

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА**

*Самусева Н. В.*

УО «БГПУ имени М. Танка» (Минск)

**Ключевые слова:** профессионально-личностное развитие; здоровьесбережение; студент; педагогическая деятельность.

**Аннотация.** В статье актуализируется важная составляющая профессионально-личностного развития будущего педагога – сбережение здоровья. Приводятся данные эксперимента по значимости жизненных ценностей студентов для успешной профессиональной деятельности, предлагаются активные формы, методы и технологии формирования культуры здоровья будущего педагога.

## **HEALTH SAVING AS A CHARACTERISTIC OF PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT OF A FUTURE TEACHER**

*N. Samuseva*

BSPU named after M. Tank (Minsk)

**Keywords:** professional and personal development; health care; student; pedagogical activity.

**Abstract.** The article updates an important component of the professional and personal development of a future teacher - preserving health. Data from an experiment on the importance of students' life values for successful professional activities are presented, active forms, methods and technologies for developing a health culture for a future teacher are proposed.

Современное состояние и тенденции в профессиональном педагогическом образовании характеризуются противоречивыми явлениями. С одной стороны, повышаются требования к профессионализму и компетентности будущих учителей как необходимости постоянного профессионально-личностного развития, с другой – происходит усиление разнородности жизненных ценностей, отмечаются депрофессионализация, увеличение трудовой нагрузки, острая востребованность на рынке труда определенных специалистов. Такое положение учителей в обществе оказывает прямое влияние на все характеристи-

ки их статуса, на их видение профессиональных и жизненных перспектив, а также отношение к своему здоровью.

Как известно, стрессогенные факторы окружающей среды, особенности бытия приводят к эмоциональному напряжению, которое становится одним из условий развития различных заболеваний. В качестве стресс-факторов называются увеличение нагрузки, конкуренция, организационные изменения, нехватка времени, страх потерять работу, непрерывное технологическое развитие, противоречивые запросы, компьютеризация, наличие неопределенности.

Сложный и многогранный учительский труд всегда отличался высокой нервно-психической напряженностью и социальной ответственностью. Установлено, что профессиональный стресс у учителей возникает в пяти областях: ролевое поведение (перегрузка, конфликт, неоднозначность), поддержка руководителя, проблемы дисциплины обучающихся, удовлетворенность работой и жизнью. Многочисленные стрессовые факторы приводят к раздражительности, возникновению психосоматической патологии у 70–90 % педагогов. Учитель вынужден постоянно контролировать ситуацию, «демонстрировать» уверенное состояние, даже если в действительности это не так. Недостаточная сформированность регуляторных механизмов высшего уровня приводит к тому, что учитель остается объектом внешних воздействий, будучи неспособным превратиться в субъекта собственной жизни [2].

Целью нашего исследования было проанализировать динамику представленности педагогических ситуаций в структуре профессионального обучения студентов – будущих учителей. Практика показала, что коммуникативный компонент педагогической деятельности вызывает у студентов некоторых факультетов наибольшие сложности. В связи с этим проявляется выражение страха от общения и уклонение от взаимодействия, а также неумение отвечать на конкретные вопросы педагога и обучающихся. Не меньшую трудность вызывает гностический и проектировочный компоненты деятельности, т. е. несоответствие своей системы работы поставленным целям. Иногда наблюдаются деструктивные изменения в конструктивном компоненте, что проявляется в прогнозе возможных вариантов изменения хода урока, перестановки заданий, совершенствования темы определенных уроков.

Однако и у самих студентов еще не в полной мере сформированы ценностно-смысловые установки на сохранение здоровья, недостаточно развито чувство ответственности за состояние своего здоровья в качестве неотъемлемой части общекультурного развития, профессионального и жизненного долголетия. Слабая осознанность ценно-

сти собственного здоровья и здоровья окружающих, неудовлетворительный уровень владения здоровьесберегающими технологиями в индивидуальной жизнедеятельности и в образовательном процессе свидетельствуют о дефиците культуры здоровья будущих педагогов.

Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется новыми полезными для здоровья элементами, привычками. Поэтому можно утверждать, что здоровый образ жизни выступает регулятором социального поведения человека. Мотивацию здорового образа жизни предлагается оценивать как один из гуманистических критериев качества образования педагогов [1; 4].

Установлено, что в исследуемой группе наиболее важными из 10 представленных жизненных ценностей студенты считают физическое и психическое здоровье (80 %), счастливую семейную жизнь (56 %), любовь, понимаемую как духовную и физическую близость (53 %). Малозначимой ценностью (по оценке респондентов) обладает красота природы и искусства (13,3 %), наличие хороших и верных друзей (14 %), счастье других (11 %), и творчество (10 %). Средние позиции по ценности в этой группе заняли уверенность в себе как свобода от внутренних противоречий (37 %), возможность продолжения профессиональной деятельности (36,9 %) и материально обеспеченная жизнь (34 %) [4].

Таким образом, для изучаемой группы студентов характерно в будущем стремление к активному личностно-профессиональному развитию. Для этого прилагаются достаточно значимые усилия по укреплению своего здоровья. Такие действия являются для студентов своего рода мерой способности выступать активным субъектом профессиональной деятельности, быть ответственным за свое здоровье и уметь ориентироваться в быстро меняющихся условиях.

Поддержание здоровья в профессии предполагает умение будущих педагогов пользоваться приемами самопознания, самоорганизации, самоуправления, саморегуляции, т. е. осуществлять сознательное воздействие на эмоциональную сферу, собственное поведение, образ жизни.

Профессиональное здоровье обеспечивает продуктивность самоорганизации и саморегуляции личности за счет активного использования, как внутренних ресурсов, так и возможностей, определяемых условиями внешней среды. Качество знаний о себе, мотивация самосовершенствования и эффективные навыки саморазвития являются в высшей степени показателями профессионального здоровья [1; 3].

Культура профессионального здоровья учителя – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные защитные регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эф-

фективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности [2].

Мы придерживаемся позиции Л.М. Митиной, которая разработала концепцию профессионального развития учителя, состоящую из трех интегральных характеристик: педагогической направленности, педагогической компетентности и эмоциональной (поведенческой) гибкости. Они, в свою очередь, являются объектами профессионального развития будущего учителя и показателями его профессионального здоровья.

Для реализации на практике педагогических технологий здоровьесбережения мы используем работу в малых группах с последующей дискуссией: обучение студентов приемам восприятия, самопознания, понимания, самопрезентации, самоанализа, самоконтроля, идентификации и другим психологическим техникам; решение ситуационных задач, проведение тренингов, включающих психотехнические игры, апробация психологических техник и новых способов поведения и взаимодействия в ходе практической деятельности; общее обсуждение результатов применения студентами психологического инструментария; подведение итогов и формирование выводов по формированию культуры здоровья [2].

Таким образом, здоровьесбережение рассматривается как важная структурная характеристика профессионально-личностного развития будущего педагога, влияющая на его будущую профессиональную деятельность и карьерный рост. Будущий учитель на сегодняшний день и сам должен достаточно четко осознавать самоценность своего здоровья и использовать для его сохранения и укрепления весь спектр инновационных здоровьесберегающих технологий.

## Литература

1. Малярчук, Н. Н. Культура здоровья педагога: монография / Н. Н. Малярчук. – Тюмень : Изд-во Тюмен. Гос. ун-та, 2008. – 192 с.
2. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя / Л. М. Митина. – М. : Флинта: Моск. психол.-соц. ин-т, 1998. – 200 с.
3. Рубина, Л. Я. Профессиональное и социальное самочувствие учителей / Л. Я. Рубина // Социологические исследования. – 1996. – № 6. – С. 63–75.
4. Самусева, Н. В. Профессиональное самосовершенствование будущего педагога: условия формирования / Н. В. Самусева // Научные труды Респ. института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки : сб. науч. статей. – Минск : РИВШ, 2021. Вып. 21. В 4 ч. – Ч. 4. – С. 326–334.