

Н. А. Вершинина**N. A. Vershinina****С. Н. Малафеева****S. N. Malafeeva**

Екатеринбург, Россия

Ekaterinburg, Russia

**ФОРМИРОВАНИЕ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ У ПЕДАГОГОВ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ****FORMATION OF HEALTH
CULTURE AND HEALTHY
LIFESTYLES AMONG
PRIMARY SCHOOL
TEACHERS**

Аннотация. Рассматриваются вопросы, касающиеся здоровья педагога начальной школы, его роли в формировании жизненных ценностей младших школьников, в частности отношения к своему здоровью. Ряд исследователей отмечают, что деятельность педагога связана с нервно-эмоциональными перегрузками, которые проявляются рядом психологических и психофизиологических симптомов. От уровня здоровья учителя зависит качество профессиональной деятельности, также он должен стать образцом для своих учеников в области сохранения и укрепления здоровья.

Рассмотрены понятия «культура здоровья учителя» и «профессиональное здоровье». В целях выявления уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни и отношения к своему здоровью и здоровью воспитанников проведено анкетирование среди учителей начальных классов школ г. Екатеринбурга и Свердловской области. Как показали результаты анкетирования, педагоги для формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников используют разнообразные методы и формы работы, хотя

Abstract. The article deals with the issues of the primary school pedagogue's health and his role in the process of formation of life values of junior schoolchildren, specifically their attitude to their own health. A number of researchers note that the teacher's activity is connected with nervous-emotional overload which manifests itself in certain psychological and psychophysiological symptoms. The level of the teacher's health determines the quality of their professional activity; the teacher must also be a model for their pupils in the sphere of health preservation and promotion.

The authors consider the notions of "teacher's health culture" and "professional health". They have carried out questionnaires among primary school teachers of Ekaterinburg and Sverdlovsk Oblast in order to reveal the level of formation of motivation towards healthy lifestyle and the attitude to their own health and the health of their pupils. The questionnaire results show that the pedagogues use various methods and forms of work in order to form health culture and healthy lifestyle in junior schoolchildren, though the role of administration in this area is still inadequate, and the school itself should be interested in

роль администрации в этом направлении недостаточна и сама школа должна быть заинтересована в здоровых учащихся и учителях. Ряд молодых специалистов для поддержания своего здоровья стараются избегать формирования вредных привычек, гулять на свежем воздухе, высыпаться, соблюдать режим и рацион питания, заниматься спортом и фитнесом для сохранения своего здоровья. У педагогов в возрасте от 26 до 30 лет отмечаются нарушения в режиме и рационе питания. Для становления и развития культуры здоровья педагогов необходима поддержка со стороны администрации образовательного учреждения, государственных структур и родителей.

В системе современного профессионального образования, где здоровье признается одной из важнейших ценностей, необходима подготовка учителя, обладающего высоким уровнем культуры здоровья, способного применять имеющиеся у него в области здоровьесбережения знания не только в отношении обучающихся, но и себя самого.

Ключевые слова: культура здоровья; здоровый образ жизни; учителя начальных классов; начальная школа; младшие школьники; профессиональное здоровье; здоровье учителя; здоровьесбережение; анкетирование.

Сведения об авторе: Вершинина Наталья Александровна.

Место работы: старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и валеологии; зав. лаборатории здорового образа жизни, Уральский государственный педагогический университет.

healthy teachers and pupils. Some young specialists try to avoid developing bad habits, walk in the open air, sleep long enough, keep to a diet and go in for sports and fitness to preserve and promote their health. Pedagogues aged 26-30 years demonstrate deviations in their dietary plan and nutrition. The development of the teachers' health culture needs support from the school administration, state structures and parents.

The system of modern professional education where the teacher's health is recognized as one of the vital values needs training pedagogues possessing a high level of health culture and capable of applying the knowledge in the sphere of health preservation not only in relation to their pupils but also to themselves.

Keywords: health culture; healthy lifestyle; primary school teachers; primary school; junior schoolchildren; professional health.

About the author: Vershinina Natal'ya Aleksandrovna, Senior Lecturer.

Place of employment: Department of Anatomy, Physiology and Valeology, Head of Laboratory for Healthy Lifestyles, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Контактная информация: 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.

