

5. Сидоренко В. К. Основи наукових досліджень : навч. посібник для вищих педагогічних закладів освіти / В. К. Сидоренко, П. В. Дмитренко. – К. : РННЦ “ДІНІТ”, 2000. – 259 с.
6. Філософія : підручник для вищої школи. – Х. : Прапор, 2004. – 736 с.

Еременко О. В. Принцип единства познавательного-поисковой, оценочной и творческой деятельности магистров музыкального искусства.

В статье актуализирована проблема принципиальных основ организации обучения в магистратуре музыкально-педагогического профиля; раскрываются особенности реализации принципа единства познавательного-поисковой, оценочной и творческой деятельности магистров музыкального искусства.

Yeremenko O. V. Unity Principle of Cognitive-Searching, Estimating and Creative Activity of Musical Art Masters.

The problem of organization concept of education at MA course of music-pedagogical profile is actualized in the unity principle of cognitive-searching, estimating and creative activity of musical art masters are discovered.

Єфімова В. М.
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

У статті розглядаються основні підходи до визначення поняття “професійне здоров'я вчителя”, аналізуються особливості тлумачення терміну в сучасних умовах, обговорюються основні проблеми у формуванні професійного здоров'я майбутнього вчителя.

Модернізація професійної освіти України спрямована на досягнення високого рівня професійної діяльності випускників, відповідності їх професіоналізму вимогам постіндустріального суспільства, готовності до самоосвіти і самовдосконалення. Насамперед, ці вимоги потребують особливої уваги до формування професійного здоров'я вчителя. Дослідження вітчизняних вчених указують на вкрай низькі показники психічного, фізичного і соціального здоров'я вчителів, які знижуються у міру збільшення стажу роботи у школі (М. А. Агаджанян, Г. А. Кураев, М. С. Гончаренко, В. П. Горазук, М. В. Гріньова, С. Ю. Лебедченко, Т. І. Прокопенко, С. В. Страшко, Л. П. Сущенко и др.). На думку Н. П. Абсакалової, С. Г. Серікова існує кореляція між здоров'ям вчителя та його учнів. Таким чином, здоров'я вчителя є важливою складовою здоров'язбереження в умовах навчальних закладів. Але до наступного часу існують протиріччя між потребою сучасної освіти в педагогах з високим

рівнем культури професійного здоров'я і неопрацьованістю теоретичних основ, технологій її формування в процесі професійно-педагогічної підготовки у вузі. На нашу думку, це пов'язано з тим, що професійна підготовка майбутнього вчителя недостатньо орієнтована на формування власного професійного здоров'я, як наслідок недосконалості теоретичних поглядів на сутність культури професійного здоров'я вчителя.

Метою статті є теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття “професійне здоров'я вчителя”.

Останніми роками в педагогічній літературі з'явився термін “професійне здоров'я вчителя”. Хоча проблема здоров'я вчителя знаходилася у сфері інтересів багатьох дослідників, актуалізацію даних питань пов'язують з новими вимогами до професійної підготовки вчителів в рамках реформування системи освіти.

Професійна діяльність вчителя має достатньо труднощів. Особлива відповідальність і пов'язане з нею висока нервово-емоційна напруга, необмежена тривалість робочого часу, висока щільність міжособових контактів, велика кількість стресових ситуацій, значне психоемоційне навантаження і багато інших чинників негативно позначаються на здоров'ї вчителів, стають причиною виникнення професійних захворювань, “емоційного згорання”. У сучасних умовах вчитель повинен бути готовий до подолання фізичних і нервових навантажень без зниження якості і ефективності освітнього процесу.

За даними Л. М. Мітіной, О. С. Асмаковец, для вчителів із стажем роботи 15-20 років характерні “педагогічні кризи”, “педагогічне виснаження” [1; 7]. У третини вчителів показник ступеня соціальної адаптації рівний або нижче, ніж у хворих невротиками, 60% вчителів мають психологічний дискомфорт під час роботи, 85% знаходяться в постійному стресовому стані. Навіть молоді педагоги мають велику кількість хронічних захворювань, ведучими з яких є захворювання органів дихання (71,2%), серцево-судинної системи (63%), хронічний ларингіт (46%), вегето-судинна дистонія (72,1%). Хронічні захворювання впливають на професійне довголіття вчителя, знижують якість навчальної та виховної роботи, руйнують емоційне та психічне благополуччя вчителів і учнів.

Деякі фахівці розгортають поняття готовності до професійної праці з урахуванням окремих аспектів фізичного або психічного здоров'я. Так, В. О. Сластьонін, досліджуючи питання професійної готовності до педагогічної діяльності, разом з науково-теоретичною, практичною

підготовкою виділяє психологічну, психофізіологічну і фізичну готовність [9]. Фахівці визначають фізичне здоров'я і професійну працездатність як якісну характеристику вчителя нового покоління.

