

УДК 378.147:37.011.3-051]:613

*Єлизавета Кучерган*

## **ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО УЧИТЕЛЯ: РЕЗЕРВИ ПРОПЕДЕВТИЧНОЇ РОБОТИ**

У статті відображено проблеми програмного забезпечення умінь та навичок учителя з метою вивільнення резервних фондів професійного збереження здоров'я, за якими учитель при виконанні відповідних програмних завдань забезпечує собі оптимальний стан здоров'я за допомогою проведення не лише діагностичної та медично-оздоровчої роботи, а передусім пропедевтичної, яка вже закладена під час опанування майбутнім вчителем своєї спеціальності. Так кожен сучасний педагог повинен усвідомлювати значущість власного здоров'я як найважливішої професійної цінності.

*Ключові слова:* здоров'я, здоров'язбереження, здоров'язберігаючі

технології, ортобіотика, професія учителя, професійне здоров'я, уміння, навички і прийоми здоров'язбереження.

### **Кучерган Е. Здоровье будущего учителя: резервы пропедевтической работы.**

В статье отражены проблемы программного обеспечения умений и навыков для высвобождения резервных фондов профессионального сохранения здоровья учителя, по которым учитель при выполнении соответствующих программных задач обеспечивает себе такое состояние здоровья посредством проведения не только диагностической и медико-оздоровительной работы, а прежде всего пропедевтической, которая уже заложена во время освоения будущим учителем своей специальности. Так каждый современный педагог должен осознавать значимость собственного здоровья как важнейшей профессиональной ценности.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, ортобіотика, професія учителя, професіональне здоров'я, уміння, навички і прийоми здоров'язбереження.

Проблема здоров'язбереження нації, яка вже достатньо тривалий час широко обговорюється у науковому товаристві, стає особливо нагальною в складних умовах сьогодення. Трагічні умови існування сучасного українського суспільства, безумовно, матимуть свої негативні наслідки, що позначатся (та вже позначилися) на погіршенні здоров'я достатньо значної кількості населення нашої країни. Загалом проблема здоров'язбереження завжди знаходилася у сфері уваги науковців, проте особливої актуалізації у вітчизняному просторі вона набула після трагічних подій 1986 р., коли вчені почали обговорювати наслідки, що матиме для населення України після техногенної катастрофи на Чорнобильській АС. Вчені робили невтішні висновки, які сьогодні, через тридцять років після аварії, маємо можливість спостерігати.

Загальне погіршення здоров'я населення, омолодження низки хвороб, які мали раніше вікову атрибуцію, загрозлива демографічна ситуація в країні спонукали наукове товариство до активізації пошуку шляхів розв'язання проблеми здоров'язбереження, насамперед в освітньому середовищі. За даними сучасних публікацій, «школа приймає 20-25 % хворих дітей, а випускає – 70 %; до вищих навчальних закладів вступає 70 % хворих молодих людей, а по закінченню відсоток хворих досягає 90 %» [15, с. 75].

Серед причин, які призводять до погіршення здоров'я студентства, вчені називають: зниження рівня рухової активності студентів; відсутність прагнення до здорового способу життя, наявність недостатньої інноваційної діяльності у сфері фізкультурно-оздоровчих занять; відсутність необхідного формування ціннісних орієнтацій у студентів в галузі здоров'язбереження тощо.

Попри значний науковий доробок у цій сфері можемо констатувати, що в педагогічних розвідках ця проблема розглядається переважно у трьох ракурсах: як формування здорового способу життя та культури здоров'я учнівської молоді; як формування у майбутніх вчителів «знань, принципів, методів і умов здоров'язбереження», які вони зможуть впроваджувати «протягом всієї подальшої професійної діяльності», та як збереження професійного здоров'я вчителів-практиків переважно в аспекті запобігання/подолання професійним захворюванням [15, с. 75].

Окремо слід відзначити той факт, що проблема підготовки вчителя до здоров'язбережувальної діяльності розглядається переважно як проблема підготовки фахівців в галузі здоров'я, зокрема, вчителів «Фізичної культури» та «Основ здоров'я» (С. Букша, В. Гайсіна, І. Гринченко, В. Єфімова, М. Козуб, Ю. Мусхаріна, Н. Мухаметзянова, А. Огнистий, Г. Остапенко Л. Сущенко та ін.). Ці дослідження конкретизують здоров'язбережувальний зміст професійної підготовки майбутніх вчителів, «спроможних до збереження здоров'я школярів в умовах інтенсифікації навчання». Водночас таке фахове «обмеження» призводить до дискусійних суджень на кшталт: «здоров'яформуюча діяльність у процесі освіти повинна вестися за трьома взаємопов'язаними напрямками: педагогічним, фізіолого-валеологічним та психологічним» [14, с. 79]. Таке «розділення» здається не зовсім виправданим, оскільки, навіть, автори цитованої думки у описі педагогічного напрямку вдаються до його поєднання із валеологічним: «Педагогічне направлення включає в себе: розумну, з урахуванням існуючих реалій *валеологізацію* (курсив наш – Є.К.) шкільної культури <...>, системну *валеологічну* (курсив наш – Є.К.) освіту школярів...» [14, с. 79].

