



К вопросу о культуре здоровья педагога

Аннотация. В статье затрагивается проблема состояния здоровья педагогов. Рассматриваются сущность и признаки культуры здоровья педагога. На основании анализа теоретических источников и эмпирических данных делается вывод о низком уровне культуры педагога и необходимости ее повышения посредством развития оздоровительной самореализации.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, модель здоровья, индивидуальное здоровье, здоровьесозидающая деятельность, здоровый образ жизни, оздоровительная самореализация.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика обучения и воспитания (по предметным областям).

В период становления новых экономических отношений образование нередко рассматривалось в качестве рыночной услуги при неизменно высоких требованиях общества к личностным и профессиональным качествам педагога. Государство, требуя от педагогов гуманного отношения к детям, не проявляло должного внимания к их собственным нуждам. При этом профессиональная деятельность педагогов характеризуется наличием большого числа факторов, негативно влияющих на их здоровье.

В данной статье здоровье будет рассматриваться как целостное, многомерное, динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели) в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [1]. В свою очередь, индивидуальное здоровье можно понимать как состояние телесного, душевного и духовного благополучия, которое дает возможность человеку, полностью реализуя свой генетический потенциал, наилучшим образом решать жизненные задачи в целях продолжения рода, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Данные компоненты здоровья составляют содержательное наполнение моделей здоровья, выстраиваемых и изучаемых в современной социогуманитарном и естественнонаучном знании (медицинской, биомедицинской, биосоциальной, ценностно-социальной).

Здоровье является важнейшим условием успешной профессиональной деятельности специалистов, в том числе педагогов. По данным ученых, социокультурные и профессиональные стрессогенные факторы служат причиной быстрого «изнашивания» организма педагогов, их преждевременного старения, приводят к возникновению психосоматической патологии у 70–90% учителей [2]. Отмечается, что с увеличением педагогического стажа у них резко ухудшается здоровье, нарастают психопатологические состояния невротического или психопатического характера.

Вместе с тем здоровью педагогов не уделяется должного внимания на уровне государственных, муниципальных и институциональных структур. Педагоги, в свою очередь, и сами игнорируют правила здоровой жизнедеятельности, у них не развито чувство ответственности за собственное здоровье, не сформированы ценностно-



смысловые установки на сохранение здоровья в качестве неотъемлемой части общекультурного развития, основы профессионального и жизненного долголетия.

Отчасти это связано с особенностями профессиональной ментальности педагогов. Выделяя структурные характеристики профессиональной ментальности педагогов, исследователи обращают особое внимание на аксиологический компонент, включающий определенные качества, принципы, профессиональные ценности, нормы, цели и т. п. Это связано, прежде всего, с ценностной направленностью педагогической профессии. Если для успешной профессиональной деятельности рабочего ключевое значение имеют профессиональные умения и навыки, для инженера знания, то для учителя – определенные психологические качества, без которых он просто не сможет работать с людьми: детьми и молодежью, родителями, коллегами [3]. К ведущим характеристикам педагогической профессии относят ценности и соответствующие им психологические качества духовной направленности. А именно:

- человек, его жизнь, нормы морали (добро, справедливость, честь, достоинство, любовь и т. п.);
- отечество, компоненты культуры (произведения искусства, язык, обычаи, традиции и т. п.);
- права и свободы, в том числе свобода выбора;
- наука (научные знания, процесс познания, истины);
- природа (экологические знания и действия);
- творчество.

Как видим, в данном списке здоровье как ценность, если и присутствует (в блоке «Человек»), то относится не к самим педагогам, а скорее к учащимся. Вышесказанное еще раз подтверждает, что объективно (с позиции государства и общества) и субъективно (с позиции самих педагогов) здоровью педагогов не уделяется достаточного внимания. Таким образом, сохранение здоровья педагога связано не только с его личными мотивами, но и с фундаментальными основаниями его трудовой мотивации, к которым относятся интерес к работе, удовлетворенность материальным вознаграждением, отношение руководителя и коллектива к педагогу и т. п.

Данный вывод подтверждается и эмпирически. Школьным педагогам, слушателям курсов повышения квалификации (всего 543 человека), задавали несколько вопросов.

1. Кто в случае недомогания (головная боль, слабость, тошнота проч.) выходит на работу и почему?

2. Кто хотя бы раз выходил на работу, имея простудное (вирусное) заболевание, сопровождающееся повышенной температурой, кашлем, насморком и почему?

На оба вопроса положительно ответили все педагоги (100%). Среди мотивов выхода на работу в состоянии болезни встречались, как объективные (трудность с получением больничного листа, негативное отношение начальства к пропускам работы), так и субъективные (нежелание отставать от программы, чувство долга и т. п.). Интересно, что многие педагоги говорили, что в случае вирусного заболевания они выходят на работу в марлевых повязках, чтобы не заразить учащихся, о своем собственном здоровье они при этом особенно не задумывались.

