DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-2-78-51>

УДК 613.6.027/ 796.035:379.8(075.8)

Латіна Г.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ГІГІЄНИЧНИЙ ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Анотація. Наявність такого широкого спектру проявів захворюваності у педагогічних працівників вимагає поряд з дослідженням факторів ризику для здоров'я, умов праці відшукувати нові засоби оптимізації способу життя. Потужним резервом для цього у педагогічних працівників можуть бути засоби фізичної рекреації. Мета статті – проаналізувати стан вивчення структури фізичної рекреації у педагогічних працівників як гігієнічного засобу оптимізації вільного часу. На сьогодні існує науково обґрунтований методичний апарат застосування фізичної рекреації серед населення на різних етапах онтогенезу. Професія педагога відноситься до напруженої праці 3 класу відповідно до гігієнічної класифікації, що характеризується збільшеною тривалістю робочого часу та зменшенням компонентів вільного. Розподіл вільного часу свідчить про перевагу пасивного відпочинку, гіподинамію та зниження часу на перебування на свіжому повітрі. Одним із гігієнічних засобів оптимізації режиму дня педагогічних працівників, підвищення їх працездатності, профілактики донозологічних станів, зниження психоемоційного напруження може бути фізична рекреація за програмами оздоровчого та спортивного спрямування.

Ключові слова: фізична рекреація, вільний час, фактори ризику, педагогічні працівники.

Latina Hanna

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

PHYSICAL REACTION AS A HYGIENIC MEANS OF OPTIMIZATION OF FREE TIME OF PEDAGOGICAL EMPLOYEES

Summary. Modern studies of the state of health of teachers indicate a high prevalence of pathological conditions. According to the characteristics of their complaints, complaints should be noted on the part of the respiratory system, cardiovascular system, eye and adnexa, genitourinary system, musculoskeletal and connective tissue. According to the data of Yu. B. Melnichuk (2001), in every 2nd case women teachers were examined who adhere to a sedentary lifestyle. Among the surveyed contingent, 85% of teachers do not engage in physical exercises and morning exercises. During the day, on average 1.5-2 km are walked, not including walking at school and at home. Thus, Indian scientists M. Vaz and A. V. Bharathi (2004) note a low level of teachers engaged in active physical education exercises, which leads to the development of cardiovascular pathology. A wide range of manifestations of morbidity among teachers requires, along with the study of risk factors for health and working conditions, to find new ways to optimize lifestyle. A powerful reserve for this, teachers can be means of physical recreation. The purpose of the article is to analyze the state of studying the structure of physical recreation among teachers as a hygienic means of optimizing free time. Today, there is a scientifically based methodological apparatus for the use of physical recreation among the population at different stages of ontogenesis. The profession of a teacher relates to hard work of grade 3 in accordance with the hygienic classification. You can also add an increased duration of working time and a decrease in the components of free. The distribution of free time indicates the predominance of passive rest, physical inactivity and a short stay in fresh air. One of the hygienic means of optimizing the routine of the day for teachers, increasing their performance, preventing pre-nosological conditions, reducing psycho-emotional stress can be physical recreation. Physical recreation should include recreational and sports programs.

Keywords: physical recreation, free time, risk factors, pedagogical workers.

Постановка проблеми. Офіційні статистичні дані поширеності хвороб серед населення нашої країни свідчать про незмінну структуру у 2016 році з домінуванням хвороб системи кровообігу (30,67%) над хворобами органів дихання (20,68%) та органів травлення (9,74%) [24, с. 452].

Сучасні дослідження стану здоров'я педагогічних працівників свідчать про високу розповсюдженість патологічних станів. За характеристикою їх скарг слід відмітити скарги на з боку органів дихання, серцево-судинної системи, ока та придаткового апарату, органів сечостатевої системи, кістково-м'язової та сполучної тканини [7; 18; 21]. За результатами досліджень Ю.Г. Ільченко, інтегральної оцінки комплексу морфофункціональних показників у педагогів свідчать, що низький рівень фізичного здоров'я мають 86% педагогів [4, с. 11].

Наявність такого широкого спектру проявів захворюваності у педагогічних працівників вимагає поряд з дослідженням факторів ризику для здоров'я, умов праці відшукувати нові засоби оптимізації способу життя. Потужним резервом для цього у педагогічних працівників можуть бути засоби фізичної рекреації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування професійного здоров'я педагогічних працівників повинно починатись з виявлення ризиків професії та шкідливих факторів умов праці.

