

УДК: 616-057:371.12:37.013.32

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Горбунова О.Е.¹, Лебедева И.В.², Тырнова Н.А.³

¹ФГБОУ ВО «Астраханский ГМУ» Минздрава РФ, Астрахань, Россия

²Каспийский институт морского и речного транспорта им. ген.-адм.

Ф.М.Апраксина - филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ», Астрахань, Россия

³ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет им. В.

Н.Татищева»

Астрахань, Россия

Профессия учителя с древних времен считается одной из самых благородных. В настоящее время охрана труда педагогов, в частности, управление их профессиональным здоровьем, настолько важны, что очевидна необходимость создания специального направления по восстановлению здоровья и профилактике заболеваний педагогических работников. Настоящая научная статья посвящена обзору проблем, связанных с поддержанием профессионального здоровья современных педагогов. Рассмотрены негативные факторы, влияющие на развитие профессиональных заболеваний педагогов. Целью статьи является приобщение участников образовательного процесса к здоровому образу жизни и формирование у педагогов умений и навыков по сохранению и укреплению физического и психического здоровья.

Ключевые слова: учитель, здоровье, безопасность, ценности, здоровьесбережение, культура здорового и безопасного образа жизни.

Для цитирования: Горбунова О.Е., Лебедева И.В., Тырнова Н.А. Здоровье педагога как залог успешной организации и реализации образовательного процесса. Медицина труда и экология человека. 2024;1:134-148.

Для корреспонденции: Горбунова Оксана Евгеньевна, ФГБОУ ВО «АГМУ», ассистент кафедры госпитальной терапии, gor-ox@mail.ru

Финансирование: исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

DOI: <http://dx.doi.org/10.24412/2411-3794-2024-10108>

TEACHERS' HEALTH AS A KEY TO SUCCESSFUL ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS

Gorbunova O.E.¹, Lebedeva I.V.², Tyrnova N.A.³

¹Astrakhan State Medical University of the Russian Health Ministry

²The Apraksin Caspian Institute of Sea and River Transport - VSUWT branch

³The Tatishchev Astrakhan State University

The profession of a teacher has been considered one of the most noble since ancient times. Currently, teachers' labor protection, in particular, the management of their occupational health, is of great importance that is why there is a need for a special trend for health promotion and prevention of diseases of teaching staff. This article is devoted to the review of problems related to the maintenance of occupational health of modern teachers. The negative factors affecting the development of teachers' occupational diseases are considered. A teacher is considered to be a person who carries his/her knowledge to the generation next. The purpose of the article is to introduce participants of the educational process to a healthy lifestyle and the formation of teachers' skills and abilities to protect and promote physical and mental health.

Keywords: teacher, health, safety, value, health care, healthy and safe lifestyle culture.

For citation: Gorbunova O.E., Lebedeva I.V., Tyrnova N.A. Teachers' health as a key to successful organization and implementation of the educational process

Occupational Health and Human Ecology.2024;1:134-148.

For correspondence: Oksana E. Gorbunova, ASMU, assistant at the Department of hospital therapy, gor-ox@mail.ru

Financing: The study had no financial support.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest.

DOI: <http://dx.doi.org/10.24412/2411-3794-2024-10108>

С древних времен профессия учителя причислялась к одной из самых благородных. С течением времени по мере трансформации социально-экономических условий труда и с ростом уровня безработицы существенным образом изменились и социальный статус педагога и его ценности, что негативно отразилось на моральном и психическом здоровье представителей этой профессии. В общественном, физиологическом и эмоциональном аспектах состояние здоровья педагога, его психологическое и духовное восприятие внешнего мира влияют на стрессоустойчивость, из-за чего и происходит сдвиг баланса работоспособности и, как следствие, эффективности образовательной сферы [1]. Снижение функциональных показателей здоровья педагогов пагубно влияет на образовательную деятельность в целом [2].

Изучение состояния психического и эмоционального здоровья учителей в научной практике проводилось крайне редко. К настоящему времени имеются единицы работ, в большей мере относящихся к 60-70 годам XX века, однако в последнее время актуальность данного вопроса возрастает с каждым днем [3, 4]. Современные исследования, проводимые в этой области, ориентированы на изучение уровня личного психического здоровья педагогов, в особенности тех, кто работает в муниципальных школах в начальных, средних и старших классах [5, 6].

Проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов актуальна и указывает на необходимость разработки программ по сохранению и восстановлению здоровья педагогов – как студентов, будущих педагогов, так и действующих преподавателей – посредством реализации психологических, медицинских и спортивных мероприятий. Эта задача может быть достигнута путем продвижения в образовательных учреждениях идеи здорового образа жизни, рассматривающей здоровье как личностную, социальную и воспитательную ценность обучающихся. Реализация данной идеи возможна в случае планового управления педагогическим процессом в целях охраны здоровья, с одной стороны, на уровне контроля деятельности преподавателя, с другой, на уровне контроля деятельности обучаемых [7].