Сучасні вчені (О. Асмаковець, С. Ахмерова, Е. Багнетова, В. Бобрицька, Н. Гончарова, Г. Зайцев, М. Зоріна, Г. Мешко,

Л. Мітіна, М. Смірнов, В. Єфімова, Е. Шарифуллина та ін.) звертають увагу на стан професійного здоров'я вчителів, стверджуючи особливий – стресогенний характер професійної діяльності вчителя, та констатують «недостатню розробленість психолого-педагогічних засобів активізації особистісних ресурсів учителя, які сприяють збереженню і зміцненню його професійного здоров'я» [9, с. 196].

*Метою статті* є програмне забезпечення підготовки учителя до здоров'язбережувальної діяльності при якому пріоритет віддається формуванню вмій/навичок збереження здоров'я учнів, а не свого власного. Професія учителя надзвичайно складна та відповідальна, економічно неприваблива та непопулярна. Таке ставлення до професії обумовлено низкою об'єктивних чинників сучасності та суб'єктивним досвідом практично кожної людини, якій довелося відчути тиск знервованого (але досвідченого та авторитетного) шкільного вчителя. За справедливим зауваженням Е. Багнетової, «професія ставить педагога у складні умови, що утворюються комплексом соціальних, професіональних та організаційних факторів» [3, с. 27].

Учитель постійно знаходиться у стані перенапруження та перенавантаження: емоційного, розумового, фізичного. Вчительські перевантаження пов'язані з тим, що їхній робочий час не обмежується лише роботою у класній аудиторії, а й передбачає перенесення значної кількості роботи (перевірка зошитів, планування і підготовка до занять та виховних заходів, робота із батьками тощо) «на дім». Вчитель практично постійно знаходиться на роботі, тому часу на повноцінний відпочинок, відновлення працездатності та саморозвиток впродовж навчального року практично не залишається. За сучасними даними (С. Ахмерова) робочий час педагога перевищує його тижневе навантаження у 2-3 рази. Сьогодні функціонує достатньо складна система підвищення кваліфікації вчителів, яка є позитивною за своєю суттю, але на практиці призводить до додаткового перевантаження вчителя, оскільки існує практика поєднання поточної роботи вчителя із одночасним проходженням його навчання на курсах. Саме середовище в якому знаходиться вчитель, за визначенням Л. Мітіної, є «невротизуючим», а отже загрозливим для здоров'я.

Крім того, вчені виокремлюють низку патогенних факторів, що пов'язані із педагогічною діяльністю: інтенсивне мовленнєве навантаження; нервово-психічне перенапруження (підвищена відповідальність), постійна необхідність перемикання уваги на різні види діяльності, підвищені вимоги до пам'яті, напруження органів зору, мале рухове навантаження (гіподинамія), довготривале знаходження у вертикальному стані; висока концентрація бактерій та мікробів у навчальних приміщеннях; постійна комунікація та виникнення надзвичайних ситуацій (О. Антоновський, С. Ахмерова, Е. Багнетова, Т. Гордон, С. Кривцова, І. Усачова та ін.).

Така ситуація призводить до прояву у вчителів різноманітних симптомів професійних захворювань: нервові розлади, порушення серцево-судинної системи, остеохондроз, порушення обміну речовин, системи травлення, патологія мовленнєвого апарату (формування дисфонії та афонії) та захворювання верхніх дихальних шляхів, патологія зору (С. Ахмерова, М. Смірнов), порушення у емоційній сфері – «поганий, пригнічений настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні своїми емоціями» [9, с. 195], пригнічення імунної системи [3] та підвищена захворюваність респіраторними вірусними інфекціями та грипом у епідеміологічний період. М. Зоріна вказує, що за статистикою «60 % учителів постійно відчують психологічний дискомфорт під час роботи; 85 % – перебувають у постійному стресовому стані; 33 % жінок-педагогів мають захворювання нервової системи, оскільки їхня професійна діяльність негативно впливає на сімейні стосунки» [5, с. 176].