E-mail: anatomy336@yandex.ru.

Сведения об авторе: Малафеева Светлана Николаевна, кандидат биологических наук, профессор.

Место работы: зав. кафедрой анатомии, физиологии и валеологии, Уральский государственный педагогический университет.

Контактная информация: 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.

E-mail: anatomy336@yandex.ru.

About the author: Malafeeva Svetlana Nikolaevna, Candidate of Biology, Professor.

Place of employment: Head of Department of Anatomy, Physiology and Valeology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Согласно профессиональному стандарту, введенному в 2017 г. Министерством труда РФ, к трудовым функциям педагога начального общего образования относится формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни [16].

Как отмечает Е. А. Руденко (2011), личность педагога рассматривается как важное условие, определяющее успешность образовательного процесса и его качество [18]. Несомненно, учитель наравне с родителями участвует в формировании системы жизненных ценностей младшего школьника, в том числе в области его отношения к своему здоровью.

Мы согласны с мнением ряда ученых (А. А. Печеркина, 2011; Л. Н. Митина, 2015; Н. Н. Белосова, В. П. Мальцев, 2016 и др.), что в системе «учитель — ученик — семья» педагог играет значительную роль в ориентации

участников педагогического взаимодействия [6; 15; 17]. Поэтому успешность педагогической деятельности зависит не только от того, как учитель умеет координировать свое поведение, поступки, высказывания, эмоции и чувства, но и от состояния его физического и духовного здоровья, а также его социального благополучия [цит. по: 15, с. 14]. В конечном счете это определяет успешность совместного труда в системе «учитель — ученик — семья». Концепция авторов согласуется и с нашими данными [8].

Процессы, происходящие в современном образовании (объединение образовательных организаций в крупные комплексы; введение федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения; введение профессионального стандарта педагога; создание открытой образовательной среды и прочее),

приводят к интенсификации труда и повышению требований к педагогу начальных классов.

Ряд исследователей (О. А. Анисимова, 2005; И. А. Новикова, М. С. Зехова, 2011; Н. А. Баженова, 2015 и др.) утверждают, что профессиональная деятельность педагога является одной из наиболее напряженных как в психологическом плане, так и в социальном аспекте: труд учителя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов [5; 13; 14].

Ряд авторов (М. А. Иванова, Т. А. Плотникова, 2015) выявили, что недельная рабочая нагрузка учителя составляет 70,5 часов, что почти в два раза превышает установленные для этой категории нормы рабочего времени, т. е. его рабочий день длится более 11 часов. Эти же авторы отмечают, что более 76 % российских педагогов имеют ненормированный режим питания, более 90 % учителей испытывают на работе нервно-эмоциональное напряжение, причем респонденты подчеркивали, что они не могут полноценно после этого отдохнуть ночью (их сон длится менее 7 часов); свыше 50 % участников обращаются к врачам один-два раза в полугодие или один-два раза в год, но самолечением при этом занимается более 45 % опрошенных учителей [10, с. 2—3].

А. И. Анисимов [2] утверждает, что после 15—20 лет педагогической деятельности учитель оказывается в состоянии психологического кризиса — развивается истощение нервной системы, проявляются симптомы психических и психофизиологических нарушений: деперсонализации и склонности занижать оценку своих профессиональных достижений и возможностей, нарастает риск возникновения профессионального выгорания, а значит, снижения психологического благополучия и уровня здоровья учителя [2]. Работа педагога изматывает психически и физически.

Е. В. Меттус отмечает, что у значительного числа учителей отсутствует мотивация к здоровьесозидающей педагогической деятельности и заботе о собственном здоровье, кроме того, они не обладают нужными знаниями и умениями в этой области [12].

Н. Н. Малярчук в своем анализе факторов, влияющих на здоровье учителя, указывает, что таковыми часто являются особенности его личности: отсутствие мотивации к здоровому образу жизни, низкий уровень самоорганизации и эффективного использования рабочего времени [11]. Педагог слабо владеет навыками здоровьесберегающей деятельности, поскольку он сам не осознает, зачем ему это необходимо.