На психологическое самочувствие и здоровье педагога оказывает влияние ряд неблагоприятных индивидуальных, социальных и профессиональных факторов, приводящих к развитию профессиональных заболеваний, а именно:

- высокое психоэмоциональное напряжение;
- большие сенсорные нагрузки;
- низкая двигательная нагрузка (малоподвижный образ жизни) [8];
- санитарно-гигиенические условия труда;
- социальный дискомфорт, связанный с падением социального статуса профессии и невысоким размером заработной платы [8];
- недостаток возможностей лично контролировать собственное здоровье из-за финансовых ограничений, сложности получения квалифицированной медицинской помощи [9, 10];
- непредставленность в достаточной степени подготовки в сфере здоровьесбережения всех участников образовательного процесса в педагогических вузах.

Психоэмоциональные нагрузки. Профессия учителя, ни для кого не секрет, относится к группе профессий с повышенными эмоциональными и стрессовыми нагрузками и требует от человека большой выдержки и саморегулирования. В современном мире образования средний педагогический специалист имеет ненормированный рабочий график, сталкивается с постоянной нехваткой времени, несет ответственность за здоровье и успеваемость учащихся, разрешает сложные педагогические ситуации с учащимися и их родителями, а также с коллегами, вступает в плотный межличностный контакт с различными социальными группами, адаптируется к регулярным изменениям в образовательной системе и так далее. Все вышеперечисленное оказывает психологическую и физиологическую нагрузку на здоровье педагогов, что способствует возникновению синдрома «эмоционального выгорания», характеризующегося резким эмоциональным и умственным истощением [11, 12, 13, 14].

В работе Болтунова А.Д. с соавторами в результате исследования было установлено, что в 80% случаев учителя (24 человек) обнаруживают у себя признаки стресса, при этом 6% респондентов считают это своей главной проблемой. Получают удовольствие от работы в школе только 37% опрошенных учителей (11 человек). При изучении психологического здоровья выяснилось следующее: у 26% педагогов (8 человек) отсутствуют признаки излишнего перенапряжения и переутомления, риск срыва оценивается как низкий. У 57% учителей (17 человек) имеются сигналы перенапряжения и переутомления. Большинство учителей (80% - 24 человека) имеют средний (с тенденцией к низкому) уровень тревоги. 18% учителей (5 человек) имеют низкий уровень тревоги, 2% – средний (с тенденцией к высокому) уровень тревоги [15].

Напряженные взаимоотношения с учениками, а порой и их родителями, с коллегами-учителями и руководителями административных структурных подразделений могут быть причиной конфликтных ситуаций, приводящих к слезам, бессоннице, приему успокоительных лекарственных препаратов, обращению к врачам-психологам или психотерапевтам. Психосоматические стрессы часто выступают причинами многих хронических неинфекционных заболеваний таких, как нервные заболевания, (неврозы), болезни сердца и сосудов (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, атеросклероз), болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания органов зрения, патологии эндокринной системы, онкозаболевания [16-22].

Сенсорные нагрузки. На основании наблюдений Е.А. Гревцовой около 90% педагогов имеют проблемы со здоровьем, что подтверждает неутешительная статистика. Автор отмечает, что учитель работает по 10-12 часов, в течение которых слуховой и зрительный анализаторы испытывают колоссальную нагрузку, а речевая нагрузка составляет порядка 4 часов в день. Итог закономерен: чуть больше 10% женщин-педагогов и 26% мужчин-педагогов уверенно говорят, что они здоровы [23, 24].

Высокая степень сенсорной нагрузки на органы зрения приводит к появлению или усугублению имеющихся проблем со стороны зрения. Повседневное осуществление визуальной деятельности на протяжении продолжительного периода приводит к формированию патологий органов зрения, а также к возникновению либо повышению степени существующей близорукости.

Двигательная нагрузка. 80% рабочего дня учитель проводит на ногах, однако длительное пребывание в вертикальном положении отнюдь не обеспечивает оптимальной двигательной нагрузки. Проверка тетрадей, заполнение журнала, написание рабочих программ, занимающие значительный объем времени, составляют «сидячую» часть работы педагога, вследствие чего образ жизни представителей этой профессии чаще всего характеризуется как малоподвижный. В работах В.В. Бутяевой и Ю.Г. Ильченко у преобладающей части испытуемых при антропометрическом анализе были выявлены высокие показатели индекса массы тела (75%), что является главным и очевидным следствием недостатка движения и сидячего образа жизни [25, 26]. В пример была взята средняя школа в городе Ростов-на-Дону, в которой примерно 70% педагогов имели патологические отклонения в своем здоровье [23].

Санитарно-гигиенические условия труда. К неблагоприятным санитарно-гигиеническим условиям в работе учителей относятся повышенная относительная влажность воздуха, высокое содержание углекислого газа (в основном зимой), плохое освещение в учебных классах. Не надо забывать, что, согласно методическим указаниям, предусмотрено обязательное проветривание классов с соблюдением «Правил заполнения журнала проветривания помещений», а также соблюдение распорядка дня: прием пищи должен быть достаточно калорийным, так как педагог отдает большое количество энергии при выполнении своих обязанностей [26].