А. К. Маркова вважає, що невід'ємними компонентами професійної компетентності є “здібність до індивідуального самозбереження, несхильність професійному старінню, уміння організувати раціонально свою працю без перевантажень часу і сил, здійснювати працю ненапружено, без втоми і навіть з освіжаючим ефектом” [5, с. 35].

Поняття “професійне здоров'я” науковцями розуміється по-різному. А. Г. Маклаков професійним здоров'ям вважає певний рівень характеристик здоров'я фахівця, що відповідає вимогам професійної діяльності і що забезпечує її високу ефективність [4].

Р. А. Березовська визначає професійне здоров'я як узагальнену характеристику здоров'я індивіда, що розглядається в конкретних умовах його професійній діяльності, а також як процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного і соціального благополуччя [2].

Н. В. Гончарова підкреслює, що професійне здоров'я вчителя – це цілісний багатовимірний динамічний стан організму, що дозволяє вчителю в максимальному ступені продуктивно реалізовувати свій потенціал в педагогічній діяльності, протидіючи негативному впливу професійних чинників [3, с. 49].

Л. М. Мітіна розуміє професійне здоров'я вчителя як “здатність організму зберігати і активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особи вчителя у всіх умовах протікання професійної діяльності” [7].

На думку Г. С. Никифорова, під професійним здоров'ям прийнято розуміти інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними і психічними показниками з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності із заданою ефективністю і тривалістю впродовж заданого періоду життя, а також стійкість до несприятливих чинників, супроводжуваних цю діяльністю [8, с. 508].

До найважливіших показників професійного здоров'я і довголіття вчителя А. А. Чирков відносить такі інтегральні характеристики як педагогічна спрямованість, педагогічна компетентність емоційна (поведінкова) гнучкість і фізична адаптованість [10].

Л. М. Мітіна розглядає проблеми професійного здоров'я з позицій

професійного довголіття вчителів. У розробленій фахівцем концепції показником професійного здоров'я і довголіття вчителя є три інтегральні характеристики – педагогічна спрямованість, педагогічна компетентність і емоційна (поведінкова) гнучкість [6].

На нашу думку одним з пріоритетних напрямів модернізації системи педагогічної освіти на сучасному етапі повинні стати не тільки збереження здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу, але і формування у вчителів відношення до здоров'я як до найважливішої професійної цінності. В період навчання у вузі важливо сформувати у майбутніх вчителів відношення до свого здоров'я як до необхідної умови здійснення професійної діяльності, сприяти усвідомленню студентами значущості професійного здоров'я для педагогічної роботи, визнанню майбутніми педагогами особистої відповідальності і активній ролі в збереженні, перетворенні власного професійного здоров'я, а також у формуванні у підростаючого покоління потреби в збереженні здоров'я. Кінцевим результатом інтеріоризації знань та умінь щодо професійного здоров'я є формування культури професійного здоров'я майбутнього вчителя.

Н. В. Гончарова визначає культуру професійного здоров'я вчителя як цілісне динамічне особисте утворення, що є єдністю мотиваційно-ціннісних і емоційно-вольових здоров'язберегаючих установок, знань і умінь щодо конструювання, підтримці і зміцнення професійного здоров'я, що дозволяє продуктивно (без збитку для здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу) здійснювати педагогічну діяльність [3, с. 96].

На початку трудової діяльності необхідно навчити молоду людину поведінці, що забезпечує професійне самозбереження. Це передбачає цілий комплекс заходів, які людина повинна здійснювати по відношенню до себе, спираючись на необхідні знання і уміння. Основним результатом успішної реалізації такої програми є збереження цілісності особи, її здоров'я. Конкретний зміст програми професійного самозбереження повинен бути достатньо індивідуальним, відповідати професії, умовам праці, психосоматичній конституції людини, віку і т. п. Проте при формуванні такої програми необхідне дотримання ряду загальних вимог, які орієнтовані на підтримку фізичного і психічного здоров'я людини, включеної в професійну діяльність. До таких вимог відносяться: готовність до постійного саморозвитку; внутрішня відповідальність за власне здоров'я; здатність жити у згоді з самим собою, внутрішня збалансованість; оволодіння прийомами самовідновлення після перевантажень; вироблення

адекватних засобів подолання небажаних станів; оволодіння прийомами психічної саморегуляції і нормалізації рівня працездатності, усунення наслідків професійного стомлення; попередження можливих особових деформацій в своїй професії; протидія професійному старінню і підтримка свого інтелектуального, творчого потенціалу; виключення з свого життя саморуїнуючих стратегій поведінки; розвиток навиків самоконтролю за перебігом розумового процесу, уміння в потрібний час здійснювати розумову релаксацію (досягати розумового спокою).

