distribution of answers to the question “What physical exercises should be included in the content of the “Healthy Teacher” classes?

Какие физические упражнения необходимо включать в содержание занятий «Здоровый учитель»?	Ранг
Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника	1 место
Психорегулирующие упражнения (медитация)	2 место
Упражнения для укрепления брюшного пресса	3 место
Упражнения для укрепления мышц рук	4 место
Упражнения с элементами йоги	5 место
Силовые упражнения	6 место
Спортивные танцы	7 место

ной программе; проведена первичная диагностика здоровья и физической подготовленности учителей, занимающихся в группе здоровья по методикам, представленным в диагностическом блоке. Результаты апробации разработанной программы будут изложены в следующих публикациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анкетный опрос учителей современной школы позволил выявить следующее:

- только 18,2% респондентов оценили свое здоровье как отличное и хорошее;
- в структуре заболеваемости педагогов преобладают болезни сердечно-сосудистой системы; 53,17% респондентов имеют хронические заболевания; состоят на диспансерном учете 22,2% учителей; 40,4% респондентов имеют лишний вес;
- в качестве средства укрепления и сохранения здоровья почти половина респондентов систематически используют сауну и баню, при этом респонденты практически не используют санаторно-курортное лечение в период отпуска, СПА-процедуры, массаж, психорегулирующие и дыхательные упражнения, оздоровительные диеты для обеспечения физического и психического благополучия;
- 25,4% опрошенных учителей систематически занимаются физической культурой; пас-

сивность в этом вопросе объясняют недостаточностью свободного времени и большой стоимостью физкультурно-оздоровительных услуг;

- 98 педагогов (77,8%) выразили готовность заниматься в группах здоровья для данной категории работников, если они будут организованы в регионах. По их мнению, в содержание занятий группы здоровья необходимо включать прежде всего упражнения для мышц спины и брюшного пресса и психорегулирующие упражнения.

Результаты анкетного опроса свидетельствуют об отсутствии у многих учителей социально-психологической установки на использование физической активности для формирования собственного здоровья и в целом о низкой престижности здоровья, недостаточном осознании учителями его ценности.

С учетом мнений респондентов нами разработана комплексная программа «Здоровый учитель», направленная на формирование ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью обучающихся, повышение их физической активности как инструмента укрепления здоровья, состоящая из диагностического, практического, информационного и рекреативного блоков, которая в настоящее время проходит апробацию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабанов, С. А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания / С. А. Бабанов // Главврач. – 2011. – № 9. – С. 50-57.
2. Багнетова Е.А., Шарифуллина Е.Р. Профессиональные риски педагогической среды // Фундаментальные исследования. 2013. № 1-1. – С.27-31
3. Бардахчян, А. В. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей и его влияние на здоровье учащихся средних общеобразовательных учреждений : дис. ... канд. мед. наук / А. В. Бардахчян – 2007.
4. Белоусова Н. А. Здоровье учителей общеобразовательных организаций как социальная проблема качества современного школьного образования / Н. А. Белоусова, В. П. Мальцев // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 423-423.
5. Будаев, С. Д. К проблеме сохранения и укрепления здоровья населения / С. Д. Будаев // Вестник БГУ. – 2009. – № 12. – С. 32-36.
6. Гончарова, Н. В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Гончарова : 13.00.08 – 2005. – 20 с.
7. Жуков, О. Ф. Профессиональное здоровье учителя / О. Ф. Жуков, Н. С. Россошанская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – Т. 73. – № 3. – С. 75-78.
8. Ильяева, Е. Н. Состояние здоровья учителей по результатам самооценки и дополнительной диспансеризации / Е. Н. Ильяева и др. // Здоровье населения и среда обитания. – 2009. – № 1. – С. 25-28.
9. Куцеева, Е. Л. Культура здоровья учителя инклюзивной школы / Е. Л. Куцеева // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – Т. 8. – № 5-3. – С. 91-95.
10. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. – М. : Академия, 2005.
11. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье учителя в условиях инновационных преобразований: определение и структура / А. А. Печеркина // Педагогическое образование в России. – 2011. – № 5. – С. 13-17.
12. Хрущева, Р. Ш. Возрастные особенности морфофункционального статуса и физической подготовленности женщин второго зрелого возраста / Р. Ш. Хрущева, Ф. Р. Зотова, Ф. А. Мавлиев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 3. – С. 33-41. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-33-41
13. Цибульникова, В. Е. Здоровье учителя как стратегическая ценность в ценностно-ориентированном управлении общеобразовательной организацией / В. Е. Цибульникова // Педагогическое образование и наука. – 2017. – № 1. – С. 39-42.
14. Цибульникова, В. Е. Риски профессионального здоровья учителя и руководителя общеобразовательной организации / В. Е. Цибульникова // Казанский педагогический журнал. – 2016. – № 2-1 (115). – С. 37-41.

15. Benevene P., Ittan M. M., Cortini M. Self-esteem and happiness as predictors of school teachers' health: the mediating role of job satisfaction // *Frontiers in psychology*. – 2018. – Т. 9. – С. 933.
16. Benevene P. et al. Effect of teachers' happiness on teachers' health. The mediating role of happiness at work // *Frontiers in psychology*. – 2019. – Т. 10. – С. 2449.
17. Capone V., Petrillo G. Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression // *Current Psychology*. – 2020. – Т. 39. – С. 1757-1766.
18. Maksymchuk B. et al. Developing healthcare competency in future teachers // *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. – 2020. – Т. 12. – № 3. – С. 24-43.