Мониторинг здоровья. Зачастую возможности педагогов контролировать свое здоровье ограничены не только финансовыми затруднениями, высокой

занятостью и сложностями в получении квалифицированной медицинской помощи, но и личным невнимательным и даже безответственным отношением к собственному здоровью. Исследования, направленные на изучение здоровья педагогов, констатируют, что деструктивное и безразличное отношение к функциональным жизненным показателям способствует нарушению здоровья. Развитие ответственного и серьезного подхода педагогических работников к мониторингу собственного здоровья является важным компонентом здоровьесозидающей функции [27, 28, 29].

Подготовка в сфере здоровьесбережения всех участников образовательного процесса. Если рассматривать вопрос о профессиональной педагогической деятельности, учитель является носителем специальных знаний, которые должны передаваться обучающемуся поколению. Одним из главных приоритетов государственной образовательной политики и требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС) является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащегося. Система работы по данному направлению представлена в нормативных документах в стратегическом, содержательном, средовом, технологическом аспектах [6, 30].

Учитель служит частью института здорового образа жизни в общей сфере образовательной деятельности и выступает в роли проводника к наилучшему восприятию понимания благоприятного отношения к физиологическим и психологическим показателям всех участников процесса образования [30]. Педагог оказывает большое влияние на отношение учащихся к здоровью [5, 29]. Высокие показатели результативности и эффективности обучения возможны при компетентном отношении педагога к физиологическому и психофизиологическому состоянию, как к собственному, так и своих учеников [3], поэтому необходимым условием для поддержания здоровья учащихся является психологическое здоровье самого учителя, а его главным инструментом выступает психологическое взаимодействие с учениками [30, 31].

Среди основных факторов, влияющих на жизненные показатели здоровья педагогов, следует также учитывать временной (педагогические специалисты нуждаются в большем времени для решения поставленных задач); организационный (перед тем, как приступить к обязанностям, следует определить и организовать четкий план действия, что требует дополнительного времени и

усилий); семантический (задания бывают различного характера и сложности, из-за чего педагоги должны подстраиваться под них на регулярной основе).

Важно отметить, что здоровье педагогов необходимо оценивать исходя из:

- возрастной категории и с учетом стажа [32, 33];
- гендерных различий;
- специализации.

С возрастом и увеличением педагогического стажа у преподавателей возникают сложности в адаптации умственного и физического потенциала, что приводит к неврологическим и психосоматическим отклонениям, нарушениям со сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной, дыхательной, нервной и эндокринной систем [9, 34]. Так, для учителей со стажем работы в школе более 15 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание» [35, 36, 37].

Велико значение и гендерных различий: например, педагоги-мужчины более устойчивы в отношении психического здоровья, чем педагоги-женщины. Доказано, что мужчины в отличие от женщин менее эмоциональны и более замкнуты. Согласно данным, представленным в исследованиях Е.В. Земцова, подавляющее большинство (90%) учителей составляют женщины. Женщины-педагоги из-за высоких интеллектуальных, сенсорных и эмоциональных нагрузок являются контингентом повышенного риска развития психосоматических заболеваний [38].

Немаловажное влияние на оценку состояния здоровья учителя оказывает также фактор профессиональной специализации [28, 23]. В трудах С.Г. Ахмеровой отмечено, что в наибольшей степени заболеваемость фиксируется у педагогов общественных дисциплин, а также языковедов. Невротические расстройства в большей степени выражены у преподавателей русского языка и литературы, в наименьшей – у преподавателей труда и физической культуры [39, 40].

Рассмотрим структуру профессиональных заболеваний педагогов. В работах Ю.Г. Ильченко в структуре болезней на первом месте стоят заболевания органов пищеварения, на втором – кровообращения и на третьем – нервной системы [26].

О.Ф. Жуковым в ходе исследований были оценены жизненные показатели здоровья педагогов в одном из лицеев г. Ульяновска. Выявлено, что почти у 70% испытуемых были отклонения в физиологическом состоянии [41].

Специалисты из разных областей медицины выявили наличие патологии со стороны органов зрения (68%), сердечно-сосудистой системы (48%), опорно-двигательного аппарата (44%), а также сочетание различных патологических

состояний. Основными факторами, которые стали причиной возникновения данных отклонений, являлись психологические нагрузки преподавателей в ходе исполнения их профессиональных обязанностей [42, 39, 40, 43].

Сейчас ученые «бьют в колокола» и уделяют колоссальное внимание астено-невротическим состояниям, в которых четко выражены отклонения в ценностных ориентациях. На фоне приведенных нарушений возможны частые тревоги и неврозы, гипертонические кризы, вегетососудистая дистония, стенокардия, воспалительные процессы верхних дыхательных путей, сдвиги в работе голосообразования, со стороны двигательного аппарата – остеохондроз и позвоночные грыжи и др. [44, 45].