На думку Н. В. Гончарової поняття “культура професійного здоров'я вчителя” є складним об'єктом пізнання, який необхідно розглядати з позицій системного підходу [3, с. 96]. Фахівець виділяє аксіологічну, гносеологічну, перетворюючу, регулятивну, рефлексивну і креативну функції, що реалізуються в контекстах культури професійного здоров'я вчителя [3, с. 96]. Але цілісність професійного здоров'я вчителя визначається взаємодією фізичного, психічного, соціального аспектів здоров'я.

Головним показником професійного здоров'я є професійна працездатність, тобто максимально можлива ефективність діяльності фахівця, обумовлена функціональним станом його організму. Поняття “професійна працездатність” зв'язує в природний комплекс функціональний стан організму, його зміни при тому або іншому виді діяльності, фізіологічні і психологічні наслідки цієї діяльності, якість і ефективній професійній діяльності і, отже, психічне, фізичне і соціальне благополуччя [8].

Педагогічна праця пред'являє особливі вимоги до стану здоров'я вчителя, його фізичній і психічній підготовленості, до особливостей психофізіології і, перш за все, до сили і врівноваженості нервових процесів. Даний факт обумовлений тим, що вчителю необхідно володіти великою працездатністю, витримувати дію сильних подразників, уміти концентрувати увагу: бути активним, бадьорим, зберігати впродовж всього робочого часу високий загальний і емоційний тонус, здатність швидко відновлювати сили. Високі вимоги до врівноваженості нервових процесів викликані тим, що вчитель повинен бути стриманим в ситуаціях, стимулюючих інтенсивне збудження; проявляти терплячість, врівноваженість, зібраність; бути витриманим і спокійним в умовах зміни діяльності; відрізнятися рівністю в динаміці відчуттів, чіткістю дикції, уміти виразно висловлювати думки і т. п. Високі вимоги до рухливості нервових процесів пов'язані з тим, що вчитель повинен приступати до рішення поставлених задач “без розгойдування”, швидко перемикатися з одного

виду діяльності на іншій; швидко звикати до нової обстановки, встановлювати контакти, невимушено відчувати себе в крузі незнайомих і малознайомих людей.

З цих позицій вчителю особливо важливо не тільки володіти основами знань про здоров'я, але і мати конкретні засоби, технології забезпечення професійного здоров'я. Майбутній вчитель повинен мати уявлення про специфіку педагогічної діяльності і особливостях впливу професійних чинників на його здоров'я.

Специфіка праці вчителя зв'язана і з відсутністю внутрішнього нормування професійної діяльності. Вчитель продовжує трудитися і в позаробочий час: аналізує проведені уроки, розробляє зміст майбутнього заняття, працює з новою інформацією. Навіть після припинення роботи думки про неї, "робоча домінанта", зберігаються ще досить довго, що обумовлює частий розвиток у представників педагогічної праці неврозів, виснажує нервову систему.

Навпаки, гарні адаптивні можливості до дії чинників реальної загрози життя і збереження професійного здоров'я продемонстрували ті, кому були властиві такі характеристики: високий рівень функціонування механізмів психічної саморегуляції (унаслідок високої емоційної стійкості, низької тривожності і невисокої психічної напруги); високі комунікативні здібності; збереження орієнтації на дотримання моральних норм поведінки, не дивлячись на значні перенесені психоемоційні навантаження.

Н. В. Гончарова виділяє оздоровчі технології як найважливіші у формуванні культури професійного здоров'я майбутнього вчителя в період вузівського навчання [3, с. 97]. На думку фахівця оздоровчі технології використовуються на всіх етапах формування культури професійного здоров'я майбутнього педагога в поєднанні з допоміжними педагогічними засобами, організовуючи їх в певну систему програми самозбереження професійного здоров'я; ведення студентами щоденника професійного здоров'я, дослідження власного рівня професійного здоров'я; проведення викладачем індивідуальних консультацій з питань збереження і зміцнення професійного здоров'я; використання технічних засобів навчання, відеозйомка занять з подальшим їх аналізом [3, с. 97].