Так, за дослідженнями Г.П. Зернова, Е.А. Багнетової, Е.Р. Шарифулліної, серед ризиків які впливають на здоров'я педагогів відокремлюють психоемоційне напруження; підвищені вимоги до розумової працездатності, уваги та пам'яті; постійне навантаження на голосовий апарат; гіподинамію, ортостатичне навантаження, низький рівень психологічної культури, недостатність розвитку комунікативних

здібностей та навичок самоорганізації, індивідуальні психофізіологічні властивості [1; 7].

Умови праці педагогів закладів середньої освіти не відповідають гігієнічним вимогам за показниками напруженості праці і відносяться до 3 ступеня 3 класу, що свідчить про шкідливі умови праці [15; 19]. При цьому, відповідно до затверджених норм праці педагогів працюють 48,6%, 46,4% працюють з перевантаженням, 38% – на півтори ставки та 8,4% – на дві ставки [23, с. 282].

Дослідження режиму дня у педагогів завжди приділяли увагу. Так, ще у 1975 році, А.В. Карпенко зафіксувала загальну тривалість робочого часу вчителів в межах від 7 до 44 год. на тиждень 6). Також, нераціональна організація праці вчителя пов'язана з витратами часу на роботу поза педагогічним процесом – складання довідок, звітів, виготовлення наочностей (28–32 год. на тиждень) та з необхідністю працювати вдома у вечірній час (С.К. Доронкіна, 1976; Л.І. Томашевская, 1978). Крім того, до професійних перенавантажень долучаються й відсутність активного відпочинку, чи недостатня тривалість пасивного, що пов'язане з господарською роботою від однієї до семи годин на добу, оскільки педагогічний контингент шкіл це переважно жінки.

За даними Ю.Б. Мельничук (2001), у кожному 2-му випадку обстежені жінки-педагоги дотримуються сидячого способу життя. Серед обстеженого контингенту 85% вчителів не займаються фізичними вправами та ранковою гімнастикою. Протягом доби пішки проходять у середньому 1,5-2 км не враховуючи ходьбу у школі та вдома. Так, індійські вчені М. Vaz та A.V. Bharathi (2004) зазначають низький рівень занять вчителями активними вправами фізичної культури, що призводить до розвитку серцево-судинної патології.

За даними дослідження Ю.О. Павлової, кількість витрачених метаболічних еквівалентів протягом доби залежить від предметної спрямованості вчителя, так вчителі основ здоров'я, трудового навчання та педагоги-організатори мають найнижчий рівень фізичної активності та надають перевагу пасивному відпочинку. Тоді як, вчителі фізичної культури витрачають найбільшу кількість метаболічних еквівалентів на роботі, у вільний час та вдома [17, с. 244].

Розподіл вільного часу свідчить про перевагу пасивного відпочинку, гіподинамію та зниження часу на перебування на свіжому повітрі вчителів закладів загальної середньої освіти і співпадає з попередніми дослідженнями науковців [16, с. 157].

Таким чином, наявні фактори ризику професійної діяльності, порушення норм режиму праці та відпочинку у педагогів вимагають пошуку нових засобів оптимізації режиму дня.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. На сучасному етапі розвитку науки постійно постає питання пошуку нових засобів підвищення працездатності та профілактики донозологічних станів у осіб працездатного віку. Одним із таких засобів для педагогічних працівників може бути фізична рекреація, що і визначає напрям подальшого дослідження.

Мета статті – проаналізувати стан вивчення структури фізичної рекреації у педагогічних працівників як гігієнічного засобу оптимізації вільного часу.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що рух – одна з основних фізіологічних потреб організму людини, потреба, яка сформувалася у ході еволюції [9, с. 20]. Людська повсякденна діяльність поряд з фізичною культурою повинна формувати фізичну активність молоді, яка є загальною руховою діяльністю, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу, досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб. Рухова активність визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку [13, с. 42].