Таким образом, на сегодняшний день профессия учителя может быть отнесена к группе профессий «повышенного риска» по частоте невротических расстройств, заболеваний органов дыхания и кровообращения [42].

Л.М. Митина теоретически обосновала необходимость активации регуляторных, компенсаторных и защитных реакций педагога на социальные и профессиональные факторы, с целью поддержания надежного процесса образования и сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. Автор отмечает, что «от здоровья педагога в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения и будущее страны»⁸, и раскрывает психологические факторы, механизмы и условия, при которых складывается творческая самореализация личности учителя [46].

Современный научный методологический материал содержит необходимую системную ценность «культуры здоровья педагога» по ведению педагогической практики в условиях сферы образовательной деятельности, на основе которого закрепляются знания о защите от восприятия пагубных факторов и мотивационно-волевой педагогической опыт [47].

Смысл культуры и поддержания здоровья педагога заключается в задаче здоровьесозидания, обезопасив образовательную среду, он создаст четкий план по привитию навыков и умений для обучающихся, как в сфере образования, так и в сфере здорового образа жизни. Наряду с этим у педагога также появится мотивация к саморазвитию, что может повысить работоспособность и эффективность в обучении [48].

⁸ Постановление от 13 марта 2021 г. № 367 «О внесении изменений в приложение № 23 к государственной программе Российской Федерации "Развитие образования"».

Сложившаяся система образования нуждается в квалифицированных кадрах, поэтому необходимо обучать будущих специалистов укреплению и сохранению своего здоровья, содействовать здоровому образу жизни, актуализировать учебные программы за счет включения предметов, пропагандирующих здоровый образ жизни [49].

Немаловажное значение с учетом обозначенных в статье негативных социальных факторов, влияющих на здоровье педагогов, имеет и их социальная поддержка. Программа «Земский учитель» стартовала в 2020 году по инициативе Президента России Владимира Путина. Ее цель – привлечь новых педагогов в сельскую местность. По условиям программы, учителя, переехавшие работать в поселки или города с населением до 50 тысяч человек, получают единовременную компенсационную выплату – 1 миллион рублей. Если населенный пункт находится на территории Дальневосточного федерального округа, то компенсация составляет 2 миллиона рублей.

Таким образом, в соответствии с современными представлениями об охране труда педагогов и управлении их профессиональным здоровьем окончательной ценностью можно считать жизнедеятельность, состояние здоровья и надежность педагога, являющиеся конечной задачей индивидуальных устремлений и важными ориентирами.

Необходимо устранять дефицит теоретических и практических навыков исследований по здоровьесбережению и осуществлять регулярную подготовку будущих педагогических специалистов к профессиональной деятельности с комплексным изучением методологических материалов по профилактике профессиональных заболеваний и укреплению здоровья.

Список литературы:

1. Кисель О.В. Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесбережения учителей общеобразовательной школы. Вестник ЧГПУ. 2012;9:26-38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-zdoroviesberezheniya-uchiteley-obsheobrazovatelnoy-shkoly> (дата обращения: 05.08.2023).
2. Яшина Г.А. Сиденко А.С. Школа здоровья: от здоровьезатратных технологий – к здоровьесберегающим, обеспечивающим успех ученика. Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2014;4:25-9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shkola-zdorovya-ot-zdoroviezatratnyh-tehnologiy-k-zdoroviesberegayuschim-obespechivayuschim-uspeh-uchenika> (дата обращения: 05.08.2023).