Науковці намагаються встановити об'єктивну картину захворюваності вчителів. Обстеження стану здоров'я, які було проведено (О. Анісімов; С. Ахмерова, О. Багнетова, Л. Мітіна) дозволили вченим зробити такі висновки:

– структура захворюваності педагогів може бути представлена таким чином: «хвороби дихальних органів (26,1 %), органів кровообігу (17,9 %), органів травлення (15,3 %), нервової системи (12,1 %), інфекційні та паразитарні захворювання (11,9 %)»;

– в період адаптації молодого вчителя часті прояви простудних захворювань, алергічних реакцій та нейроциркуляторної дистонії;

– у вчителів у віці до 45 років переважають захворювання дихальних органів та органів травлення; у вчителів старше 45 років – це хвороби органів кровообігу та психосоматичні розлади;

– у вчителів із «стажем до 5 років переважають респіраторні захворювання, нейрон-циркулярна дистонія та короткотермінове підвищення артеріального тиску, а у педагогів із стажем від 10 до 15 років – гіпертонічна хвороба, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки, стенокардія та невротоподібні реакції»;

– «третини вчителів (більше 30 %) показник ступеня соціальної адаптації дорівнює або нижче, ніж у хворих невротиками»;

– найбільший рівень захворюваності серед вчителів фізико-математичних, лінгвістичних та суспільних дисциплін [3].

Такий стан здоров'я вчителів переконує у необхідності проведення не лише діагностувальної та медично-оздоровчої роботи з вчителями, а передусім роботи пропедевтичної вже під час опанування майбутнім вчителем своєї спеціальності.

Передусім наголосимо, що ми поділяємо стурбованість тих вчених, які наголошують на необхідності «Для попередження названих явищ необхідно вже з перших днів навчання у вузі не тільки формувати у студентів знання про шляхи і методи збереження здоров'я, але також і розвивати у них мотивацію і готовність до оздоровчої та здоров'язберігаючої діяльності, формувати ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання не тільки зберігати своє здоров'я, але і робити все для його поліпшення» [4, с. 53].

Щодо «професійного здоров'я» вчителя відзначимо, що сьогодні воно вважається «основою ефективної роботи сучасної школи та її стратегічною проблемою» [3, с. 27], оскільки стан здоров'я вчительства безпосередньо впливає на здійснення ним своїх викладацьких функцій, отже на здійснення педагогічної діяльності та відображається на всіх учасниках цього процесу. На думку О. Білоус, «професійне здоров'я вчителя пов'язано насамперед з успішним виконанням професійних функцій. Нормальний стан професійної функції (функціональне здоров'я) визначається наступними критеріями: активність, затребуваність, ступінь залучення до діяльності, мобільність (легкість її «включення»), вдосконалення і розвиток» [4, с. 105]. Саме тому набуває актуальності питання професійного здоров'я вчителя.

Попри достатньо великий об'єм публікацій з питань професійного здоров'я вчителів (О. Багнетова, О. Білоус, Н. Герьянська, Н. Гончарова, С. Леньков, А. Маклаков, Л. Мітіна, А. Печеркіна та ін.), власне саме поняття «професійне здоров'я вчителя» не має однозначного тлумачення.

Наукова література пропонує низку визначень поняття професійне здоров'я: певний рівень характеристик здоров'я фахівця, що відповідає вимогам професійної діяльності та забезпечує її високу ефективність; цілісний багатовимірний динамічний стан організму, що дає вчителю змогу максимально продуктивно реалізувати свій потенціал у педагогічній діяльності, протидіючи негативному впливу професійних чинників; здатність організму зберігати і активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особи вчителя в усіх умовах перебігу професійної діяльності; «ще функціональний стан організму за фізичними і психічними показниками, що розглядається в конкретних умовах його професійної діяльності, а також стійкість до несприятливих факторів (нерівномірність навантаження, високе нервово-емоційне напруження, можливість виникнення конфліктних ситуацій, нерегламентований графік роботи), пов'язаних із цією діяльністю»; здатність організму вчителя виступати активним суб'єктом своєї професійної діяльності, що визначається стабільністю результатів його праці; збереження високого відновлювати порушений фізіологічний стан відповідно до особливостей змісту та режиму професійної діяльності, міра соціального благополуччя та один з важливий критеріїв якості професійного життя [8, с. 24].

Так, Г. Мешко, аналізуючи низку визначень щодо професійного здоров'я взагалі констатує: «Педагог вважається здоровим, якщо у нього гармонійно розвиваються потенційні фізичні і творчі сили, що роблять його зрілим і компетентним фахівцем, працездатним і активним суб'єктом життя і професійної діяльності. Для таких педагогів характерні, насамперед: психічна рівновага, високий рівень адаптації; гармонійні стосунки з оточенням; цілеспрямованість, плановість, впорядкованість своїх дій; впевненість у собі, почуття обов'язку, оптимізм; адекватна самооцінка, адекватний рівень домагань; конгруентність, креативність, критичність мислення;

пріоритет духовних цінностей; автономність; гармонійність, внутрішня узгодженість» [9, с. 195].

