

L, 2015; 22:19870–19878; Yang C, Wang Z. 2022;23(19):11830). Заходи щодо зменшення накопичення Cd у навколишньому середовищі, а також методи ремедиації його з ґрунту знижують ймовірність попадання токсиканту в харчові ланцюги та продукти харчування, тим самим знижуючи ймовірність згубного впливу на здоров'я людини (Schaefer H.R. 2020;85). Можна зробити висновок про те, що ланцюг патологічних змін під впливом кадмію, що надійшов із забрудненого навколишнього середовища через повітря, воду та продукти харчування, має політропну дію і може призводити до виникнення онкологічних захворювань і тому подальші дослідження мають бути спрямовані на зниження концентрації Cd в довкіллі.

Ключові слова: забруднене довкілля, кадмій, токсичний вплив, онкологічні захворювання, зниження накопичення кадмію в різних сферах життя.

УДК 378:613

ВАЖЛИВІСТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗБЕРЕЖЕННІ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСВІТЯН

- **В.І. Самілик**, магістр 1 курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», загальноузівська каф. фіз. виховання, спорту і здоров'я людини
¹**Д.А. Карпілянський**, к.псих.н., доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.
- *Таврійський Національний університет імені В.І. Вернадського, м. Київ*

Актуальність. Обставини сьогодення вимагають від педагогів якісної організації освітнього процесу в дистанційному форматі. З 2019 року перед викладачами постали нові виклики – забезпечувати навчання в напружених умовах, обумовлених спочатку COVID-19, відтак ситуацією воєнного стану в Україні. Підготовка цифрового навчального контенту, проведення онлайн занять, перевірка самостійної роботи студентів, ділова комунікація зумовлює тривале перебування перед монітором. Таке навантаження детермінує проблеми з фізичним та ментальним здоров'ям: дискомфорт у тілі, поганий сон, втомлюваність, дратівливість та ін.

Мета роботи полягала у дослідженні особливостей збереження фізичного та ментального здоров'я освітян засобом рухової активності.

Матеріали і методи дослідження. У процесі дослідження для узагальнення вихідних наукових положень використано методи: аналіз, синтез та узагальнення; методи математичної статистики. До участі в дослідженні було залучено 211 педагогічних працівників.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів анкетування засвідчує: 70% респондентів після тривалої роботи за комп'ютером дуже часто відчують погіршення самопочуття (втому, запаморочення, мігрень, проблеми з серцево-судинною системою, скутість рухів). 26 % час від часу мають подібні прояви. Лише 4% опитаних не відчують погіршення самопочуття в умовах дистанційної роботи. Наші узагальнення суголосні з висновками науковців, які досліджували вплив першого року пандемії COVID-19 та перехід закладів освіти на дистанційне навчання на стан здоров'я науково-педагогічних працівників. Так, Н. Науменко, А. Козлов, Т. Гогіна також констатують проблему зменшення об'єму рухової активності у викладачів закладів освіти в дистанційних умовах. N. Wakui, N. Noguchi та ін. дослідили шість фізичних змін: безсоння/кошмари, серцебиття, запаморочення, пітливість, задишка та симптоми порушення травлення, які виникають в освітян у результаті тривалої роботи за комп'ютером.

На нашу думку, саме рухова активність уможливорює збереження фізичного та ментального здоров'я. Ефективними для педагогів різного віку вважаємо ранкову гігієнічну гімнастику, фітбол-аеробіку та танцювальну аеробіку. Вони забезпечують позитивний вплив на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну, дихальну системи та вестибулярний апарат, а також уможливають емоційне піднесення, сублімацію напруження. Вважаємо доцільним проведення курсів (на зразок підвищення кваліфікації з фаху), орієнтованих на формування здоров'язберезувальної культури. Так, упродовж року науково-педагогічні працівники виконують різні види діяльності: навчальна робота складає близько 40%, наукова – від 30% до 40%, методична – 15-35 %, організаційна – від 5% до 20%. В останню можна включити участь викладачів в тренінгах, майстер-класах оздоровчого спрямування.

Висновки. Здоров'я – це один з найголовніших складників успішної самореалізації особистості. Гарне самопочуття педагога є основою його ефективності та максимальної реалізації обов'язків. Рекомендовані види рухової активності в умовах дистанційного навчання сприяють підтриманню фізичного та ментально здоров'я. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в створенні та впровадженні в практику «Щоденника оздоровчого тренування та самоконтролю педагога».