3. Цветкова Л. А., Антонова Н. А., Ерицян К. Ю. Профилактические проекты в сфере здоровья: разработка, внедрение, оценка эффективности: учебное пособие. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2018, 81 с.
4. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья. Научное обозрение. Педагогические науки. 2016; 2: 5-24; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1480> (дата обращения: 05.08.2023).
5. Нестеренко Д.В. Проблемы подготовки будущих учителей к формированию здоровьесберегающих компетенций учащихся. Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2017;9-10(13-14):20-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-podgotovki-buduschih-uchiteley-k-formirovaniyu-zdoroviesberegayuschih-kompetentsiy-uchaschihsya> (дата обращения: 05.08.2023).
6. Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А. Психологическое благополучие как фактор профессионального развития учителя. В сборнике: Перспективы развития исследований в сфере наук об образовании. Материалы международной научно-практической конференции. 2022: 281-284. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50329318>
7. Сарсенова А.А. Здоровье учителя: проблемы и пути их решения. Вестник науки и образования. 2017;2 (26);81-3. URL:<http://scientificjournal.ru/images/PDF/2017/VNO-26/zdorove-uchitelya.pdf>
8. Галстян А.Г. Роль наследственности и среды в формировании здоровья человека. Современные проблемы науки и образования. 2016;46: 232. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25084> (дата обращения: 05.08.2023).
9. Багнетова Е.А. Актуальность совершенствования педагогических моделей, формирующих культуру здоровья. Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2021;1(70):100-9. doi:10.26105/ГСПУ.2021.1.70.011
10. Ченцова С.Н., Антонова А.А., Сердюков В.Г. Актуальные вопросы изучения и оценки здоровья учителей общеобразовательных школ. Астраханский медицинский журнал. 2013;1(8):302-6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-izucheniya-i-otsenki-zdorovya-uchiteley-obsheobrazovatelnyh-shkol> (дата обращения: 05.08.2023).
11. Мельничук Ю.В. Формирование ответственного отношения к здоровью как одной из составляющих здоровьесберегающей компетентности будущих учителей начальных классов. Гуманитарный вестник (Горловка). 2021;13;79-84.
12. Константиновский Д.Л. Пинская М.А., Звягинцев Р.С. Профессиональное самочувствие учителей: от энтузиазма до выгорания. Социологические исследования. 2019;5:14-25. doi: 10.31857/S013216250004949-6
13. Harding S., Morris R., Gunnell D., Ford T., Hollingworth W., Tilling K. Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? J. Affect. Disord. 2018;242:180-7. doi: 10.1016/j.jad.2018.08.080.
14. Соколова С.Б., Кучма В.Р. Формирование здорового образа жизни российских школьников. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2013;3:27-33. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26880> (дата обращения: 03.08.2023).
15. Амбарцумян В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Е.; 2017.
16. Лебедина Е.В., Чиркова Т.Н. Профессиональное здоровье учителя: Проблемы и перспективы. Кубанская школа. 2021;2:5-9. https://elibrary.ru/download/elibrary_46515494_87421700.pdf
17. Scheuch, K., Haufe E., Seibt R. Teachers' Health. Ärzteblatt International. 2015;112 (20): 347-56. doi: 10.3238/arztebl.2015.0347

18. Пинская М.А. Как меняются условия работы и профессиональное самочувствие учителей? М.; 2017.
19. Темникова М.А. Психическое здоровье современного учителя в условиях дистанционной работы. Актуальные исследования. 2022;48-2 (127):87-9.
20. Милушкина О.Ю., Жуков О.Ф., Луканова О.В., Маркелова С.В., Скоблина Н.А. Распространенность факторов риска нарушения здоровья и эмоционального благополучия учителей в условиях дистанционного обучения. Вестник РГМУ. 2021;2:75- 80. doi: 10.24075/vrgmu.2021.019
21. Аимбетова Г.Е., Сулейменова А.Ж., Рамазанова М.А., Ауезова А.М. Образ жизни и самооценка здоровья учителей. Вестник Казахского национального медицинского университета. 2020;2-1:609 -13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-samootsenka-zdorovya-uchiteley> (дата обращения: 04.08.2023).
22. Howard K, Giblin M., Medina R. The relationship between occupational stress and gastrointestinal illness: A comprehensive study of public schoolteachers. J. Workplace Behav. Health. 2018;33:260-75. doi:10.1080/15555240.2018.1542310
23. Гревцова Е.А. Комплексная социально-гигиеническая оценка условий труда и здоровья учителей общеобразовательных школ Центрального федерального округа РФ. Вестник Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова. 2007;8(1): 66-69.
24. Гревцова Е.А. Гигиенические проблемы здоровьесберегающего функционирования образовательных учреждений Российской Федерации. Социально-гигиенический мониторинг здоровья населения. Материалы к 23-й Всероссийской научно-практической конференции с Международным участием. 2019: 188-93.
25. Бутяева В.В., Омельченко О.Л., Беликова Е.А., Щербачева С.А. Физиологическая диагностика резервов кардиореспираторной системы учителей. Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2014;2:16-7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskaya-diagnostika-rezervov-kardiorespiratornoy-sistemy-uchiteley> (дата обращения: 05.08.2023).
26. Ильченко Ю.Г. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей средних общеобразовательных учреждений: диссертация ... кандидата медицинских наук. Ростов-на-Дону, 2006.
27. Третьякова Н.В. Исследование состояния здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях Свердловской области. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011;9 (79):155-8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sostoyaniya-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-sverdlovskoy-oblasti> (дата обращения: 05.08.2023).
28. Акимова Л.А. Социокультурные предпосылки подготовки будущего учителя к формированию культуры здорового и безопасного образа жизни школьника. Европейский журнал социальных наук. 2013;10-1(37):84-91.
29. Акимова Л.А. Культура здорового и безопасного образа жизни учителя как основа формирования здоровья учащихся. Теория и практика общественного развития. 2014;4:116-9.
30. Торкаченко Ю.В. Культура здоровья педагога как условие и возможность реализации здоровьесберегающего поведения в образовательной среде Психологическая наука и образование. 2020; 12: 4: 19-33. doi: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120403402>
31. Ахтариева Р.Ф., Рахманова А.Р., Шапирова Р.Р. Особенности развития мягких компетенций классного руководителя. Проблемы современного педагогического образования. 2022;77(1):49-52.

