

УДК 796.011.1:37-051

## ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Курилюк Ю.І.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Розглядається проблема формування основ професійного довголіття у майбутніх педагогів. Визначається сутність професійного довголіття, його складові. У даній роботі розкривається структурні компоненти професійного довголіття майбутнього педагога. А, також умови і чинники, що стимулюють процес професійного довголіття. Підкреслюється, що фізична активність має велике значення у підтриманні і подовженні професійного довголіття майбутніх педагогів впродовж усього життя.

**Ключові слова:** майбутні педагоги, фізична активність, професійне довголіття.

**Постановка проблеми.** У руслі тенденцій підготовки педагога для «нової освіти Європи» у проєкті Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки серед основних завдань педагогічної освіти наголошено на необхідності модернізації діяльності вищих педагогічних навчальних закладів. Найбільш актуальними у підготовці педагогічних і науково-педагогічних працівників на сьогодні залишаються питання оптимізації мережі вищих навчальних закладів та закладів післядипломної педагогічної освіти з метою створення умов для безперервної освіти педагогічних працівників. Серед

очікуваних результатів реалізації Національної стратегії розвитку освіти – підготовка та виховання педагогічних кадрів, здатних працювати на засадах інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу, власного творчого безперервного професійного зростання [4, с. 32].

Особливої актуальності проблема формування професійного довголіття майбутніх педагогів і, як його складової – фізичної активності, набуває у зв'язку з тими негативними тенденціями, які простежуються у нашому сучасному суспільстві. Згідно з даними статистики, Україна належить до демографічно старих країн світу. «Частка населення

старше 60 років і старших становить 20,3% з прогнозованою тенденцією до її подальшого підвищення. Середня тривалість життя в Україні становить для чоловіків 61 рік., жінок – 73 роки, що нижче, ніж у країнах Східної Європи, на 4–5 років, а країнах Західної Європи – майже на 11–16 років» [5, с. 246]. Демографічне зміщення у бік постаріння суспільства називають «сивим світанком».

Проблема «довголіття людини», «активного довголіття», «професійного довголіття», «активного фізичного довголіття» знайшла своє відображення у різних галузях наукового знання: філософії, педагогіці, психології, соціології, геронтології, медицини. У педагогічній і психологічній науці визначаються умови і чинники, що стимулюють процес професійного довголіття, творчого розвитку особистості, педагогічних засобів розвитку творчих здібностей учнівської молоді, їхньої творчої самореалізації впродовж життя. До таких чинників належить фізична активність самої особистості.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Цим питанням приділяли велику увагу такі науковці, як: В. Алфімов, В. Андреев, Т. Барішнікова, Л. Бондарев, В. Гаращук, Л. Дроздікова, О. Кучерявий, Л. Левченко, Л. Мітіна, Л. Попов, С. Сисоева, Г. Шевченко та ін. В Україні проблема професійного довголіття найбільшої розробки дістала у працях доктора педагогічних наук, професора В. Алфімова.

Проблема фізичної активності, фізичного виховання знайшла своє відбиття у наукових працях О. Демінського, С. Єрмакова, Ю. Железняка, В. Куриш, Г. Максименко, Т. Ротерс та ін.

Проте, при дослідженні проблеми професійного довголіття майбутнього педагога недостатньо приділено уваги фізичній активності, як необхідній умові його формування і підтримання.

Ціль статті є визначення значення фізичної активності у формуванні професійного довголіття майбутнього педагога.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Педагогічна діяльність є складною, специфічною і багатогранною, потребує творчого застосування особливих знань, навичок, здібностей від сучасного вчителя. Знання законів педагогічної діяльності допоможе зробити майбутнього педагога, що вивчив теорію, ще й компетентним спеціалістом у сфері власного професійного довголіття. Педагогічна професія – це «рід трудової діяльності, метою і змістом якої є спрямоване утворення умов для становлення і перетворення особистості іншої людини, управління процесом його інтелектуального, емоційного і фізичного розвитку, формування духовного світу» [3, с. 199]. Процеси професійного навчання, виховання і самовиховання мають один цільовий орієнтир – інтегральну готовність до професійно-педагогічної діяльності, яка є «системою, структурними компонентами якої виступають психологічна і практична готовності до виконання майбутнім педагогом професійних функцій, а також його готовність до самовдосконалення після закінчення ВНЗ...» [2, с. 47].