REFERENCES

1. Babanov, S. A. Profession and stress: emotional burnout syndrome / S. A. Babanov // *Chief physician*. – 2011 – No. 9. – pp. 50-57.
2. Bagnetova E.A., Sharifullina E.R. Professional risks of the pedagogical environment // *Fundamental research*. 2013. No. 1-1. – pp.27-31
3. Bardakhchyan, A.V. Hygienic assessment of the state of health of teachers and its impact on the health of students of secondary educational institutions: dis. ... Candidate of Medical Sciences / A.V. Bardakhchyan – 2007.
4. Belousova N. A. Health of teachers of general education organizations as a social problem of the quality of modern school education / N. A. Belousova, V. P. Maltsev // *Modern problems of science and education*. – 2016. – No. 6. – pp. 423-423.
5. Budaev, S. D. On the problem of preserving and strengthening the health of the population / S. D. Budaev // *Bulletin of BSU*. – 2009. – No. 12. – pp. 32-36.
6. Goncharova, N. V. Formation of the culture of professional health of the future teacher: abstract. dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences / N. V. Goncharova : 13.00.08 – 2005. – 20 p.
7. Zhukov, O. F. Professional health of a teacher / O. F. Zhukov, N. S. Rossoshanskaya // *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*. – 2011. – Vol. 73. – No. 3. – pp. 75-78.
8. Ilkaeva, E. N. The state of health of teachers according to the results of self-assessment and additional medical examination / E. N. Ilkaeva et al. // *Public health and habitat*. – 2009. – No. 1. – pp. 25-28.
9. Kutseeva, E. L. Culture of health of an inclusive school teacher / E. L. Kutseeva // *Historical and socio-educational thought*. – 2016. – Vol. 8. – No. 5-3. – pp. 91-95.
10. Mitina, L. M. Professional activity and health of a teacher / L. M. Mitina, G. V. Mitin, O. A. Anisimova. – M.: Academy, 2005.
11. Pecherikina, A. A. Professional health of a teacher in the conditions of innovative transformations: definition and structure / A. A. Pecherikina // *Pedagogical education in Russia*. – 2011. – No. 5. – pp. 13-17.
12. Khrushcheva, R. Sh. Age features of morphofunctional status and physical fitness of women of the second mature age / R. Sh. Khrushcheva, F. R. Zotova, F. A. Mavliev // *Science and sport: current trends*. – 2021. – Vol. 9, No. 3. – pp. 33-41. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-33-41
13. Tsybulnikova, V. E. Teacher's health as a strategic value in value-oriented management of a general education organization / V. E. Tsybulnikova // *Pedagogical education and science*. – 2017. – No. 1. – pp. 39-42.
14. Tsybulnikova, V. E. Risks of professional health of a teacher and the head of a general education organization / V. E. Tsybulnikova // *Kazan Pedagogical Journal*. – 2016. – № 2-1 (115). – Pp. 37-41.
15. Benevene P., Ittan M. M., Cortini M. Self-esteem and happiness as predictors of school teachers' health: the mediating role of job satisfaction // *Frontiers in psychology*. – 2018. – Vol. 9. – pp. 933.
16. Benevene P. et al. Effect of teachers' happiness on teachers' health. The mediating role of happiness at work // *Frontiers in psychology*. – 2019. – Vol. 10. – pp. 2449.
17. Capone V., Petrillo G. Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression // *Current Psychology*. – 2020. – Vol. 39. – pp. 1757-1766.
18. Maksymchuk B. et al. Developing healthcare competency in future teachers // *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. – 2020. – Vol. 12. – № 3. – pp. 24-43.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Манина Альбина Zufаровна (Manina Albina Zufarovna) – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Елабужский институт Казанского федерального университета, 423630, г. Елабуга, ул. Казанская, 89; e-mail: albina_garipov@mail.ru; ORCID: 0000-0003-0371-8774

Зотова Фируза Рахматулловна ((Zotova Firuza Rahmatullova) – доктор педагогических наук, профессор; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 420010, г. Казань, территория Деревня Универсиады, 35; профессор Казанского государственного медицинского университета; г. Казань, ул. Бутлерова, 49; e-mail: zfr-nauka@mail.ru; ORCID: 0000-0002-8711-8807.

Поступила в редакцию 11 августа 2023 г.

Принята к публикации 1 сентября 2023 г.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Манина, А. З. Профессиональное здоровье учителя современной школы: состояние, проблемы и пути их решения / А. З. Манина, Ф. Р. Зотова // *Наука и спорт: современные тенденции*. – 2023. – Т. 11, № 3. – С. 151-158. DOI: 10.36028/2308-8826-2023-11-3-151-158

FOR CITATION

Manina A.Z., Zotova F.R. Professional health of modern school teachers: status, problems and ways to solution. *Science and sport: current trends*, 2023, vol. 11, no.1, pp. 151-158 (in Russ.). DOI: 10.36028/2308-8826-2023-11-3-151-158