К сожалению, как указывает этот же автор, большинство учителей понимают здоровье как нечто динамичное, труднодостижимое и перекладывают ответственность с самого человека на внешние условия, неблагоприятное социальное окружение и прочее или рассматривают здоровье как изначальную данность, которую трудно изменить [Там же].

Как отмечают многие авторы (Е. Г. Степанов, Р. М. Фасиков, Н. А. Диденко, 2011; О. Ф. Жуков, Н. С. Россошанская, 2011; Л. Ф. Савинова, 2012; В. С. Акимова, И. Б. Ишмухаметов, 2012; Н. А. Баженова, 2015; М. А. Асланханов, 2016), достаточно долгое время проблема здоровья педагогов как отдельной категории лиц не рассматривалась, а качество образования не ставилось в зависимость от уровня здоровья учителей [1; 3; 5; 9; 19; 20]. Вместе с тем не вызывает сомнения тот факт, что учитель, обладающий высоким уровнем физического, психического здоровья и придерживающийся в своей жизни ценностей здорового образа жизни, способен более качественно выполнять свои профессиональные обязанности, не только эффективно справляться с теми стрессами, которые ему предоставляет современная школьная среда, вести долгую и активную педагогическую жизнь, но и стать образцом для своих учеников,

транслируя свой опыт в области сохранения и укрепления здоровья.

Как отмечает А. И. Бельская, учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он — пример для подражания и несет ответственность за последствия копирования своего опыта, а школа должна использовать имеющуюся уникальную возможность формировать здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса в системе «учитель — ученик — семья» [7].

Учитывая все вышесказанное, исследователи вводят понятия «культуры здоровья учителя» и «профессионального здоровья».

Н. Н. Малярчук определяет культуру здоровья педагога как субъекта профессиональной деятельности в качестве сложного многокомпонентного образования личности, служащего комплексному решению проблем сохранения и развития здоровья учащихся, самого педагога и включающего культуру здоровья личности и здоровьесозидающую педагогическую деятельность [11, с. 6].

Е. В. Меттус отмечает, что культура здоровья учителя — это интегративное образование личности, представленное совокупностью аксиологического, технологического и личностно-творческого компонентов, характеризующееся высоким уровнем овладения валеологическими знаниями и умениями, сформиро-

ванным ценностным отношением к здоровью, здоровому образу жизни, развитой способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и выраженной направленностью профессионально-педагогической деятельности на сохранение, укрепление и формирование здоровья [12, с. 38].

Е. А. Багнетова, И. В. Сорокун, О. Л. Нифонтова считают, что культура здоровья является составляющей общей системы культуры, ее развитие — проблема педагогическая, решение которой осуществляется через образовательно-воспитательный процесс [4, с. 309].

Таким образом, вышеуказанные авторы рассматривают культуру здоровья как интегративное образование личности, как составляющую часть культуры здоровья всего общества, обладающую социально значимой ценностью, а также как фактор собственного здоровья педагога, позволяющий говорить о его высокой работоспособности и профессиональном долголетии; кроме того, культура здоровья педагога является неотъемлемым фактором процесса, формирующего культуру здоровья учащихся.

А. Г. Маклаков (2001) считает, что профессиональное здоровье — это определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и

обеспечивающий ее высокую эффективность [цит. по: 15, с. 14].

Л. М. Митина определяет профессиональное здоровье учителя как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности [13].

А. А. Печеркина под профессиональным здоровьем учителя понимает состояние организма, обеспечивающее работоспособность, компетентность и конструктивное развитие личности учителя на всех этапах профессионального роста [15, с. 15]. На наш взгляд, несомненна связь между культурой здоровья учителя и его профессиональным здоровьем.

Следует отметить, что существующая система вузовского образования и система повышения квалификации в основном ориентированы на подготовку специалиста в области конкретных наук и методики обучения, при этом вопросы личностного развития педагога оказываются «вынесенными за скобки» [15]. То есть учитель может обладать достаточным количеством знаний в области здоровьесбережения человека, однако не знать, как применить их на практике в

учебном процессе, а самое главное в отношении себя, чтобы сохранить профессиональное долголетие.

Для выявления уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ), отношения к своему здоровью и здоровью воспитанников нами было проведено анкетирование среди учителей начальных классов школ города Екатеринбурга и Свердловской области. В исследовании участвовал 61 педагог женского пола в возрасте от 20 до 40 лет. Контингент участников представлен в табл.