Отже, професійне здоров'я вчителя не визначається лише станом його фізичного здоров'я, це скоріше психічна складова, яка спрямовує всю професійну діяльність вчителя, визначає його особистісну активність завдяки дії механізмів саморегуляції, самозбереження та самовідновлення. «Психічне здоров'я, – пише Л. Мітіна, – це міра здатності вчителя виступати активним і автономним суб'єктом власної життєдіяльності в світі, що змінюється. Визначаючи психічне здоров'я в термінах активності та особистісного розвитку, ми підходимо до визначення критеріїв психічного здоров'я як характеризують більшою мірою сам процес, ніж самопочуття».

Неймовірна кількість контактів вчителя потребує сформованості у нього психологічної стійкості у конфліктних ситуаціях, які виникають раптово та можуть мати різноманітні наслідки. Тому і власне процес збереження та зміцнення здоров'я вчителя слід розуміти «не як лікування, а керування механізмами, що детермінують розвиток особистості, сприяють формуванню позитивного самоставлення, відкритій взаємодії зі світом, готовності до змін, прийняття відповідальності» [10, с. 258].

Сьогодні існують значні розробки-рекомендації, які дозволяють встановити ступінь відповідності майбутнього вчителя обраній спеціальності, його готовності до педагогічної діяльності. Так у книзі Є. Рогова «Вчитель як об'єкт психологічного дослідження» (М., 1998 р.) наведено значну кількість методик, які дозволяють шкільному психологу надавати поміч-підтримку вчителю-практику, відкоригувати неминучий процес деформації особистості у процесі педагогічної діяльності. Значний матеріал аналогічного змісту міститься у книзі А. Маркової «Психологія праці вчителя» (М., 1993 р.).

Власне вчитель-початківець повинен бути підготовленим до роботи у таких складних умовах задля скорішої та ефективної адаптації до майбутньої професійної діяльності та збереження особистого здоров'я. Формування культури професійного здоров'я вчителя повинно відбуватися одночасно їх його фаховою підготовкою. Приєднуємося до думки тих дослідників (Е. Багнетова,



Г. Воскобойнікова, Г. Мешко, Д. Цись та ін.), які вважають за необхідне проведення пропедевтичної здоров'язбережувальної підготовки сучасного студента/майбутнього педагога.

Завдання педагогічної освіти – підготувати майбутнього вчителя до здійснення його професійної діяльності не лише як фахівця, а як людини, здатної ефективно, якісно та творчо цю діяльність здійснювати. Заважає цьому, на думку О. Багнетової, «низький рівень психологічної грамотності сучасних педагогів, що заважає зберігати внутрішній баланс у багаточислених проблемних ситуаціях шкільного життя, звести до мінімуму дидактогенні впливи на учнів та працювати у школі без руйнування власного та дитячого здоров'я» [3, с. 28].

З таких позицій особливої уваги потребує питання формування у сучасного студента педагогічного навчального закладу/майбутнього вчителя культури здоров'язбереження, що можливе за умов спеціальної пропедевтичної роботи, завдання якої забезпечити збереження власного здоров'я та ефективної професійної роботи.

На думку Г. Мешко, «програма підготовки педагога до збереження і зміцнення свого професійного здоров'я повинна передбачати формування: професійної спрямованості майбутнього вчителя; ціннісного ставлення до свого здоров'я, психолого-педагогічної компетентності (в т. ч. аутопсихологічної, соціально-психологічної, компетентності здоров'язбереження); професійної стесостійкості; саногенного мислення; емоційної гнучкості, навичок психічної саморегуляції; позиції «сам собі терапевт»; творчої індивідуальності педагога; готовності до самореабілітації» [9, с. 197].

Серед вказаних вище складових, наявність яких забезпечуватиме оволодіння майбутнім учителем культурою здоров'я збереження, слід виокремити саногенне мислення – як поведінка, яка підтримує здоров'я особистості (Ю. Орлов).