32. Акимова Л.А., Абакумова Ю.Г. Проблема подготовки будущего педагога в аспектах здоровьесбережения: состояние, пути развития. Гуманитарные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014;12:27.
33. Сыманюк Э.Э., Борисов Г.И., Печеркина А.А., Савельев В.В. Особенности кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста. Образование и наука. 2022;24(4):200-44. doi: 10.17853/1994-5639-2022-4-200-244
34. Зверкова А.Ю., Абаскалова Н.П. Формирование ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения. Сибирский педагогический журнал. 2012;9:25-9.
35. Ng Y.M., Voo P., Maakip I. Psychosocial factors, depression, and musculoskeletal disorders among teachers. BMC Public Health. 2019;19:234. doi: 10.1186/s12889-019-6553-3.
36. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.; 2023.
37. Kariou A., Koutsimani P., Montgomery A., Lainidi O. Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2021;18:12760. doi:10.3390/ijerph182312760
38. Земцов Е.В., Серкерова В.С., Асиновская С.Л. Гигиенические особенности условия труда и состояние здоровья учителей школ г. Пятигорска. Здоровье населения и среда обитания. 2004;5(134):18-22.
39. Ахмерова С.Г. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М.: Арсенал образования, 2010. 158 с.
40. Ахмерова С.Г. Здоровье педагога: профессиональные факторы риска: учебно-методическое пособие. Уфа: Издательство БГПУ, 2001. 39 с.
41. Жуков О.Ф. Экспертная оценка педагогических технологий с позиций здоровьесбережения. Новые исследования. 2019; 3 (59): 69-76.
42. Надеина Л.Е. Анализ профессиональной заболеваемости педагогов. Вестник Донецкого педагогического института. 2018; (2): 134-40.
43. Karakaya I.C., Karakaya M.G., Tunc E., Kihtir M. Musculoskeletal problems and quality of life of elementary school teachers. Int. J. Occup. Saf. Ergon. 2015;21:344-350. doi: 10.1080/10803548.2015.1035921
44. Болтунова А.Д., Смирнова С.В. Мониторинг уровня здоровья учителей общеобразовательных школ города Ульяновска. У.; 2016.
45. Сильченко И.В. Личностная тревожность как предиктор психосоматических заболеваний. Известия Гомельского государственного университета. 2014;83(2):134-8. <http://hdl.handle.net/123456789/4441>
46. Митина Л.М. Личностно-профессиональное развитие педагога: современное осмысление и инновационная практика. Вестник практической психологии образования. 2022;19(2):9-19. doi:10.17759/bppe.2022190201
47. Котова М.Б., Колесников В.Н., Титова М.А., Кузнецова А.С., Драпкина О.М. Ценность здоровья и здоровое поведение учителей общеобразовательных школ. Профилактическая медицина. 2022;25(7):22- 30. DOI: 10.17116/profmed20222507122
48. Рыбина И.Р. Сущность понятия «здоровьесберегающая компетентность». Ученые записки Орловского государственного университета. 2015;3 (66):258-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-ponyatiya-zdoroviesberegayuschaya-kompetentnost> (дата обращения: 04.08.2023).
49. Степанова Н.А., Немтинова О.С., Андреева О.Н., Степанова А.А. Роль личности педагога в образовательном процессе. Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы V

Международной научной конференции г. Санкт-Петербург. 2019; 37-40. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/328/14924/> (дата обращения: 05.08.2023).

References:

1. Kisel O.V. Organizational and pedagogical support for health protection of secondary school teachers. *Vestnik CHGPU*. 2012;9:26-38. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-zdoroviesberezheniya-uchiteley-obscheobrazovatelnoy-shkoly>.
2. Yashina G.A. Sidenko A.S. Health school: from health-intensive technologies to health-promoting technologies that ensure student success. *Municipal'noe obrazovanie: innovacii i eksperiment*. 2014;4:25-9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shkola-zdorovya-ot-zdoroviezatratnyh-tehnologiy-k-zdoroviesberegayuschim-obspechivayuschim-uspeh-uchenika>
3. Tsvetkova L. A., Antonova N. A., Ericyan K. Yu. Preventive projects in the field of health: development, implementation, evaluation of effectiveness: uchebnoe posobie. SPb.: Izd-vo RGPU im. A. I. Gertsena, 2018, 81 s.
4. Abaskalova N.P., Zverkova A.Yu. Scientific review: systems approach in health pedagogy. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki*. 2016; 2: 5-24; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1480>.
5. Nesterenko D.V. Problems of training future teachers to develop health-saving competencies among students. *Sankt-Peterburgskij obrazovatel'nyj vestnik*. 2017;9-10(13-14):20-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-podgotovki-buduschih-uchiteley-k-formirovaniyu-zdoroviesberegayuschih-kompetentsiy-uchaschihsya>.
6. Symanyuk E.E., Pecherkina A.A. Psychological well-being as a factor in teachers' professional development. In the collection: *Perspektivy razvitiya issledovanij v sfere nauk ob obrazovanii. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. 2022: 281-284. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50329318>
7. Sarsenova A.A. Teacher's health: problems and ways to solve them. *Vestnik nauki i obrazovaniya*. 2017;2 (26);81-3. URL:<http://scientificjournal.ru/images/PDF/2017/VNO-26/zdorove-uchitelya.pdf>
8. Galstyan A.G. The role of heredity and environment in the formation of human health. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2016;46: 232. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25084>.
9. Bagnetova E.A.. The relevance of improving pedagogical models that shape a culture of health. *Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2021;1(70):100-9. doi:10.26105/GSPU.2021.1.70.011
10. Chentsova S.N., Antonova A.A., Serdyukov V.G. Current issues in studying and assessing the health of secondary school teachers. *Astrahanskij Med. Zhurnal*.2013;1(8):302-6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-izucheniya-i-otsenki-zdorovya-uchiteley-obscheobrazovatelnyh-shkol>.
11. Melnichuk Yu.V. Formation of a responsible attitude towards health as one of the components of the health-preserving competence of future primary school teachers. *Gumanitarnyj vestnik (Gorlovka)*. 2021;13;79-84.
12. Konstantinovskiy D.L. Pinskaya M.A., Zvyagintsev R.S. Professional well-being of teachers: from enthusiasm to burnout. *Sociologicheskie issledovaniya*. 2019;5:14-25. doi: 10.31857/S013216250004949-6
13. Harding S., Morris R., Gunnell D., Ford T., Hollingworth W., Tilling K. Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *J. Affect. Disord*. 2018;242:180-7. doi: 10.1016/j.jad.2018.08.080.
14. Sokolova S.B., Kuchma V.R. Formation of a healthy lifestyle of Russian schoolchildren. *Voprosy shkol'noj i universitetskoj mediciny i zdorov'ya*. 2013;3:27-33. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26880>.
15. Ambarcumyan V.V.. Basics of life safety E.; 2017.

16. Lebedina E.V., Chirkova T.N. Teacher's occupational health: Problems and prospects. *Kubanskaya shkola*. 2021;2:5-9. https://elibrary.ru/download/elibrary_46515494_87421700.pdf
17. Scheuch, K., Haufe E., Seibt R. Teachers' Health. *Ärzteblatt International*. 2015;112 (20): 347-56. doi: 10.3238/arztebl.2015.0347
18. Pinskaya M.A. How are the working conditions and professional well-being of teachers changing? M.; 2017.
19. Temnikova M.A. Mental health of a modern teacher in conditions of remote work. *Aktual'nye issledovaniya*. 2022;48-2 (127):87 -9. URL: <https://apni.ru/article/5081-psikhicheskoe-zdorove-sovremennogo-uchitelya>.
20. Milushkina O.Yu., Zhukov O.F., Lukanova O.V., Markelova S.V., Skoblina N.A Prevalence of risk factors for teacher health and emotional well-being in distance learning settings. *Vestnik RGMU*. 2021;2:75- 80. doi: 10.24075/vrgmu.2021.019
21. Aimbetova G.E., Sulejmenova A.Zh., Ramazanova M.A., Auezova A.M. Lifestyle and self-assessed health of teachers. *Vestnik Kazahskogo nacional'nogo medicinskogo universiteta*. 2020;2-1:609 -13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-samootsenka-zdorovya-uchiteley>.
22. Howard K, Giblin M., Medina R. The relationship between occupational stress and gastrointestinal illness: A comprehensive study of public schoolteachers. *J. Workplace Behav. Health*. 2018;33:260-75. doi:10.1080/15555240.2018.1542310
23. Grevtsova E.A. Comprehensive social and hygienic assessment of working conditions and health of teachers of secondary schools in the central federal district of the Russian Federation. *Vestnik Sankt-Peterburgskoj gosudarstvennoj medicinskoj akademii im. I.I. Mechnikova*. 2007;8(1): 66-69. https://elibrary.ru/download/elibrary_16256490_77030007.pdf
24. Grevtsova, E.A. Hygienic problems of health-preserving functioning of educational institutions of the Russian Federation. Social and hygienic monitoring of public health. *Materialy k 23-j Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s Mezhdunarodnym uchastiem*. 2019: 188-93. https://elibrary.ru/download/elibrary_42423011_30969827.pdf
25. Butyaeva V.V., Omel'chenko O.L., Belikova E.A., Shcherbacheva S.A. Physiological diagnostics of reserves of the cardiorespiratory system of teachers. *Vestnik Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke*. 2014;2:16-7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskaya-diagnostika-rezervov-kardiorespiratornoy-sistemy-uchiteley>.
26. Ilchenko Yu.G. Hygienic assessment of the health status of teachers of secondary educational institutions: thesis of ... Cand. of Medicine. Rostov-na-Donu, 2006.
27. Tretyakova N.V. Study of the state of health-preserving activities in educational institutions of the Sverdlovsk region. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2011;9 (79):155-8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-sostoyaniya-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-sverdlovskoy-oblasti>.
28. Akimova L.A. Sociocultural prerequisites for preparing a future teacher for the formation of a culture of healthy and safe lifestyle for schoolchildren. *Evropejskij zhurnal social'nyh nauk*. 2013;10-1(37):84-91.
29. Akimova L.A. The culture of a healthy and safe lifestyle of a teacher as the basis for the formation of student health. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*. 2014;4:116-9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovogo-i-bezopasnogo-obraza-zhizni-uchitelya-kak-osnova-formirovaniya-zdorovya-uchaschegosya>.
30. Torkachenko Yu.V. The teacher's health culture as a condition and opportunity for the implementation of health-saving behavior in the educational environment. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2020; 12: 4: 19-33. doi: <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120403402>.
31. Akhtarieva R.F., Rakhmanova A.R., Shapirova R.R. Features of the development of soft competencies of the class teacher. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2022;77(1):49-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-myagkih-kompetentsiy-klassnogo-rukovoditelya>.

