

Таким образом, в условиях современного развивающегося общества, экономики и производства к методической подготовке педагога и мастера профессионального обучения предъявляются особые требования.

Эти выводы положены нами в основу разработки модели методической подготовки педагогов и мастеров профессионального обучения в процессе повышения квалификации.

### Список литературы

1. Жуков, Г. Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учебное пособие / Г. Н. Жуков, П. Г. Матросов, С. Л. Каплан; под общ. ред. Г. П. Скамницкой. Москва: Гардарики, 2005. 382 с. Текст: непосредственный.
2. Методика профессионального обучения: схемы, таблицы, комментарии: учебное пособие / И. В. Осипова, О. В. Тарасюк, Ю. В. Осколкова, В. С. Локтина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2010. 147 с. Текст: непосредственный.
3. Левина, М. М. Технологии профессионального педагогического образования: учебное пособие / М. М. Левина. Москва: Академия, 2001. 272 с. Текст: непосредственный.
4. Найн, А. Я. Проблемы управления профессиональной подготовкой кадров в условиях рыночных отношений / А. Я. Найн. Челябинск: Юж.-Урал. отделение изд-ва «Транспорт», 1991. 202 с. Текст: непосредственный.
5. Найн, А. Я. Управление профессиональной подготовкой рабочей молодежи / А. Я. Найн. Москва: Педагогика, 1991. 136 с. Текст: непосредственный.
6. Чошанов, М. А. Дидактическая инженерия: анализ и проектирование обучающих технологий / М. А. Чошанов. Блумингтон, Индиана: Экслибрис, 2009. 425 с. Текст: непосредственный.
7. Петров, Ю. Н. Структурный подход к управлению образовательным учреждением: учебное пособие / Ю. Н. Петров, К. А. Романова. Нижний Новгород: Изд-во Волжск. гос. инж.-пед. ин-та, 2000. 214 с. Текст: непосредственный.
8. Профессионально-педагогическая компетентность будущего мастера профессионального обучения / В. В. Евдокимов, Т. В. Исполатова, И. В. Осипова, О. В. Тарасюк. Москва: МГИУ, 2005. 156 с. Текст: непосредственный.

УДК 37.011.31-051:[613.6/.8]

Т. А. Сапегина

T. A. Sapegina

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*

*t.sapegina54@yandex.ru*

### ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПЕДАГОГОВ RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL EXERCISE AND PROFESSIONAL LONGEVITY OF TEACHERS

**Аннотация.** В статье рассмотрены возможности физических упражнений в оптимизации эмоционального состояния и развития физической выносливости, что так необходимо педагогам для их профессионального долголетия.

**Abstract.** The article considers the possibilities of physical exercises in optimizing the emotional state and developing physical endurance, which is so necessary for teachers for their professional longevity.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание педагога, эмоциональное состояние, физическая выносливость, физические упражнения.

**Keywords:** professional burnout of the teacher, emotional state, physical endurance, physical exercises.

Любая профессия способствует образованию профессионального выгорания, которое проявляется в изменении или даже разрушении психологической структуры личности в процессе его профессиональной деятельности, что отрицательно сказывается на эффективности труда.

Профессиональное выгорание – это состояние физического, психического, эмоционального, умственного истощения, которое проявляется в профессиях, связанных с эмоциональной сферой [1].

Особое социальное значение профессии педагога предъявляет большие требования к личности педагога со стороны государства и общества, на его плечи ложится большая ответственность за будущее наших детей, их развитие и воспитание.

Стрессовые состояния являются одной из причин, препятствующих профессиональному долголетию педагога. Профессия педагога наиболее подвержена профессиональному выгоранию, так как во время занятий педагогу приходится не только давать знания по конкретному предмету, но и контактировать с учениками, находить с ними и их родителями общий язык. Большой эмоциональной нагрузкой является постоянный пересмотр программ, введение новых образовательных стандартов. Педагогу тяжело отказываться от знакомых, традиционных методов обучения, еще больший стресс для педагогов - принять новые формы обучения и адаптироваться в них. Жесткий контроль со стороны руководства, неоправданно высокий уровень отчетности, невозможность самостоятельно определять средства и методы образовательного процесса - все это приводит к большой эмоциональной перегрузке, вызывающей в некоторых случаях стрессовые состояния. Педагогу все сложнее остановиться, передохнуть, справиться с накопившимися проблемами, снять усталость и напряжение. Состояние стресса все увеличивается.