На вопрос о необходимости дополнительных знаний по укреплению и сохранению своего здоровья более 50 % респондентов всех возрастных категорий ответили утвердительно, только среди учителей четвертой возрастной группы число положительных ответов составляет менее 45 %.

Интересными были ответы педагогов разного возраста на вопросы об источниках информации о том, как заботиться о своем здоровье и здоровье детей. Установлено, что 73,6 % учителей первой группы такими источниками информации считают в основном специалистов — медиков, психологов, педагогов; 57 % учителей второй группы получают подобные сведения на заседаниях педагогических советов и методических объединений; специалисты четвертой возрастной группы получают информацию о здоровом образе жизни в основном из средств массовой информации (число таких педагогов составило 65 %). Стоит отметить, что менее 15 % респондентов всех возрастных групп указали ведущую роль администрации образовательного учреждения в распространении информации о сохранении и укреплении здоровья детей и педагогов.

Таблица. Категории участников анкетного опроса

Возраст (лет) и возрастная группа	Педагогический стаж, лет	Доля от общего числа обследованных, %
20—25 (первая возрастная группа)	1—5	31,3
26—30 (вторая возрастная группа)	6—9	22,9
31—35 (третья возрастная группа)	7—16	22,9
Старше 35 (четвертая возрастная группа)	7—22	22,9

На вопрос о наиболее популярных формах работы по проблеме здоровьесбережения среди младших школьников были получены следующие ответы: 71,4 % респондентов указывают, что чаще всего используют в своей педагогической деятельности профилактические беседы по вопросам ЗОЖ и профилактики заболеваний. Интересным является тот факт, что 52,6 % молодых педагогов первой группы прибегают к рассмотрению вопросов здоровьесбережения на уроках в школе и через внеклассные мероприятия (конкурсы, уроки здоровья, экскурсии и др.); среди опытных педагогов 50 % считают более популярными физкультурно-оздоровительные мероприятия и игры.

Около 40 % респондентов на вопрос о наиболее эффективных методах формирования ЗОЖ среди учащихся указали на личный пример для детей. На втором месте по значимости находится физкультурно-оздоровительная работа. Среди молодых педагогов 10,5 % придают большое значение внеклассной работе по формированию здорового образа жизни среди учащихся. Учителями более старшего возраста признается особенно значимой работа с родителями и обучение членов семьи по темам, связанным с вопросами здоровьесбережения. Настораживает тот факт, что

только 4,9 % всех участников опроса считают для эффективной работы по вопросам здоровьесбережения необходимым обучение педагогов.

Практически 79 % учителей отмечают, что состояние здоровья современных детей является неудовлетворительным, имеет некоторые отклонения от нормы, и испытывают обоснованную тревогу за их здоровье.

Среди наиболее значимых факторов, влияющих на формирование культуры здоровья современных детей, участники опроса указали следующее: семью (от 71 до 92 % в каждой возрастной группе), на втором месте по значимости (от 36 до 50 %) — система дошкольного и школьного образования, на третьем месте — Интернет (26,5 % соответственно).

На вопрос анкеты о состоянии своего здоровья только два учителя определили его как «отличное», основная масса педагогов оценивает свое физическое здоровье как «хорошее» или «удовлетворительное», причем в основном негативно оценивают его учителя второй возрастной группы — 42 %, среди специалистов старшей возрастной группы на состояние своего здоровья жалуются 35,7 %.

Чаще всего для поддержания своего здоровья молодые специалисты стараются бывать на све-

жем воздухе, избегать вредных привычек и высыпаться, кроме того, они предпочитают соблюдать режим и рацион питания. Среди опрошенных второй возрастной группы 71 % занимается спортом и фитнесом. Специалисты всех остальных возрастных групп спортом практически не занимаются, так как он среди них не популярен. Только 24,4 % респондентов соблюдают режим дня, 26,2 % — регулярно посещают врачей и следуют их рекомендациям.

Практически более половины учителей всех возрастных групп признались, что их режим и рацион питания имеет погрешности или не соответствует возрастным нормам. Следует отметить, что чаще всего подобные нарушения в питании наблюдаются у педагогов первой и второй возрастной групп, что составляет 78,5 и 64,2 % соответственно.