32. Akimova L.A., Abakumova Yu.G. The problem of preparing a future teacher in aspects of health conservation: state, ways of development. *Gumanitarnye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk*. 2014;12:27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-podgotovki-buduschego-pedagoga-v-aspektah-zdoroviesberezeniya-sostoyanie-puti-resheniya>.
33. Symanyuk E.E., Borisov G.I., Pecherkina A.A., Savelev V.V. Features of the crisis of loss of profession among late-age teachers. *Obrazovanie i nauka*. 2022;24(4):200-44. doi: 10.17853/1994-5639-2022-4-200-244
34. Zverkova A.YU., Abaskalova N.P. Formation of the key competence "to be healthy" in the context of the implementation of federal state educational standards of the new generation. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal*. 2012;9:25-9. <https://repo.nspu.ru/handle/nspu/3129>.
35. Ng Y.M., Voo P., Maakip I. Psychosocial factors, depression, and musculoskeletal disorders among teachers. *BMC Public Health*. 2019;19:234. doi: 10.1186/s12889-019-6553-3.
36. Vodopyanova N.E. Burnout syndrome. Diagnostics and prevention: a practical guide. M.; 2023.
37. Kariou A., Koutsimani P., Montgomery A., Lainidi O. Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021;18:12760. doi:10.3390/ijerph182312760.
38. Zemcov E.V., Serkerova V.S., Asinovskaya S.L. Hygienic features of working conditions and health status of school teachers in Pyatigorsk. *Zdorov'e naselenia i sreda obitaniya*. 2004;5(134):18-22.
39. Akhmerova S.G. Professional activity and teachers' health. M.: *Arsenal obrazovaniya*. 2010.
40. Akhmerova S.G. Teacher's health: professional risk factors: educational and methodological manual. Ufa: *BGPU*, 2001.
41. Zhukov O.F. Expert assessment of pedagogical technologies from the standpoint of health conservation. *Novye issledovaniya*. 2019; 3 (59): 69-76. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekspertnaya-otsenka-pedagogicheskikh-tehnologiy-s-pozitsiy-zdoroviesberezeniya>.
42. Nadeina L.E. Analysis of professional morbidity among teachers. *Vestnik Doneskogo pedagogicheskogo instituta*. 2018; (2): 134-40. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-professionalnoy-zabolevaemosti-pedagogov>.
43. Karakaya I.C., Karakaya M.G., Tunc E., Kihitir M. Musculoskeletal problems and quality of life of elementary school teachers. *Int. J. Occup. Saf. Ergon*. 2015;21:344-350. doi: 10.1080/10803548.2015.1035921.
44. Boltunova A.D., Smirnova S.V. Monitoring the health level of teachers in secondary schools in the city of Ulyanovsk. U.; 2016.
45. Silchenko I.V. Personal anxiety as a predictor of psychosomatic diseases. *Izvestiya Gomelskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2014;83(2):134-8. <http://hdl.handle.net/123456789/4441>.
46. Mitina L.M. Personal and professional development of a teacher: modern understanding and innovative practice. *Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya*. 2022;19(2):9-19. doi:10.17759/bppe.2022190201.
47. Kotova M.B., Kolesnikov V.N., Titova M.A., Kuznecova A.S., Drapkina O.M. The value of health and healthy behavior of secondary school teachers. *Profilakticheskaya medicina*. 2022;25(7):22- 30. DOI: 10.17116/profmed20222507122.
48. Rybina I.R. The essence of the concept of "health-preserving competence". *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2015;3 (66):258-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-ponyatiya-zdoroviesberegayuschaya-kompetentnost>.
49. Stepanova N.A., Nemtinova O.S., Andreeva O.N., Stepanova A.A. The role of the teacher's personality in the educational process. Aspects and trends of pedagogical science: materials of the V International Scientific Conference, St. Petersburg. 2019; 37-40. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/328/14924/>.