Между тем, в связи с резким ухудшением здоровья педагогов в последнее десятилетие проблема состояния их здоровья начинает углубленно исследоваться. В первую очередь, благодаря активизации исследований в области менеджмента, разрабатываются системы психологического сопровождения эмоционально выгорающих педагогов, предлагаются подходы к восстановлению их психосоматического здоровья медицинскими и валеологическими методами [4].



Реализация приоритетного национального проекта «Образование», направленного на улучшение ресурсно-финансового обеспечения образовательной системы, не сопровождается повышением качества жизни педагогических кадров, профессиональный труд которых интенсифицируется, в том числе, и за счет новых профессиональных обязанностей. В условиях значительного снижения уровня здоровья обучающихся, отсутствия в школе врачей (педиатров, гигиенистов) именно педагоги вынуждены решать проблему обеспечения здоровья детей. Однако, выполняя возложенную на них миссию, коллективы образовательных учреждений, широко используя медико-гигиенические и физкультурно-оздоровительные технологии, явно недооценивают значение культуры здоровья педагога и роль самой педагогической деятельности в сохранении здоровья воспитанников. Недостаточная осознанность педагогами ценности собственного здоровья, неудовлетворительный уровень владения здоровьесберегающими технологиями в индивидуальной жизнедеятельности и в образовательном процессе свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья педагогов.

Традиционно культуру здоровья рассматривают в качестве составляющей общей культуры человека, которая характеризуется ценностным отношением человека к своему здоровью, практическим воплощением потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [5]. Культура здоровья как система знаний, ценностно-смысловых установок, эмоционально-волевого опыта педагога и его готовности к практической деятельности лежит в основе совершенствования здоровья, использования эффективных средств здоровьесозидающей деятельности. Следует отметить, что перечисленные характеристики позволяют рассматривать здоровье и культуру здоровья, как системное образование, которое помимо физических компонентов, включает психологические, социальные, культурные, духовно-нравственные.

С позиций аксиологического подхода культура здоровья рассматривается как совокупность созданных человечеством материальных и духовных ценностей в области здравоохранения. В аспекте деятельностного подхода культура побуждает к здоровьетворческой активности и обеспечивает здоровьесозидающую деятельность. Акмеологический подход актуализирует душевные и духовные качества человека, который рассматривается как субъект жизнедеятельности, способный к саморазвитию и творчеству, к самоорганизации своей жизни и профессиональной деятельности. Таким образом, культура здоровья является одним из основных компонентов профессиональной самореализации [6].

Основы культуры здоровья личности закладываются в семье, корректируются и развиваются в образовательных учреждениях и зависят в огромной степени от формирования здорового образа жизни, который объединяет всё, что способствует выполнению профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях [7]. В контексте данной статьи понятие «здоровый образ жизни» может рассматриваться как активная и сознательная деятельность личности, группы людей, общества, направленная на улучшение здоровья и гармоничное развитие человека. С одной стороны, в данном определении следует обратить на такую характеристику, как активность и сознательность. Вести здоровый образ жизни можно только, прикладывая определенные усилия, будучи убежденным в значимости данной деятельности. Структурная характеристика ЗОЖ позволяет выделять следующие его компоненты:

- благоприятные условия жизнедеятельности человека;
- уровень его культуры, в том числе поведенческой;



– гигиенические навыки, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, поддерживающие оптимальное качество жизни;

– рациональные поведенческие правила, обеспечивающие относительную защиту здоровья от патогенного воздействия факторов окружающей среды [8].

Все перечисленные компоненты здорового образа жизни должны проявляться в профессиональной деятельности педагога. В этом случае, выполняя свои профессиональные обязанности, осуществляя образовательный и воспитательный процесс, педагог также формирует у учащихся культуру здоровья. При этом, для ее формирования, педагог сам должен обладать высоким уровнем культуры здоровья. Культура здоровья педагога как часть педагогической культуры включает в себя:

а) ценности и идеалы здоровья, обусловленные здоровьесберегающими национальными (религиозными, светскими) традициями народа;

б) мировоззренческие аспекты здоровьесбережения и здоровьетворчества (знания, убеждения, личная позиция);

в) формы и модели здоровьесозидающей индивидуальной деятельности;

г) способы и приемы приобщения учащихся к здоровьесформирующей деятельности.