Настораживает тот факт, что только 47,5 % учителей завтракают перед работой, делают это нерегулярно 36 % опрошенных и более 16 % не завтракают вовсе. Причем чаще всего не завтракают педагоги второй возрастной группы — их 28 %.

Подводя итоги анкетного опроса среди педагогов начальных классов, следует отметить, что для большинства из них характерны невысокие показатели здоровья и недостаточно сформиро-

ванный уровень культуры здоровья, так как они не соблюдают одни из основных принципов ЗОЖ: нарушают режим дня и рацион питания.

Молодые педагоги, не имеющие практического опыта применения здоровьесберегающих технологий в школе, используют набор разнообразных методов и форм работы с учениками по формированию ЗОЖ и укреплению здоровья, в то время как учителя третьей и четвертой группы используют достаточно ограниченное количество приемов здоровьесбережения.

Функционирование современной системы образования невозможно без сохранения и укрепления здоровья и формирования культуры здоровья его участников, как детей, так и педагогов. Учитель, имеющий нарушения физического и психического здоровья, не способен качественно и эффективно выполнять свои профессиональные обязанности. В связи с этим важно, чтобы не только учитель, но и сама школа была заинтересована в здоровом работнике.

Необходимым условием становления и развития культуры здоровья педагогов является общественно-политическая, правовая, экономическая поддержка и поощрение профессиональной, в том числе и здоровьесберегающей, деятельности учителя со

стороны администрации образовательного учреждения, государственных структур, общественных институтов и родителей учащихся.

Таким образом, одной из ведущих задач системы современного профессионального образования должна стать подготовка педагога, в том числе учителя начальных классов, который обладает высоким уровнем культуры здоровья, способен применять на практике принципы здорового образа жизни, в том числе для рациональной организации своего труда и отдыха, организовывать процесс самостоятельного познания и поиска оптимальных путей в области ведения здорового образа жизни, активно привлекающая учащихся и их родителей, осуществлять пропаганду различных средств оздоровления организма.

Литература

1. Акимова, Л. А. Культура здорового и безопасного образа жизни как основа формирования здоровья учащегося / Л. А. Акимова, И. Б. Ишмухаметов // Теория и практика общественного развития. — 2014. — № 4. — С. 116—119.
2. Анисимов, А. И. Психологическое исследование социального здоровья учителей / А. И. Анисимов // Уч. зап. С.-Петербург. гос. ин-а психологии и социальной работы. — 2009. — Т. 11. — № 1. — С. 99—104.
3. Асланханов, М. А. Проблема профессионального здоровья современного учителя общеобразовательной школы / М. А. Асланханов // Апробация. — 2016. — № 12 (51). — С. 7—9.
4. Багнетова, Е. А. Профессиональная значимость культуры здоровья и образа жизни учителя / Е. А. Багнетова, И. В. Сокоун, О. Л. Нифонтова // Открытое образование. — 2011. — № 2-2. — С. 308—312.
5. Баженова, Н. А. Сохранение и укрепление здоровья педагога в процессе профессиональной деятельности / Н. А. Баженова // Биологический вестн. — 2015. — № 1а. — С. 11—14.
6. Белоусова, Н. А. Здоровье учителей общеобразовательных организаций как социальная проблема качества современного школьного образования [Электронный ресурс] / Н. А. Белоусова, В. П. Мальцев // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 6. — Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25842> (дата обращения: 21.07.2017).
7. Бельская, А. И. Снижение эффективности работы и уровня физического здоровья — следствие синдрома профессионального выгорания [Электронный ресурс] / А. И. Бельская // Здоровье педагога как управленческая и психолого-педагогическая задача : материалы online конференции. — 2012. — Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/119-conferences-and-reports-on-psychology/881-health-educator-as-a-management-and-psychological-and-pedagogical-problem-5?start=1> (дата обращения: 17.07.2017).
8. Головина, Н. А. Здоровьеформирующий подход к учащимся младших классов в процессе обучения в школе / Н. А. Головина, С. Н. Малафеева // Педагогическое образование. — 2011. — № 5. — С. 142—147.
9. Жуков, О. Ф. Профессиональное здоровье учителя / О. Ф. Жуков, Н. С. Россюшанская // Уч. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 3 (73). — С. 75—78.
10. Иванова, М. А. Педагог, будь здоров! / М. А. Иванова, Т. В. Плотнокова // Профессиональное здоровье педагога. Как не допустить профессионального выгорания? — М., 2015. — С. 2—7.
11. Мальячук, Н. Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональ-

ный аспект) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Мальячук Наталья Николаевна. — Тюмень, 2009. — 43 с.