Состояние стресса можно квалифицировать как состояние высокого психического напряжения, которое возникает под воздействием сильных психологических реакций. Особенно тяжело все это воспринимают педагоги старшего поколения. У молодежи есть еще силы сопротивляться как внешним, так и внутренним факторам, которые приводят к снижению адаптационных механизмов. Постоянный стресс может привести к физическому и психическому перенапряжению организма, что отражается на его физиологическом и психологическом состоянии, а также на поведении человека. Но стресс является и приспособительной реакцией организма человека, которая ориентирована на обеспечение самосохранения. Незначительные стрессы даже благотворно влияют на организм человека, так как вводят его в состояние активности и боевой готовности. Однако в жизни бывают и хорошие события, которые тоже являются для нас стрессом, но стрессом положительным.

Педагогу необходимо научиться управлять своим психологическим состоянием, знать, как бороться со стрессовыми состояниями. Одним из самых эффективных средств борьбы со стрессовыми состояниями являются физические упражнения, они помогают организму противостоять влиянию стрессовых раздражителей. Стресс организма на физическую нагрузку вытесняет психологический стресс и предотвращает отрицательные последствия стресса.

Физическую культуру необходимо рассматривать не только как средство для укрепления и сохранения физического здоровья человека, повышения его функциональных возможностей и развития физических качеств, но как средство для воспитания и развития психических качеств, формирования способности противодействовать стрессовым ситуациям.

Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают работу головного мозга; увеличивается и кровообращение, и насыщение мозга кислородом, клетки мозга, насыщаясь кислородом и питательными веществами, лучше выполняют свои функции [2]. Все это помогает лучше адаптироваться к внешним раздражителям, спокойнее переносить стрессовые ситуации.

Жизнь без стресса невозможна и чаще всего стресс оказывает негативное воздействие на организм, но необходимо научиться управлять своими эмоциями, повысить стрессоустойчивость своего организма. С этими задачами отлично справляется физическая культура. Другой немаловажной причиной, затрудняющей профессиональное долголетие педагога, является низкое физическое развитие.

Еще одним важнейшим аспектом физической культуры является сохранение и укрепление здоровья человека, продление его творческого долголетия. Вся установка человеческой жизни направлена на состояние здоровья, чтобы полностью использовать свой психофизический ресурс. Здоровье человека – это основная драгоценность человеческой жизни. Отменное здоровье является гарантией активного образа жизни, обязательным условием для осуществления благополучной жизненной программы, приобретения личного счастья, профессионального долголетия.

Приобщение к занятиям физическими упражнениями оказывает положительное влияние на формирование у людей позитивного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, что поможет сохранить и укрепить здоровье, поддерживать на высоком уровне работоспособность, познать радость жизни.

Педагоги не являются исключением. Занятия физическими упражнениями должны быть нацелены на формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, развитию функциональных возможностей организма и воспитанию физических качеств, принимая во внимание специфический род деятельности педагога. Педагоги старшего поколения накопили большой жизненный опыт, профессиональные знания и их задача передать новому поколению свои знания и умения. Но не всегда здоровье

дает возможность им активно участвовать в общественной жизни, быть наставниками молодых коллег.

Полезность физических упражнений давно известна. Регулярные занятия физической культурой положительно влияют на здоровье, на физическое состояние человека, служат профилактикой различных заболеваний, которые чаще всего преследуют педагогов старшего поколения.

Важную роль во время занятий по физической культуре играет применение аэробной нагрузки, которая помогает воспитывать выносливость, так необходимую для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, для повышения функционального состояния организма. Лучшими средствами являются длительные пешие походы, легкий бег, плавание, катание на коньках, лыжные прогулки, скандинавская ходьба.

Решения проблемы профессионального долголетия педагогов могут быть разными. Сложно прийти к единому мнению, но, как нам кажется, регулярные занятия физическими упражнениями могут способствовать оптимизации эмоционального состояния, снижению тревожности и развитию физической выносливости, что так необходимо педагогам для их профессионального долголетия.

### Список литературы

1. Ольховская, Е. Б. Профилактика профессиональных деструкций будущих педагогов средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Текст: непосредственный // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 2. С. 134–138.

2. Сапегина, Т. А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Т. А. Сапегина. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 5–3. С. 235–238.

УДК 373.5:371.14

**З. З. Серганова**

**Z. Z. Serganova**

*ГБУ ДПО «Чеченский институт повышения  
квалификации работников образования», Грозный  
Chechen Institute for Advanced Training of Educators, Grozny  
metod-08@mail.ru*

## РЕЗУЛЬТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ EFFECTIVE PRACTICES FOR DEVELOPING PROFESSIONAL SKILLS OF SCHOOL TEACHERS

**Аннотация.** Рассмотрены результативные практики развития профессионального мастерства учителей. Показаны перспективы их применения в условиях активизации деятельности профессиональных сообществ учителей.

**Abstract.** Effective practices for developing professional skills of teachers are considered. The prospects of skills application in the conditions of activization of professional communities of teachers are presented.

**Ключевые слова:** учитель общеобразовательной школы, профессиональное мастерство.

**Keywords:** secondary school teacher, professional skill.