На сьогодні існує безліч трактувань визначення поняття рухової активності. З погляду особистісно-орієнтованого напрямку виховання фізичної культури учнів найбільш суттєвим є визначення рухової активності А.І. Фьодорева, С.Б. Шарманова, А.Г. Коткова. На їх думку рухова активність – це рухова діяльність людини, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу, досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб [11, с. 34].

Крім того, О.Г. Шалар зазначає, що рухова активність – це необхідна умова для підтримання і розвитку оптимальних фізичних і психічних якостей з використанням різноманітних форм, методів і засобів фізичної культури [22, с. 6].

Розрізняють два види рухової активності людини: спонтанну та спеціально організовану. Навчальна та трудова діяльність, побут – це види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, живлення їжі і т.д.). Ці види рухів належать до спонтанної рухової активності. До спеціально організованої рухової активності належать: ігрова діяльність, самостійні заняття фізичними вправами, спортивна діяльність [3; 10].

Г. Котков та Є.В. Антипова розглядають рухову активність людини з соціально-педагогічного погляду, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичного вдосконалення для ефективної реалізації своїх природних задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб [11, с. 36]. А.Г. Сухарев, під руховою активністю, розуміє суму рухів, які людина проявляє в процесі своєї життєдіяльності та умовно поділяє на три складові: активність у процесі організованої рухової діяльності; фізична активність під час навчання, побутової та трудової діяльності; фізична активність у вільний час. Зазначені складові пов'язані між собою і визначають загальний обсяг добової рухової активності [20, с. 157].

В. Морган розглядає рухову активність (англ. – physical activity) як суму рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. У роботі В. Волда термін “physical activity” має соціальне визначення. В.О. Ядов розглядає фізичну активність з соціологічного погляду, що дозволяє виділити соціальні умови формування і побачити залучення людини до системи соціальних відносин, шляхом активної діяльності й спілкування. О.Г. Котков і Є.В. Антипова розглядають фізичну активність як соціально-педагогічну проблему [11, с. 37].

Аналіз динаміки вікового розвитку людини доводить, що кожному періоду життя людини притаманний свій рівень рухової активності [9, с. 20].

Зауважимо, що на сьогодні педагоги недостатньо обізнані щодо особливостей вікового становлення рухових функцій зростаючого організму, що призводить до невірної оцінки загального розвитку людини, оскільки кожен віковий проміжок розвитку має свої фактори впливу на формування рухової активності, при її генетичній зумовленості [8; 12; 16].

Також вчитель є прикладом для наслідування, а отже, його знання, ставлення та переконання впливають на спосіб життя дітей та молоді. Вчителі фізичної культури мали найвищий рівень енерговитрат, що становив 22 181 МЕТ-хв / тиждень. Натомість вчителі основ здоров'я витрачали лише 13 565 МЕТ-хв / тиждень, їх рівень фізичної активності був найнижчий. Рівень енергетичних витрат у вчителів фізичної культури був високий не лише за рахунок значної фізичної активності на робочому місці (показник енерговитрат на роботі 10 872 МЕТ-хв / тиждень), але й у зв'язку з тим, що вони проводили вільний час активно (бігали, займалися аеробікою, волейболом, плаванням тощо) та більше часу приділяли хатній роботі або довше працювали на присадибній ділянці (показник енерговитрат 6 612 МЕТхв / тиждень) [17, с. 245].

На основі аналізу численних думок, підходів, ідей, поглядів та визначень, представлених у спеціалізованій літературі, автори вже робили спроби визначити перелік конкретних ознак фізичної рекреації.

Т.Ю. Круцевич розглядає базовий зміст фізичної рекреації ширше і виділяє такі особливості [14, с. 157]: він заснований на руховій активності; фізичні вправи – основний засіб вправи; проводиться у вільний або спеціально відведений час; включає культурні та ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти; переважно розважальний аспект; проводиться на громадських та аматорських засадах; надає оптимізуючий вплив на організм людини; певні рекреаційні послуги; проводиться переважно в природних умовах; має певну наукову та методичну базу. Це не повний перелік ознак фізичної рекреації. Спеціалізована література містить інформацію про різну спрямованість, значення фізичного відпочинку. Деякі можуть посилатися на відпочинок лише опосередковано, але інші мають першочергове значення.

Так, В.М. Відрін [4, с. 312] визначає рекреацію як різновид фізичної культури, використання фізичних вправ, а також заняття спортом у спрощених формах для відпочинку людей, розваг, переходу від одного заняття до іншого.