12. Меттус, Е. В. Здоровье учителя: определяющие факторы и необходимые условия / Е. В. Меттус // *Universum : Вестн. Герценов. ун-та.* — 2010. — № 12. — С. 37—39.

13. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова ; под общ. ред. Л. М. Митиной. — М. : Academia, 2005. — 362 с.

14. Новикова, И. А. Психологический стресс у педагогов, проходящих процедуру аттестации [Электронный ресурс] / И. А. Новикова, М. С. Зехова // *Медицинская психология в России : электрон. науч. журн.* — 2011. — № 5 (10). — Режим доступа: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 17.07.2017).

15. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье учителя в условиях инновационных преобразований: определение и структура / А. А. Печеркина // *Педагогическое образование в России.* — 2011. — № 5. — С. 13—17.

16. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании)»: от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 25.12.2014).

17. Психологические средства преодоления трудностей личностно-профессионального развития и сохранения здоровья субъектов образования : коллектив. моногр. / под ред. Л. М. Митиной. — М. ; СПб. : Нестор-История, 2015. — 416 с.

18. Руденко, Е. А. Педагогические ценности учителей начальных классов / Е. А. Руденко // *Начальная школа плюс до и после.* — 2004. — № 12. — С. 16—18.

19. Савинова, Л. Ф. Культура здоровья учителя и условия ее формирования / Л. Ф. Савинова // *Образование. Наука. Инновации: южное измерение.* — 2012. — № 3 (23). — С. 164—170.

20. Степанов, Е. Г. Труд и здоровье учителей общеобразовательных школ в со-

временных условиях / Е. Г. Степанов, Р. М. Фасиков, Н. А. Диденко [и др.] // *Медицина труда и промышленная экология.* — 2010. — № 6. — С. 24—27.

References

1. Akimova, L. A. Kul'tura zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni kak osnova formirovaniya zdorov'ya uchashchegosya / L. A. Akimova, I. B. Ishmukhametov // *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya.* — 2014. — № 4. — С. 116—119.

2. Anisimov, A. I. Psikhologicheskoe issledovanie sotsial'nogo zdorov'ya uchiteley / A. I. Anisimov // *Uch. zap. S.-Peterb. gos. in-a psikhologii i sotsial'noy raboty.* — 2009. — Т. 11. — № 1. — С. 99—104.

3. Aslankhanov, M. A. Problema professional'nogo zdorov'ya sovremennogo uchitelya obshcheobrazovatel'noy shkoly / M. A. Aslankhanov // *Aprobatsiya.* — 2016. — № 12 (51). — С. 7—9.

4. Bagnetova, E. A. Professional'naya znachimost' kul'tury zdorov'ya i obraza zhizni uchitelya / E. A. Bagnetova, I. V. Sorokun, O. L. Nifontova // *Otkrytoe obrazovanie.* — 2011. — № 2-2. — С. 308—312.

5. Bazhenova, N. A. Sokhranenie i ukreplenie zdorov'ya pedagoga v protsesse professional'noy deyatel'nosti / N. A. Bazhenova // *Biologicheskii vestn.* — 2015. — № 1a. — С. 11—14.

6. Belousova, N. A. Zdorov'e uchiteley obshcheobrazovatel'nykh organizatsiy kak sotsial'naya problema kachestva sovremennogo shkol'nogo obrazovaniya [Elektronnyy resurs] / N. A. Belousova, V. P. Mal'tsev // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya.* — 2016. — № 6. — *Rezhim dostupa:* <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25842> (data obrashcheniya: 21.07.2017).