Иначе говоря, в силу общественной значимости педагогической деятельности в понятие культуры здоровья педагога можно включить наряду с личностным (ценностное отношение педагога к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни) и профессиональный компонент, основу которого составляет здоровьесозидающая профессиональная деятельность, направленная на сохранение, развитие здоровья воспитанников, формирование их здорового образа жизни.

Как указывалось выше, в последние годы в связи с актуализацией проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения, одним из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога стало здоровьесбережение, что отражено в новых Федеральных государственных стандартах, приоритетном национальном проекте «Образование» и других документах. В рамках здоровьесбережения педагог должен использовать педагогические принципы, технологии, методы и средства, позволяющие сохранять и развивать здоровье школьников с целью сохранения и укрепления здоровья учащихся, творчески дополнять содержание учебного предмета валеологическими ценностями, смыслами, знаниями, умениями и навыками с целью формирования культуры здоровья воспитанников. Не случайно, профессиональная подготовка современного педагога обязательно включает формирование соответствующих компетенций. Кроме того, анализ профессиональной ментальности педагога позволяет сделать вывод, что, руководствуясь профессиональными потребностями в социофилии (альтруизме), понимании, афилляции (работа приносит радость), покровительстве, достижениях, уважении, признании, доминировании, он объективно участвует в сохранении здоровья учащихся. Следовательно, собственно педагогическая деятельность в силу своей гуманистической направленности обладает здоровьесозидающим потенциалом.

Однако при реализации здоровьесберегающей функции в деятельности педагога возникает противоречие между стремлением развить культуру здоровья учащихся и низким уровнем собственной культуры здоровья, в частности ее личностного компонента. За теми или иными характеристиками направленности личности педагога в её наиболее развитой форме стоят устойчиво доминирующие системы потребностей, мотивов и целей (интересы, идеалы, убеждения). А, как было указано, выше, большинство педагогов не мотивированы на сохранение и укрепление собственного здо-



ART 14800

УДК 378.17

ровья. Поэтому в процессе профессиональной подготовки (а также постдипломной подготовки) у будущих педагогов необходимо формировать ценность собственного здоровья, ориентировать на значимость оздоровительной самореализации. В структуру оздоровительной самореализации должны входить следующие компоненты:

- когнитивный (знания о здоровье, методах и приемах его восстановления, сохранения и укрепления);
- аксиологический (осознание ценности здоровья и необходимости систематической заботы о нем);
- мотивационноличностный (наличие таких качеств, как воля, терпение, целеустремленность, терпение, необходимых для ведения здорового образа жизни);
- деятельностный (сознательно осуществляемая деятельность, направленная на восстановления, сохранения и укрепления здоровья);
- контрольнооценочный (регулярная диагностика состояния своего здоровья, рефлексия и коррекция собственной здоровьесберегающей деятельности) [9].

Таким образом, для успешной профессиональной деятельности педагог должен не только владеть знаниями, умениями и навыками в области здоровьесбережения, но и готовностью к оздоровительной самореализации.

Ссылки на источники

1. Щедрина А. Г. Понятие и структура индивидуального здоровья человека: методология системного подхода // Медицина и образование в Сибири. – 2009. – № 5. – С. 8.
2. Громкова М. Т. Педагогика высшей школы. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 447 с.
3. Дорохова Т. С. Мобильность как один из компонентов профессиональной ментальности социального педагога // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 1. – С. 120.
4. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Стратегии преодоления кризисов профессионального становления личности педагога // Мир психологии. – 2002. – № 4. – С. 194–202.
5. Трещева О. Л. [и др.] Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода // Омский научный вестник. – 2014. – № 1(125). – С. 154–157.
6. Байлук В. В. Сущность самореализации личности и ее структура // Педагогическое образование в России. – 2011. – № 4. – С. 12–17.
7. Полетаева Н. М. Культура здоровья: учеб.-метод. пособие. – СПб.: Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2005. – 135 с.
8. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. – М.: Академия, 2001. – 153 с.
9. Славина А. С. Оздоровительная самореализация личности // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 2. – С. 31–35.

Tatiana Lapushkina,

graduate student of the Institute of Social Education of Federal state educational institution of higher professional education "Ural State Pedagogical University", Yekaterinburg

dariya.lapushkina@yandex.ru

To the question of the educator's culture of health

Abstract. The article addresses the issue of the health status of teachers. The essence and features of the culture of health educator considered. Based on the analysis of theoretical sources and empirical data concludes the low culture of the teacher and the need to improve through the development of wellness self-improving.

Key words: health, health culture, a model of health, individual health, health-creating activity, healthy life-styles, wellness self-realization.

Рекомендовано к публикации:

Ларионовой И. А., доктором педагогических наук, профессором, директором Института социального образования ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», г. Екатеринбург

ISSN 2304-120X



3 7



9 772304 1120142