Саме поняття «саногенне мислення» (з грецьк. sanos – «оздоровлення»; genos – «несучий») набуло своєї популяризації у науковому дискурсі завдяки науковому доробку доктора філософських наук, Ю. Орлов, який стверджує значний вплив на здоров'я людини її вміння керувати своїми емоціями. «Для здоров'я так само важливо, щоб емоції не програмували нашу поведінку і не були джерелами тривалого емоційного стресу, що веде до

виснаження захисних сил організму... Єдино правильний шлях адаптації, до своїх емоцій – це навчитися правильно ображатися, правильно бути винним, правильно ображатися і правильно соромитися так, щоб досвід переживання сприяв особистісному зростанню та підвищенню саморегуляції» [12, с. 9]. І. Арцимович, коментуючи погляди Ю. Орлова, пише: «Руйнівну дію на людину справляють, на думку Ю. Орлова, такі негативні емоції, як страх невдачі, почуття провини, образи сорому, заздрості. Негативні емоції шкідливі людині, якщо вони пригнічені, то їх шкода зростає» [2, с. 17].

До цього часу цьому поняттю передувало інше – «позитивне мислення», про що свідчить праця Л. Коломогорової та М. Личової («Позитивне мислення у світлі вітчизняних та зарубіжних досліджень» 2006 р.) [7], якому передувало поняття «емоційний інтелект» («як здатність глибокого осягнення, оцінки та вираження емоцій; здатність розуміння емоцій, а також здатність до керування емоціями, яка сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню особистості», а головне – «здатність людини спрямовувати свій мисленевий процес на сприятливий результат подій [7, с. 5-6]).

Проблеми, пов'язані із формуванням саногенного мислення, як і висвітлення самого феномену достатньо широко представлені у сучасній психолого-педагогічній думці (І. Арцимович, Д. Белухін, Т. Васильєва, Д. Гасанова, О. Гребенюк, Л. Колмогорова, А. Маджуга, С. Морозюк, Ю. Морозюк, В. Насонов, І. Співак, Н. Творогова та ін.), у яких розкрито сутність та структура цього явища, його механізми та подані конкретні рекомендації з розвитку саногенного мислення в учасників навчального процесу, зокрема у школярів (Т. Васильєва). Сутність метода «у доцільному застосування розумових автоматизмів, зміні стереотипів мислення, які стали патогенними, зміні філософії повсякденного життя, що, безперечно, приводить до конструктивних змін у поведінці та відносинах» [34, с. 101].

Протилежністю *саногенного* мислення є мислення *патогенне*. «Патогенне – це мислення з переносом на негативні образи та негативний досвід (таке мислення породжує хворобу душі та тіла), та саногенне – таке, що породжує здоров'я та надає стійкість у подоланні труднощів» [4, с. 143]. Патогенне мислення слід відрізнити

від патологічного, на що звертає увагу Г. Мешко, коли пише, що патогенне мислення «містить такі риси, які сприяють напруженню психіки, формуванню реакцій і стереотипів поведінки, що втягує людину в конфліктні ситуації, а наслідком цього є погіршення психічного і соматичного здоров'я» Г. Мешко [10, с. 259]).

На значенні типу мислення вчителя (патогенне/саногенне) у навчально-виховному процесі акцентують увагу Т. Васильєва та Г. Мешко. Від того, чи зможе вчитель стримати емоції та діяти професійно у складних та неоднозначних ситуаціях залежить результат і його роботи, і роботи його вихованців. «Втративши самовладання, він може використовувати непедагогічні прийоми, що впливає на ефективність виховання і сприяє виникненню нервових розладів у нього. Педагог з переважанням саногенного типу мислення, навпаки, уміє концентрувати увагу на позитивних явищах життя, прощати образи, не тримати гніву, відкритий для дружніх стосунків з учнями, колегами по роботі, уміє жити у згоді з іншими і самим собою» [10, с. 260].

Отже надзвичайно важливим стає проблема формування у майбутнього вчителя саногенного мислення, як надання їм можливості опанувати методи боротьби із негативними емоціями: «Опанувавши механізм роботи з емоціями, людина здатна послабити чи нейтралізувати руйнівні дії негативних емоцій» [4, с. 18]. За таких умов надзвичайно важливим вважаємо знання людиною – майбутнім вчителем/вчителькою ознак прояву позитивного/негативного мислення у їх зв'язку із іншими мисленевими процесами, етапами мисленевого процесу та характеру проблем, які вирішуються, що було унаочнено Л. Комогоровою та М. Личовою у цікавій таблиці, яку наводимо.

У формуванні у майбутнього вчителя життєвої стратегії збереження власного здоров'я важливе місце повинні посісти його знання, вміння та навички щодо механізмів психологічного захисту, стратегій оволодіваючої поведінки (копінг-стратегії/копінг-поведінка – стратегії/поведінка подолання) [1, с. 19]. На думку О. Антоновського, «Оволодіваюча поведінка дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених дій, адекватних особистісним особливостям та ситуаціям [1, с. 13].