Як умови формування професійного здоров'я розглядаються педагогічні, організаційно-технологічні, змістовно-процесуальні. Н. В. Гончарова визначає серед педагогічних умов формування професійного здоров'я ефективність використання оздоровчих технологій [3,

с. 98]. Автором оздоровчі технології розглядаються як закономірна послідовність взаємозв'язаних дій педагога і студента, направленою на збереження і зміцнення професійного здоров'я, що гарантують успішну реалізацію оздоровчих завдань при забезпеченні комфортних умов для всіх суб'єктів освітнього процесу. Організаційно-технологічна група умов включає формування єдиного здоров'язберегаючого освітнього простору вузу і спрямованість роботи на становлення колективного суб'єкта освітнього процесу. Змістовно-процесуальна група припускає актуалізацію питань, пов'язаних з формуванням культури професійного здоров'я в змісті дисциплін, що вивчаються, залучення майбутніх вчителів в роботу щодо формування культури професійного здоров'я як суб'єкти освітнього процесу.

Таким чином, враховуючі визначенні підходи щодо професійного здоров'я, розвиток культури професійного здоров'я майбутнього вчителя орієнтоване на формування самоохоронної поведінки, володіння оздоровчими техніками, навичками самопізнання, саморозвитку, самоосвіти, самовдосконалення. Самоохоронна поведінка перед усім об'єднує свідоме ведення здорового способу життя, медичну активність, мінімізацію негативного впливу чинників праці за рахунок профілактичних заходів. Крім того, формування професійного здоров'я залежить від професійного самовизначення, професійної підготовки, професійної адаптації і деяких інших чинників, що виникають в процесі трудової діяльності. Ми поділяємо думку Г. С. Никифорова, який під професійним здоров'ям розуміє інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними і психічними показниками з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності із заданою ефективністю і тривалістю впродовж заданого періоду життя, а також стійкість до несприятливих чинників, супроводжуючих цю діяльність. Глобальна економічна криза впливає на багато сторін економічного і соціального життя світової спільноти. Успішність подолання негативних наслідків кризи, формування високої конкурентоспроможності нашої країни в посткризовому світі значною мірою залежить від того, які стратегічні пріоритети реалізовуватимуться в професійній підготовці майбутніх фахівців. Розвиток культурі професійного здоров'я майбутніх вчителів забезпечує підвищення рівня професійної підготовки взагалі, впливає на професійну самореалізацію фахівця. На даний час високий рівень професійної підготовки припускає не тільки досягнення професійної компетентності в певній діяльності, але і готовність до особового зростання, саморозвитку, самовдосконалення, наявність

високого рівня здоров'я, адаптаційного потенціалу, індивідуальних ресурсів стійкості до психічних, соціальних і фізичних навантажень.

Використана література:

1. *Асмаковець Е. С.* Взаимосвязь эмоциональной гибкости и синдрома “эмоционального выгорания” учителя / Е. С. Асмаковец // Профессиональное самосознание и экономическое поведение личности: 2 междунар. науч. интернет-конф. – Омск, 2007 // <http://konfep.narod.ru/asmak>
2. *Березовская Р. А.* Отношение менеджеров к своему здоровью как к фактору профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Р. А. Березовская. – СПб., 2001 – 20 с.
3. *Гончарова Н. В.* Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н. В. Гончарова. – Волгоград, 2005. – 181 с.
4. *Маклаков А. Г.* Общая психология: учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2002. – 582 с.
5. *Маркова А. Н.* Психология профессионализма / А. Н. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с.
6. *Митина Л. М.* Концепция профессионального долголетия / Л. М. Митина // Директор школы. – 1998. – № 5. – С. 31-36.
7. *Митина Л. М.* Психология труда и профессионального развития учителя / Л. М. Митина. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
8. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
9. *Сластенин В. А.* и др. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002. – 576 с.
10. *Чирков А. А.* Здоровый учитель как важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья учащихся. 2003 // http://zdd.1september.ru/view_article.php?id=200801710

ЕФИМОВА В. М. *Профессиональное здоровье в системе подготовки будущего учителя.*

В статье рассматриваются основные подходы к определению понятия “профессиональное здоровье учителя”, анализируются особенности толкования термина в современных условиях, обсуждаются основные проблемы в формировании профессионального здоровья будущего учителя.

YEFIMOVA V. M. *Professional health in the system of future teacher training.*

The present paper aims to describe the basic approaches to the notion of “the teacher’s professional health”, the author analyses modern peculiarities of the term use and outlines major problems of the future teacher professional health formation.

Кміта Є. В.
Навчально-сертифікаційний центр Укрерорух

**МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТРЕНАЖЕРНОЇ ПІДГОТОВКИ
У ГЕРМАНІЇ ТА КАНАДІ**

В статті розглядаються методологічні аспекти тренажерної підготовки в Германії та Канаді, їх зв'язок з вивченням авіаційної англійської мови та фразеології. Описані складові як тренажерів, так і тренажерної підготовки.