Зокрема, фізична рекреація розглядається як складова індустрії дозвілля, організація дозвілля людей у процесі розважальних масових заходів, надання різноманітних спортивних послуг. Вона ототожнюється із дозвіллям, де переважають фізичні, фізичні навантаження, пов'язані із задоволенням від самої вправи. Наступний підхід полягає у сприйнятті фізичного відпочинку як засобу відновлення фізичних та духовних сил, витрачених у процесі професійної роботи, навчання [3; 21].

Основна функція фізичної рекреації – адаптаційно-рекреаційна – сприяння заняттям підвищення якості адаптації людини до умов життя [4, с. 49]. Ця основна функція реалізується шляхом вирішення таких компонентів, як формування добробуту особистості у таких сферах його життя: фізична (відновлення та оздоровлення, статура, розвиток фізичних якостей); особистісні (розвиток адаптаційно важливих якостей особистості, формування позитивного ставлення до дійсності); соціальне (поліпшення відносин з іншими, професійне зростання, поліпшення соціального статусу).

В результаті узагальнення кращого вітчизняного та світового досвіду виділяються форми реалізації технологій оздоровчої та рекреаційної рухової діяльності, які представлені чотирма групами програм: спортивні, фітнес, рекреаційні, оздоровчі.

За даними проведених досліджень, спостерігається нераціональна організація режиму праці вчителів як початкової ланки, так і старших класів. По-перше, тижневе навантаження за табелями обліку коливається від 6 до 28 годин, по-друге, 55,9% вчителів працюють з перевиконанням нормативного 18-годинного навантаження, по-третє, 15,4% учителів мають один вихідний день. Таке зростання тижневого навантаження призводить до скорочення часу на відпочинок.

Витрати часу на перевірку зошитів, роботу з документацією, підготовку до уроку, виховну роботу, роботу з батьками, роботу за комп'ютером, відвідування педагогічних рад у середньому становить 5,7 год. денного навантаження. Крім того, під час навчального процесу (уроків) учитель не завжди має час на відпочинок і харчування, оскільки перерви між уроками є робочим часом учителя.

Також слід зазначити, що творчий характер праці вчителя приводить до збільшення витрат часу на структурні елементи роботи, які не піддаються чіткому хронометражу. Наприклад, це пов'язано з підготовкою до уроків вдома. Така підготовка становить $1,85 \pm 0,1$ год. на день.

Таким чином, дані дослідження свідчать про велику фактичну тривалість робочого часу вчителя, яка за сумарною кількістю годин складає від 9,4 до 11,5 год [16, с. 54].

Професійні перенавантаження ускладнюються відсутністю активного відпочинку або недостатньою тривалістю пасивного, що пов'язане з господарською роботою від однієї до семи годин на добу, оскільки педагогічний контингент шкіл – це переважно жінки [18, с. 329].

Таким чином, враховуючи особливості режиму доби педагогічних працівників та досвід фізичного виховання населення дозволяють розробити рекомендації щодо фізичної рекреації. Так, за дослідженням N. Lever, E. Mathis, A. Mayworm програми оздоровлення на робочому місці включають скринінг-опитування з виявлення факторів ризику; профілактичні заходи з тренінгами санітарної просвіти, крокомірами та індивідуальним консультуванням з питань здоров'я; заходи зі зміцнення здоров'я з пропагандою здорового способу життя [25, с. 7]. Існують програми розроблені для педагогів на етапі професійного самовизначення. Таку технологію

запропонувала А.І. Жара, розглядаючи технологію формування компетентності індивідуального здоров'язбереження в процесі навчання педагогічній професії [5, с. 160].

Підсумовуючи, проаналізовані наукові дослідження фахівців різних галузей, слід відзначити наявність наукового підґрунтя застосування фізичної рекреації серед населення, визначеність напруженості праці педагогічних працівників та необхідність пошуку мотиваційного компонента для включення фізичної рекреації у вільний час педагогів як дієвого гігієнічного засобу оптимізації працездатності фахівців.

Висновки і пропозиції:

1. На сьогодні існує науково обґрунтований методичний апарат застосування фізичної ре-

креації серед населення на різних етапах онтогенезу.