Важливою здається наявність та збереження педагогічної гнучкості вчителя. Вище, у цитаті Г. Мешко, йшлося про емоційну гнучкість [9, с. 197]. Втім цей феномен можна конкретизувати стосовно педагогічної діяльності. І тоді вченими (Н. Ісаєва, Л. Мітіна) вводиться поняття «педагогічної гнучкості». При цьому гнучкість розуміється як різноманітність і адекватність дій, які проявляються як у зовнішніх, так і у внутрішніх (психічних) формах активності» [6, с. 110]. А педагогічна гнучкість включає у себе три складові: інтелектуальну, емоційну та поведінкову [6, с. 110].

Повністю поділяємо думку М. Зоріної про те, що «кожен сучасний педагог повинен усвідомлювати значущість власного здоров'я як найважливішої професійної цінності, необхідної умови для здійснення професійної діяльності; чітко розуміти особисту відповідальність і активну роль у збереженні та зміцненні власного здоров'я; володіти знаннями щодо специфіки педагогічної діяльності і впливу професійних чинників на його здоров'я» [5, с. 178]. Тому вважаємо за доцільним та необхідним уведення до кола навчальних дисциплін, які входять до циклу професійної підготовки майбутнього вчителя, дисципліну здоров'язбережувального спрямування.

Розуміючи всю важливість порушених питань педагогічна спільнота» [9, с. 198; 10, с. 260] пропонує низку варіантів включення здоров'язберегаючого компонента до змісту педагогічної освіти: включення питань здоров'язберегаючого змісту до курсу «Вступ до педагогічної професії», формування у майбутніх учителів позитивного ставлення до професійної діяльності під час вивчення курсу «Педагогіка»; розробка та впровадження спеціальних здоров'я зберегаючих курсів: «Професійне здоров'я педагога»; заняття студентської проблемної групи та ін.

Вважаємо, що одним із засобів такої підготовки може бути уведення (до варіативної частини навчальних планів із підготовки фахівців-вчителів) спеціального курсу «Педагогічна ортобіотика» (*ортобіотика*: грецьк. *orthos* – правильний, прямий, *bion* – жити).

Ортобіотику складно назвати новим науковим напрямом, оскільки у її витоків стоїть І. Мечников («Етюди про природу людини», 1903 р.; «Етюди оптимізму», 1907 р.; «Сорок років пошуку раціонального мислення», 1913 р.). Вчений обґрунтував

ортобіотику як науку про можливості довгого та щасливого життя людини, науку про подолання страху смерті шляхом усвідомлення її природної функції – завершення циклу ортобіозу; як мистецтво повноцінного, тривалого та енергійного життя. До кола послідовників теорії ортобіозу відносять М. Амосова, Р. Захарова, Ю. Лісичина, В. Шепеля та ін.

Узагальнюючи думки попередників, В. Штумф пише: «Ортобіоз, чи здоровий спосіб життя, включає у себе типові форми та засоби повсякденної життєдіяльності людини – праця, нормальний сон, позитивний емоційний настрій, оптимізм, раціональне харчування, дотримання режиму, загартування, фізичні вправи, які зміцнюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи успішне виконання соціальних та професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-політичних ситуацій. Метою ортобіозу є навчання людини правильному та безпомилковому вибору у будь-якій ситуації виключно корисного, що сприяє здоров'ю та відмова від всього шкідливого» [16, с. 144].

Сучасні вчені звертають увагу на те, що ортобіотика – є запорукою довголіття, так головні правила життя людей, які і в похилому віці зберігають життєву енергію та ведуть достатньо активне повноцінне життя. Сучасні твердження збігаються із головними постулатами, більшість з яких були сформульовані ще І. Мечніковим. А саме: вміння бути терплячим, стійким та наполегливим; відкритість до спілкування, доброзичливість та довірливе ставлення до людей; самоконтроль та оптимізм; підтримка людей похилого віку; працелюбність та активність, праця на свіжому повітрі; відсутність злопам'ятності та неприємних спогадів; натуральне харчування та неприпустимість переїдання [16, с. 44-45].

Огляд наукових публікацій дозволяє узагальнити: вчені стверджують, що ортобіотика – наука про технологію ортобіоза, наука про самозбереження здоров'я, яка пропонує людині засоби практичного оволодіння технікою збереження власного здоров'я (фізичного, психічного, розумового та духовного) задля продовження продуктивного та оптимістичного людського життя. Об'єктом ортобіотики є технологія самозбереження людьми свого здоров'я та наповнення їх життєвим оптимізмом [13, с. 45]. Як технологія здоров'я збереження ортобіотика повинна включати до

себе елементи технологій здоров'язбереження взагалі, до яких відносять: «сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, дозволяють оцінити функціональні та психофізичні параметри здоров'я індивіда, на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволяє підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування для збереження і зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності та соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості» [13, с. 45].