У характеристиці довголіття, яка дається науковцями, простежується думка про те, що людина здатна сама цілеспрямовано і активно керувати тривалістю свого життя, а висока працездатність, творча і фізична активність, до-

бре здоров'я сприяють його підтримці. Поняття активного довголіття можна визначити, як найбільш тривалу життєдіяльність, свідомо організовану особистістю, яка забезпечує її розвиток і повноту життєвих проявів, відображає життєву компетентність і виявляється у здібності подовження власного життя.

«Довголіття вчителя – це показник його професійної самоактуалізації. Правильний вибір професії педагога, емоційна включеність в педагогічну діяльність – одні з основних шляхів до цього довголіття» [1, с. 6]. Професійне довголіття майбутнього педагога багато в чому обумовлене його фізичною активністю на протязі життя. Для визначення цієї обумовленості розглянемо структурні компоненти професійного довголіття. Структурними компонентами професійного довголіття майбутнього педагога виступають:

1. Духовне довголіття, яке розглядається як певний ідеал, до якого прагне майбутній педагог у власному духовному самовдосконаленні. У духовному довголітті виявляється здатність особистості сприймати зовнішній зміст буття і переводити його у зворотному напрямі на ґрунті законів Краси, Добра, Істини, Любові в їх єдності. Духовне довголіття означає орієнтацію на вищі моральні цінності, на ціннісне ставлення до світу і самого себе.

2. Соціальне довголіття розглядається як процес і результат гармонізації відносин майбутнього педагога із соціальним (освітнім) середовищем і пов'язане з його стосунками із сім'єю, педагогічним колективом, друзями. Багато в чому воно детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя (духовної, політичної, економічної, соціальної), проте провідна роль у підтриманні гармонійних відносин належить активній, самостійній, відповідальній особистості майбутнього педагога.

3. Інтелектуальне довголіття – це підтримання високої інтелектуальної активності впродовж пролонгованої професійної діяльності. Постановка значущих цілей для професійного довголіття віддалених цілей сприяє активізації розумової діяльності, розвитку усіх пізнавальних процесів.

4. Психологічне довголіття є результатом ефективності процесів психічної адаптації людини при дії на нього комплексу соціальних і професійних факторів, яка забезпечує адекватну поведінку, необхідний рівень емоційно – вольової активності, повноцінне виконання трудових функцій.

5. Фізичне довголіття характеризується активністю усіх систем організму людини, добрим самопочуттям, активним гальмуванням процесів фізіологічного старіння, вмінням попереджувати розвиток захворювань, у тому числі, і тих, що розповсюджені у педагогічному середовищі. В основі фізичного довголіття лежить значна вираженість пристосувальних механізмів, що забезпечують фізіологічне старіння.

Єдність і інтегрований взаємозв'язок структурних компонентів – духовного, соціального, інтелектуального, психологічного, фізичного – дають зрозуміти професійне довголіття майбутнього педагога як цілісний складний феномен.

Фізичний розвиток особистості майбутнього педагога, який розуміється як процес зміни сукупності морфологічних і функціональних

властивостей організму, спрямований на попередження захворювань, що розповсюджені у педагогічному середовищі, підтримання високої працездатності, професійного довголіття. Фізична активність сприяє підтримці професійного здоров'я майбутнього педагога, його здібності зберігати і активізувати компенсаторні, захисні, регулятивні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток його особистості у різних умовах здійснення професійної діяльності впродовж життя.

Процес професійного довголіття уявляється у якості перетворення педагогічної діяльності у джерело фізичного і психічного саморозвитку і самовдосконалення особистості педагога впродовж трудового шляху; а професійне довголіття як результат – це виражений у професійних досягненнях і життєпроявах особистості рівень її самореалізації і самоактуалізації.

Професійне довголіття майбутнього педагога включає як зовнішню, так і внутрішню характеристику особистості, які відображають спосіб, якість її діяльності у професійній сфері, рівень її професійного розвитку і становлення, що розуміється як розвиток прагнення до творчої самореалізації у професійно-педагогічній діяльності; а також рівень її фізичного розвитку і фізичної активності.