2. Професія педагога відноситься до напруженої праці 3 класу відповідно до гігієнічної класифікації, що характеризується збільшеною тривалістю робочого часу та зменшенням компонентів вільного. Розподіл вільного часу свідчить про перевагу пасивного відпочинку, гіподинамію та зниження часу на перебування на свіжому повітрі.

3. Одним із гігієнічних засобів оптимізації режиму дня педагогічних працівників, підвищення їх працездатності, профілактики донозологічних станів, зниження психоемоційного напруження може бути фізична рекреація за програмами оздоровчого та спортивного спрямування.

Список літератури:

1. Багнетова Е.А., Шарифуллина Е.Р. Профессиональные риски педагогической среды. *Фундаментальные исследования*. 2013. № 1–1. С. 27–31. URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30864>
2. Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Умань, 2010. 49 с.
3. Бердус М.Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. 2003. Москва : РГБ, 215 с.
4. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 1989. № 3. С. 2–3.
5. Жара Г.І. Педагогічні технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі професійної підготовки та саморозвитку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2018. Випуск 60. Том 1 / гол. ред. Андрущенко В.П. С. 156–161.
6. Земцов Е.В., Серкерова В.С., Асиновская С.Л. Гигиенические особенности условия труда и состояние здоровья учителей школ г. Пятигорска. *Здоровье населения и среда обитания*. 2004. № 5(134). С. 18–22.
7. Зернова Г.П. Педагогические риски в профессионально-личностном росте учителя. *Современные проблемы развития образования*. 2017. № 2. С. 11–14.
8. Калиниченко І.О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей 7–17 років. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2014. № 1. С. 36–40 URL: <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/81310>
9. Кобяков Ю.Р. Концепция нормальной двигательной активности человека. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 11. С. 20–23.
10. Козярін І.П., Івахно О.П., Чорна В.В. Гігієнічні проблеми донозологічної діагностики негативного впливу факторів сучасних інформаційних навантажень на стан здоров'я дітей. *Гігієна населених місць*. 2010. Вип. 55. С. 310–317.
11. Котков А.Г., Антипов Е.В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 3. С. 34–48.
12. Котова І.В., Ріпак М.О. Мотиваційний та поведінковий компоненти особистої фізичної культури жінок-педагогічних працівників. *Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд.: О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. Л., 2005. С. 218–227.*
13. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Т. 2. Київ, 2003. С. 8–99.
14. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
15. Латіна Г.О. Оцінка напруженості трудового процесу вчителя загальноосвітнього навчального закладу. *Український журнал з проблем медицини праці*. 2006. № 4(8). С. 35–40.
16. Латіна Г.О., Куровська А.Г. Оцінка структури вільного часу вчителів закладів загальної середньої освіти. *Актуальні проблеми громадського здоров'я : матеріали наук.-практ. конференцій ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я» кафедри медико-біологічних основ фізичної культури НН ІФК СумДПУ імені А.С.Макаренка / відповід. ред. І.О. Калиниченко, наук. ред. М.О. Лянной. Т. 2(3). Суми : ФОП Цьома С.П., 2019. С. 52–55.*
17. Павлова Ю.О. Рухова активність і якість життя вчителів фізичної культури та основ здоров'я. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2012. Вип. 98, т. 3. С. 241–245.
18. Петрова Н.Г., Филатов В.Я. О некоторых социально-гигиенических характеристиках образа жизни и здоровья учителей. *Проблема городского здравоохранения* : сб. науч. тр. / под ред. проф. Н.И. Вишнякова. СПб. : НИИХ СПб ГУ, 1999. Вып. 4. С. 328–333.
19. Савушина І.В. Гігієнічна характеристика умов праці вчителів. *Український журнал з проблем медицини праці*. 2016. № 2. С. 45–58.
20. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. Москва : Медицина, 1991. 272 с.
21. Ченцова С.Н., Антонова А.А., Сердюков В.Г. Актуальные вопросы изучения и оценки здоровья учителей общеобразовательных школ. *Астраханский медицинский журнал*. 2013. Т. 8. № 1. С. 302–306.
22. Шалар О.Г. Эффективный шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2003. № 4. С. 6–12.
23. Шереги Ф.Э., Арефьев А.Л., Царьков П.Е. Условия труда педагогов: хронометрический и социологический анализ. Москва : Центр социологических исследований, 2016. 327 с.
24. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік / Укр. ін-т стратег. дослідж. МОЗ України ; редкол.: П.С. Мельник [та ін.]. Київ : Медінформ, 2018. 458 с.
25. Lever, N., Mathis, E., & Mayworm, A. School Mental Health Is Not Just for Students: Why Teacher and School Staff Wellness Matters. *Report on emotional & behavioral disorders in youth*, 17(1), 6–12.