Саме як технологія збереження здоров'я педагогічна ортобіотика повинні знайти своє місце у змісті педагогічної освіти. Метою такої освіти є формування у майбутнього вчителя культури здоров'я та саногенного мислення, шляхом відпрацювання особистої стратегії здоров'язбережувальної професійної поведінки, опанування низкою методик (конструктивними засобами вирішення стресових ситуацій, подолання стану хронічного стресу у професійній діяльності тощо) задля запобігання та подолання тих ситуацій та станів, що несуть загрозу для особистого здоров'я вчителя та колективу (педагогічного і учнівського) в цілому.

Встановлення можливого змісту «Педагогічної ортобіотики» привертає увагу до тих робіт [3, с. 36], де автори описують зміст здоров'язбережувальної підготовки вчителів певного фаху, зокрема вчителів фізичної культури. Окремої уваги з т.з. проблематики публікації заслуговує методичний доробок Г. Мешко, яка пропонує курс «Педагогічне здоров'я педагога» [9, с. 25].

Узагальнення поглядів вчених дозволяє пропонувати уведення до змісту цієї дисципліни тієї інформації, що буде сприяти виробленню системи знань, умінь/навичок, що складатимуть здоров'язбережувальну компетентність сучасного вчителя.

І тоді пропонується увести до змісту *знання* про:

1) основні поняття здоров'язбережувальної педагогіки (здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології; саногенне мислення); фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я; чинники, які впливають на його формування; класифікацію здоров'язбережувальних технологій; концепції формування здорового способу людини;

2) знання про сутність поняття професійне здоров'я та фактори і чинники, які впливають на його збереження/руйнування; основи збереження здоров'я у професійній діяльності; професійне здоров'я педагога (вплив професії, професійні деструкції, профілактика професійного старіння);

3) знання про особливості прояву та запобігання наслідкам психоемоційних стресових ситуацій, про конструктивні засоби вирішення кризових ситуацій, стратегій поведінки у професійному середовищі, що сприяють психічному здоров'ю та особистісному зростанню.

Головними навчальними методами повинні бути ті, педагогічні технології, які сприяють включенню студентів та студенток у початковий процес, роблять їх активними суб'єктами навчання: метод аналізу конкретних ситуацій, метод інциденту, методи соціального тренінгу, ділові ігри тощо. Сутність методики навчання саногенному мисленню, за Ю. Орловим: «Якщо учень і вчитель одночасно будуть представляти емоціогенну ситуації і роздумувати над нею, то останній може міркувати вголос і його роздуми можуть виступати в якості моделі спостережувальної поведінки, тобто мислення, яке засвоює учень» [11, с. 267].

«Педагогічна ортобіотика» як навчальна дисципліна у педагогічному освітньому закладі повинна бути спрямована на збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя шляхом набуття сучасними студентами необхідних знань та вмій із питань збереження та зміцнення власного здоров'я, що сприятиме їх продуктивній професійній діяльності, довгому, повноцінному та гармонійному життю. Створення такої програми та її впровадження в освітній процес педагогічних навчальних закладів – запорука здоров'я вчителя, що є однією з умов здоров'я майбутнього покоління. Зважаючи на твердження сучасних вчених про стадіальність професійного функціонування: професійна адаптація, професійне становлення та професійна стагнація (автоматизація діяльності) [6, с. 112], вважаємо нагальною пропедевтичну підготовку майбутнього вчителя до професійної діяльності в аспекті збереження власного здоров'я, що забезпечить полегшення проходження етапу адаптації та професійного становлення та максимально відтермінує етап професійної стагнації.

*Висновки та перспективи подальших досліджень.* Результатом повного програмного забезпечення повинні стати сформовані *уміння та навички* спрямовані в першу чергу на підтримку здоров'я самого вчителя із яких, ми рекомендуємо такі групи: комплекс профілактики психоемоційного навантаження (прогулянки, аеробні вправи, тренажерні зали, спортивні секції, масаж та самомасаж, аутогенні тренування); систему використання методів корекції, регулятивних засобів адаптації до стресових станів та запобігання професійному стресу («психологічний захист» та «копінг-стратегії»); індивідуальний набір виконання спеціальних профілактичних вправ задля поліпшення фізичного стану (задля запобігання остеохондрозу, попередження стомлення очей, вправи задля збереження голосу тощо); мати достатній теоретичний матеріал, який дозволить скласти свій особистий маршрут збереження здоров'я; використовувати методи збереження та відновлення професійного здоров'я, психотехнології самооздоровлення тощо.