Аналіз літератури з дослідження даної проблеми дозволяє стверджувати, що професійне довголіття педагога, більшою мірою, пов'язується із станом його здоров'я, наявністю захворювань обумовлених особливостями педагогічної праці. Так, у науковій медичній літературі є дані про те, що у педагогів спостерігаються вкрай низькі показники здоров'я, які ще більше погіршуються при збільшенні стажу роботи, оскільки ця професія має певні особливості: інтенсивне голосове навантаження, систематичне навантаження зорового аналізатору, виражену нервово-емоційну напругу, незначну рухову активність, тривале вертикальне положення при проведенні занять, контакт з численною аудиторією учнів.

Мале рухове навантаження, тривала вимушена статична поза є причиною розвитку деформації опорно-рухового апарату, остеохондрозу, застійних явищ у судинах малого тазу і нижніх кінцівок, варикозного розширення вен, запальних процесів органів малого тазу. Гіпокінезія, як зниження рухової активності, призводить до погіршення функції скелетних м'язів. Всі ці негативні явища накладаються на відсутність потреби у руховій активності через вікові особливості організму після закінчення періоду росту. Не останню роль у розвитку гіподинамії відіграє і поліпшення побутових умов, розвиток науки і техніки.

Як наслідок гіпокінезії, значна кількість студентів, педагогів мають зайву вагу. В умовах сучасного життя надмірна вага набула характеру соціальнозначущої патології. Навіть незначне збільшення маси тіла приводить до порушень обміну речовин, збільшує навантаження на серце і, за сучасними даними, служить фактором ризику розвитку багатьох серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, хвороб шлунково-кишкового тракту, шляхів жовчовиведення тощо.

Сьогодні проблема підвищення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів стоїть дуже гостро. З одного боку, тільки

біля 10% студентів, що вступають до вищих навчальних закладів, не мають відхилень у стані здоров'я, а з другого, сам навчально-виховний процес може спричинити зміни функціонального стану організму студентів, виникнення хвороб.

До головних особливостей вузівської системи навчання й виховання слід віднести: входження у новий колектив; відрив від родини (мешкання в гуртожитку); необхідність самим організувати свій побут, планувати трудовий день; самостійне опанування нового навчального матеріалу і відсутність щоденного контролю за його засвоєнням; поява нових форм навчання й контролю.

Фізична активність є основою фізичного довголіття майбутнього педагога, яке визначається ставленням людини до самої себе, знанням своїх конституціональних, соматичних, фізіологічних та індивідуальних особливостей; її умінням удосконалювати ці особливості на базі глибоких медико-валеологічних знань і тим самим сприяти збереженню й зміцненню фізичного здоров'я, подовженню професійно-педагогічної діяльності. При цьому поняття фізичного довголіття майбутнього педагога пов'язується із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, фізичною активністю високим рівнем працездатності у тривалій професійно-педагогічній діяльності.

Окрім прямого позитивного впливу на фізичне довголіття майбутнього педагога, фізична активність має і опосередкований вплив на інші його компоненти, зокрема, на психологічне довголіття. У процесі занять фізичною культурою і спортом у майбутнього педагога виховуються воля, наполегливість, сміливість, рішучість, витривалість, дисциплінованість, тобто ті якості, які йому необхідні для підтримання активного професійного довголіття.

Фізична активність має позитивний вплив і на розвиток пізнавальних процесів – сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, що сприяє інтелектуальному довголіттю майбутнього педагога.

Фізичне навантаження, фізична активність підвищує окислювальні, обмінні процеси в організмі людини, затримує розвиток атеросклерозу. Геронтологами доведено, що атеросклероз у осіб, що займаються фізичною культурою, спортом зустрічається рідше ніж у людей напруженої розумової праці, які ведуть малорухомий спосіб життя.

Відомо, що причини виникнення стресу характеризуються як зовнішніми ситуаційними умовами, так і станом психоемоційних характеристик людини. У майбутніх педагогів можливе виникнення стресу через невідповідність до навчальної діяльності у вузі, невпевненість у своїх силах, розумове перевтомлення, пов'язане з низькою культурою розумової праці. Психофізіологічна напруга стає зараз не тільки головним фактором захворювання нервової системи, але й однією з основних причин серцево-судинних хвороб, бронхіальної астми, виразки шлунково-кишкового тракту, порушень гормональної рівноваги і та ін.