References:

1. Bahnetova, E.A., & Sharyfullyna, E.R. (2013). Professyonalnye Rysky Pedagogicheskoi Sredy [Professional risks of the pedagogical environment]. *Basic research*, vol. 1–1, pp. 27–31. Available at: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30864>
2. Bezverkhnia, H.V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in physical culture of different population group]. Uman. (in Ukrainian)
3. Berdus, M.G. (2003). Formirovaniye teorii fizicheskoy rekreatsii v kontekste osnov eye metateorii [Formation of the theory of physical recreation in the context of the foundations of its metatheory] (PhD Thesis). Moskva: RGB.
4. Vydrin, V.M., & Dzhumayev, A.D. (1989). Fizicheskaya rekreatsiya – vid fizicheskoy kul'tury [Physical recreation is a type of physical culture]. *Theory and practice of physical education*, vol. 3, pp. 2–3.
5. Zhára, H.I. (2018). Pedagogichni tekhnologii formuvannia kompetentnosti indyvidualnoho zdorov'iazbezhenhnia vchyteliv u protsesi profesiinoi pidhotovky ta samorozvytku [Pedagogical technologies for forming the teachers' individual health preservation competence in the process of professional training and self-development]. *M.P. Drahomanov NPU Scientific Bulletin. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects* / ed. Andrushchenko V.P. Vol. 60. Issue 1, pp. 156–161.
6. Zemtsov, E.V., Serkerova, V.S., & Asinovskaya, S.L. (2004). Gigiyenicheskiye osobennosti usloviya truda i sostoyaniye zdorov'ya uchiteley shkol g. Pyatigorsk [Hygienic features of working conditions and health status of teachers in schools in Pyatigorsk]. *Public Health and Habitat*, vol. 5(134), pp. 18–22.
7. Zernova, G.P. (2017). Pedagogicheskiye riski v professional'no-lichnostnom roste uchitelya [Pedagogical risks in the professional and personal growth of a teacher]. *Modern problems of the development of education*, vol. 2, pp. 11–14.
8. Kalynyshenko, I.O. (2014). Hihienichna otsinka dobovoi rukhovoi aktyvnosti ditei 7–17 rokiv [Hygienic assessment of daily motor activity of children 7–17 years]. *Sports medicine and physical rehabilitation*, vol. 1, pp. 36–40. Available at: <http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/article/view/81310>
9. Kobayakov, Yu.P. (2003). Kontseptsiya normalnoy dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Concept of normal human motor activity]. *The theory and practice of physical culture*, vol. 11, pp. 20–23.
10. Koziarin, I.P., Ivakhno, O.P., & Chorna, V.V. (2010). Hihienichni problemy do nozologichnoi diahnozyky nehatyvnogo vplyvu faktoriv suchasnykh informatsiinykh navantazhen na stan zdorov'ia ditei [Hygienic problems to nosological diagnostics of the negative influence of factors of modern information loads on the health of children]. *Population hygiene*, vol. 55, pp. 310–317.
11. Kotkov, A.G., & Antipov, E.V. (2003). Formirovaniye fizicheskoy aktivnosti detey i podrostkov kak sotsial'no-pedagogicheskaya problema [The formation of physical activity of children and adolescents as a socio-pedagogical problem]. *Theory and Practice of Physical Culture: Scientific and Theoretical Journal*, vol. 3, pp. 34–48.
12. Kotova, I.V., & Ripak, M.O. (2005). Motyvatsiyni ta povedinkovy komponenty osobystoi fizychnoi kultury zhinok-pedahohichnykh pratsivnykiv [Motivational and behavioral components of personal physical culture of female pedagogical workers]. *Aktualni problemy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia: Kolektyvna monohrafiia / Uporiad.: O.M. Vatsheba, Yu.V. Petryshyn, Ye.N. Prystupa, I.R. Bodnar. L.*, pp. 218–227.