### Література

**1. Антоновский А. В.** Защитно-совладающее поведение как фактор профессионального здоровья педагогов общеобразовательных школ : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Александр Викторович Антоновский. – Ярославль, 2010. – 24 с. **2. Арцимович И. В.** Санногенная рефлексия как фактор развития личности / И. В. Арцимович // Образование и саморазвитие. – 2011. – №2 (24). – С. 14-19. **3. Багнетова Е. А.** Профессиональные риски педагогической среды / Е. А. Багнетова, Е.Р. Шарифуллина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 1. – С. 27-31. **4. Зоріна М. О.** Професійне здоров'я вчителя як важлива складова його діяльності / М. О. Зоріна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. праць / Класич. приват. ун-т; [голова ред. ради : Монаєнко А. О.; голов. ред. : Сущенко Т. І.; чл. редкол. : В. Й. Бочелюк та ін.]. – Запоріжжя : Класич. приват. ун-т, 2013. – Вип. № 33 (86). – С. 174-179. **5. Исаева Н. М.** Некоторые аспекты профессионального развития учителя в процессе освоения им деятельности в системе развивающего образования / Н. М. Исаева // Труды СГА. – 2008. – № 5. – С. 109-117. **6. Колмогорова Л. С.** Позитивное мышление в свете отечественных и зарубежных исследований / Л. С. Колмогорова, М. В. Лычева // Вестник Алтайской государственной педагогической академии. – 2006. – № 6. – С. 4-10. **7. Маклаков А.** Общая психология : [учеб. для вузов] / А. Маклаков. – СПб. : Питер, 2002. – 582 с.



**8. Мешко Г. М.** Професійне здоров'я педагога як необхідна умова його творчого кар'єрного зростання / Г. М. Мешко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16 : Творча особистість учителя : проблеми теорії і практики : збірник. Вип. 9 (19) / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; [редкол. В. П. Андрущенко (голова) та ін.]. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2009. – С. 196-200. **9. Мешко Г.** Формування саногенного мислення майбутніх педагогів як умова збереження і зміцнення їхнього професійного здоров'я / Г. Мешко // Вісник Львівського університету. – 2009. – Вип. 25. – Ч. 4. – С. 258-264. **10. Орлов Ю. М.** Восхождение к индивидуальности : [кн. для учителя] / Ю. М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с. **11. Орлов Ю. М.** Оздоровляющее (саногенное мышление) / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2006. – 96 с. **12. Орлова Е. А.** Ортобиоз и феномен имиджа человека в современном мире / Е. А. Орлова // Материалы II международной научно-практической конференции 15-16 февраля 2012 года. – Пенза – Ереван – Витебск: Научно-издательский центр «Социосфера», 2012. – № 7. – С. 44-45. **13. Остапенко Г. О.** Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язберезувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи / Г. О. Остапенко, О. В. Циганок, С. Г. Жестков // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – №1 (7). – С. 78-85. **14. Цись Д. І.** Пошуки та реалізація здоров'язберігаючих технологій у підготовці майбутніх учителів педагогічного профілю / Д. І. Цись // Вісник Глухівського державного педагогічного університету. – 2011. – Випуск № 15. – Ч. 1. – С. 75-78. **15. Штумф В. О.** Возможности ортобиоза у часто болеющих старших школьников / В. О. Штумф // Вестник Красноярского государственного пед. университета им. В. П. Астафьева. – 2014. – № 4 (30). – С. 144-146.

## SUMMARY

### **Kucherhan Ye. Prospective teacher's health: reserves of propaedeutic work.**

The article shows the software problems and skills to release the reserve funds for teacher's health professional preservation. With their help a teacher, when performing certain software tasks, provides not only diagnostic and medical but health work with teachers and students, and propaedeutical work which has been carried out during mastering the specialty by a future teacher. Hence, every modern teacher should realize the importance of their own health as the most important professional value, the necessary condition for professional activity; clearly understand personal responsibility and active role in preserving and strengthening their health; have knowledge of the influence of specific

educational activities and professional factors on their health. Therefore, it is appropriate and necessary to input to the range of subjects that are part of the cycle of teachers' professional training, disciplines of health care direction.

The main program may be «Pedagogical orthobiosis» as an academic discipline in a teaching education institution; it should be aimed at preserving future teacher's health by giving modern students necessary knowledge and skills in their health preservation and strengthening, which will help them in the productive professional activity, long, full and harmonious life. The material is aimed at creating such programs and their implementation in the educational process of pedagogical institutions.

*Key words:* health, health care, health care technologies, orthobiosis, teacher's profession, professional health, ability, skills and health care techniques.