7. Bel'skaya, A. I. Snizhenie effektivnosti raboty i urovnya fizicheskogo zdorov'ya — sledstvie sindroma professional'nogo vygoraniya [Elektronnyy resurs] / A. I. Bel'skaya // *Zdorov'e pedagoga kak upravlencheskaya i psikhologo-pedagogicheskaya zadacha : materialy online konferentsii.* — 2012. — *Rezhim dostupa:* <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/119-conferences-and-reports-on-psychology/881->

health-educator-as-a-management-and-psychological-and-pedagogical-problem-5?star t=1 (data obrashcheniya: 17.07.2017).

8. Golovina, N. A. Zdorov'eformiruyushchiy podkhod k uchashchimsya mladshikh klassov v protsesse obucheniya v shkole / N. A. Golovina, S. N. Malafeeva // Pedagogicheskoe obrazovanie. — 2011. — № 5. — S. 142—147.

9. Zhukov, O. F. Professional'noe zdorov'e uchitelya / O. F. Zhukov, N. S. Rossoshanskaya // Uch. zap. un-ta im. P. F. Lesgafta. — 2011. — № 3 (73). — S. 75—78.

10. Ivanova, M. A. Pedagog, bud' zdorov! / M. A. Ivanova, T. V. Plotnikova // Professional'noe zdorov'e pedagoga. Kak ne dopustit' professional'nogo vygoraniya? — M., 2015. — S. 2—7.

11. Malyarchuk, N. N. Kul'tura zdorov'ya pedagoga (lichnostnyy i professional'nyy aspekty) : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk : 13.00.01 / Malyarchuk Natal'ya Nikolaevna. — Tyumen', 2009. — 43 s.

12. Mettus, E. V. Zdorov'e uchitelya: opredelyayushchie faktory i neobkhodimye usloviya / E. V. Mettus // Universum : Vestn. Gertsenov. un-ta. — 2010. — № 12. — S. 37—39.

13. Mitina, L. M. Professional'naya deyatel'nost' i zdorov'e pedagoga / L. M. Mitina, G. V. Mitin, O. A. Anisimova ; pod obshch. red. L. M. Mitinoy. — M. : Academia, 2005. — 362 s.

14. Novikova, I. A. Psikhologicheskii stress u pedagogov, prokhodyashchikh protseduru attestatsii [Elektronnyy resurs] / I. A. Novikova, M. S. Zekhova // Meditsinskaya psi-

khologiya v Rossii : elektron. nauch. zhurn. — 2011. — № 5 (10). — Rezhim dostupa: <http://medpsy.ru> (data obrashcheniya: 17.07.2017).

15. Pecherkina, A. A. Professional'noe zdorov'e uchitelya v usloviyakh innovatsionnykh preobrazovaniy: opredelenie i struktura / A. A. Pecherkina // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. — 2011. — № 5. — S. 13—17.

16. Professional'nyy standart «Pedagog (pedagogicheskaya deyatel'nost' v doskol'nom, nachal'nom obshchem, osnovnom obshchem, srednem obshchem obrazovanii)» : ot 18.10.2013 g. № 544n (s izm. ot 25.12.2014).

17. Psikhologicheskie sredstva preodoleniya trudnostey lichnostno-professional'nogo razvitiya i sokhraneniya zdorov'ya sub"ektiv obrazovaniya : kollektiv. monogr. / pod red. L. M. Mitinoy. — M. ; SPb. : Nestor-Istoriya, 2015. — 416 s.

18. Rudenko, E. A. Pedagogicheskie tsennosti uchiteley nachal'nykh klassov / E. A. Rudenko // Nachal'naya shkola plyus do i posle. — 2004. — № 12. — S. 16—18.

19. Savinova, L. F. Kul'tura zdorov'ya uchitelya i usloviya ee formirovaniya / L. F. Savinova // Obrazovanie. Nauka. Innovatsii: yuzhnoe izmerenie. — 2012. — № 3 (23). — S. 164—170.

20. Stepanov, E. G. Trud i zdorov'e uchiteley obshcheobrazovatel'nykh shkol v sovremennykh usloviyakh / E. G. Stepanov, R. M. Fasikov, N. A. Didenko [i dr.] // Meditsina truda i promyshlennaya ekologiya. — 2010. — № 6. — S. 24—27.