13. Krutsevych, T.Yu. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia: navch.posibnyk [Recreation in physical culture of different population groups]. Kyiv: Olimp. 1-ra (in Ukrainian)
14. Krutsevych, T.Yu. (2003). Teoriia ta metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]. T. 2. Kyiv, pp. 83–99. (in Ukrainian)
15. Latina, H.O. (2006). Otsinka napruzhenosti trudovoho protsesu vchytelia zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu. [Assessment of the intensity of the work process of a teacher of a comprehensive educational institution]. *Ukrainian Journal of Occupational Health*, vol. 4(8), pp. 35–40.
16. Latina, H.O., & Kurovska, A.H. (2019). Otsinka struktury vilnoho chasu vchyteliv zakladiv zahalnoi serednoi osvity. [Assessment of leisure structure of general secondary education teachers] Proceeding of the Aktualni problemy hromadskoho zdorov'ia: materialy nauk.-prakt. konferentsii resursnoho tsentru «Shkola pedahohiky zdorov'ia» kafedry medyko-biologichnykh osnov fizychnoi kultury NN IFK SumDPU imeni A.S. Makarenka (eds. I.O. Kalynyshenko, nauk. red. M.O. Liannoi. Sumy : FOP Tsoma S.P. T. 2(3), pp. 52–55.
17. Pavlova, Yu.O. (2012). Rukhova aktyvnist i yakist zhyttia vchyteliv fizychnoi kultury ta osnov zdorov'ia [Physical activity and quality of life of physical education teachers and the basics of health]. *Bulletin of Chernihiv Nat. ped. un-tu. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports*, vol. 98, t. 3, pp. 241–245.
18. Petrova, N.G., & Filatov, V.Ya. (1999). O nekotorykh sotsialno-gigiyenicheskikh kharakteristikakh obraza zhizni i zdorov'ya uchiteley [On some socio-hygienic characteristics of the lifestyle and health of teachers]. *Problema gorodskogo zdravookhraneniya: sb. nauch. tr.* (eds. N.I. Vishnyakova). SPb.: NIIKH SPb GU, vol. 4, pp. 328–333.
19. Savushyna, I.V. (2016). Hihienichna kharakterystyka umov pratsi vchyteliv. [Hygienic characteristics of working conditions of teachers]. *Ukrainian Journal of Occupational Health*, vol. 2, pp. 45–58.
20. Sukharev, A.G. (1991). Zdorov'ye i fizicheskoye vospitaniye detey i podrostkov [Health and physical education of children and adolescents]. Moskva: Meditsina. (in Russian)
21. Chentsova, S.N., Antonova, A.A., & Serdyukov, V.G. (2013). Aktual'nyye voprosy izucheniya i otsenki zdorov'ya uchiteley obshcheobrazovatel'nykh shkol [Actual issues of studying and assessing the health of teachers of secondary schools]. *Astrakhan Medical Journal*. T. 8, vol. 1, pp. 302–306.
22. Shalar, O.H. (2003). Efektyvnyi shliakh polipshennia rukhovoi aktyvnosti pidlitkiv – protsesualno-dialnisnyi etap samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy [An effective way to improve the motor activity of adolescents is the procedural and activity phase of independent exercise]. *Theory and methodology of physical education*, vol. 4, pp. 6–12.
23. Sheregi, F.E., Arefyev, A.L., & Tsar'kov, P.E. (2016). Usloviya truda pedagogov: khronometricheskii i sotsiologicheskii analiz [Working conditions for teachers: chronometric and sociological analysis]. Moskva: Tsentr sotsiologicheskikh issledovaniy. (in Russian)
24. Melnyk, P.S. (ed) (2017). Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naselennia, sanitarno-epidemichnu sytuatsiiu ta rezultaty dialnosti systemy okhorony zdorovia Ukrainy. Ukrainian Institute for Strategic Studies Ministry of Health of Ukraine. Kyiv: Medinform, 2018.
25. Lever, N., Mathis, E., & Mayworm, A. (2017). School Mental Health Is Not Just for Students: Why Teacher and School Staff Wellness Matters. *Report on emotional & behavioral disorders in youth*, 17(1), 6–12.