Стан утомлення і перевтоми широко поширені в студентському середовищі і є найбільш частою передумовою розвитку захворювань нервової системи. Розумове втомлення – це втомлення, що виникає при виконанні розумових навантажень, характеризується пониженням показників розумової працездатності, пониженням емоцій-

ного тону, уваги, інтересу до роботи; звичайно супроводжується змінами функціонального стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи.

Для попередження вище перерахованих патологічних станів, при формуванні фізичного довголіття у майбутніх педагогів необхідно звертати увагу на зміст рухової активності, форми і засоби фізичного виховання, обсяг та інтенсивність навантажень. На визначення режимів фізичної активності впливають вікові особливості фізіологічної і психічного розвитку.

**Висновки з даного дослідження і перспективи.** Фізична активність має велике значення у формуванні, підтриманні і подовженні професійного довголіття майбутнього педагога. Педагогічна діяльність має певні особливості, які можуть призво-

дити до виникнення патологічних станів у педагогів, вона є емоційно і інтелектуально напруженою.

Підвищення фізичної активності, систематичні проведення занять фізичною культурою дозволяють підтримувати і розвивати професійне довголіття майбутнього педагога і його складові: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне і фізичне довголіття; запобігають виникненню багатьох захворювань, гальмують процеси старіння.

Майбутній педагог здатен сам цілеспрямовано і активно керувати тривалістю свого професійного життя, а висока працездатність, творча і фізична активність, сприяють його підтримці.

Подальші дослідження стосовно даної проблеми можуть бути пов'язані з визначенням особливостей формування професійного довголіття у майбутніх фахівців інших спеціальностей.

### Список літератури:

1. Алфімов В.М. Професійне довголіття педагогів загальноосвітніх шкіл / В.М. Алфімов // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2009. Ч. 2, № 23(186). – С. 6–11.
2. Кучерявий О.Г. Педагогіка: особистісно-розвивальні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.Г. Кучерявий. – К.: НВП «Вид-во «Наукова думка» НАН України», 2011. – С. 47.
3. Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Т.А. Строкова и др.]; под. ред. В.И. Загвязинского, А.Ф. Закировой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 199.
4. Проект Національної стратегії розвитку освіти України на 2012–2021 рр.: Офіц. вид. Міністерства освіти і науки молоді та спорту України – Чернівці: Букрек, 2011. – С. 32.
5. Чайковська В.В., Стаднюк Л.А., Єгорова Л.В. та ін. Старіюче суспільство України: запити та рішення / В.В. Чайковська, Л.А. Стаднюк, Л.В. Єгорова, Т.І. Вялих, Н.М. Величко, О.І. Коншина // Проблеми старения и долголетия. – 2011. – № 2. – С. 246–251.

**Курылюк Ю.И.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

### Аннотация

Рассматривается проблема формирования основ профессионального долголетия у будущих педагогов. Определяется сущность профессионального долголетия, его составляющие. У данной работе раскрывается структурные компоненты профессионального долголетия будущего педагога. А, также условия и факторы, стимулирующие процесс профессионального долголетия. Подчеркивается, что физическая активность имеет большое значение в поддержании и продолжении профессионального долголетия будущих педагогов в течение всей жизни.

**Ключевые слова:** будущие педагоги, физическая активность, профессиональное долголетие.

**Kurylyuk Y.I.**

Chernivtsi Y. Fedkovich National University

## SIGNIFICANCE IN FORMATION PHYSICAL ACTIVITY PROFESSIONAL LONGEVITY FUTURE TEACHERS

### Summary

The problem of the professional longevity development of wouldbe teachers is brought up. The main point of the professional longevity and its components are defined. In this paper reveals the structural components of future teacher professional longevity. And, as the conditions and factors that stimulate the professional longevity. The author emphasises that the physical activity has a great importance in maintenance and extension of professional longevity of would-be teachers during their life.

**Keywords:** would-be teachers, physical activity, professional longevity.