

## Список литературы

1. Абросимова М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. – 220 с.
2. Бурикова И.С. Опыт психологического измерения человеческого капитала / И.С. Бурикова, М.А. Коновалова / Под науч. ред. проф. А.И. Юрьева, СПб, 2009. – 139 с.
3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
4. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. - Мн.: Книжный Дом, 2003. – 156 с.

### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ» ПЕДАГОГА**

**Долиновский С. В.**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

Нередко профессиональная деятельность вместо того, чтобы приносить моральное удовлетворение и материальные результаты, негативно отражается на физическом и психологическом состоянии человека. Особенно это характерно для профессий, связанных с ежедневным общением. В этом случае развивается так называемый «синдром эмоционального выгорания», которому подвержены более всего педагоги.

Термин «сгорание», или «выгорание» был введен в практику американским психологом Фройденбергером в 1974 году для характеристики психологически здоровых людей, которые находятся в тесном и интенсивном общении с другими

Синдром выгорания – это истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам.

По результатам исследования, участниками которого стали педагоги колледжа, можно сказать, что факторами, влияющими на эмоциональное выгорание, являются:

1. Стаж педагогической деятельности. Чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем от 5 до 7 и от 7 до 10 лет. У молодых специалистов, как и у специалистов с 10-летним стажем, проявление эмоционального выгорания является невысоким (7-10%). Однако в период от 15 до 20 лет проблема эмоционального выгорания проявляется более до 21%.

2. Частота проявления эмоционального выгорания в течение года:

– 56% педагогов испытывают данное состояние 1-2 раза в год;

– 34% – 4 и более раз в год;

– 10% – не испытывают вообще.

Наиболее остро состояние эмоционального выгорания педагоги начинают чувствовать в начале своей деятельности после отпуска, каникул, курсов, то есть после того, как они были временно выключены из собственно педагогической деятельности. Это подтверждает вывод о том, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания – адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.

3. Ситуации эмоционально неадекватного общения с администрацией и родителями – 37%.

Причинами возникновения состояний эмоционального выгорания в педагогической деятельности являются:

1. Высокая эмоциональная включенность в работу.

2. Временные рамки деятельности (занятие, окончание года).

3. Ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда.

4. Организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, моральное и материальное стимулирование.

5. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.

6. Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией.

Таким образом, в педагогической деятельности целесообразно выделить три основных фактора, влияющих на возникновение эмоционального выгорания: личностный, коммуникативный и организационный.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии:

- первая стадия (приглушаются и исчезают положительные эмоции, возник состояние тревожности): начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

- вторая стадия (вспышки раздражения, неосознаваемое проявление чувств при общении): возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

- третья стадия (эмоциональное равнодушие ко всему, даже к собственной жизни): притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

Первоочередной задачей в этом направлении является профилактика профессионального выгорания.

Один из эффективнейших способов борьбы со стрессом является регулярная физическая активность. Напряжение и сброс энергии приводят к психологическому расслаблению.

Регулярные занятия физическими упражнениями, систематические занятия спортом, дыхательная гимнастика, релаксация, йога, плавание, танцы тренируют тело человека, а также влияют на его настроение, вселяют уверенность, синхронизируют процессы в нервной системе.

Самый простой и доступный каждому способ профилактики эмоционального выгорания – физические упражнения. Регулярные физические упражнения средней интенсивности оказывают положительное влияние на состояние нервной системы. Самочувствие улучшается, появляется иммунитет к стрессу, на долгое время закладывается фундамент будущего здоровья. Доказано, что физически активные люди более устойчивы к нервным срывам, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни. Уровень нагрузки на организм - строго индивидуальный. Каждый, кто хорошо знает особенности своего организма, может легко определить для себя нагрузку и ее интенсивность. При помощи физических упражнений проявляется главное качество живой материи – умение приспосабливаться.

Кроме того, физические занятия помогают поддерживать нормальный обмен веществ, что становится особенно актуальным с возрастом. Почему? Процесс обмена веществ с каждым годом замедляется, в результате чего организму становится все труднее и труднее перерабатывать жирные кислоты. Это, в свою очередь, оказывает влияние почти на все системы организма, ослабевает иммунитет и увеличивается риск заболевания атеросклерозом.

Можно выделить частные группы физических упражнений: упражнения для снятия общего и локального утомления, упражнения, корректирующие осанку, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упражнения для улучшения мозгового кровообращения, упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук, упражнения для снятия напряжения с мышц туловища.

Все эти виды физических упражнений важны для здоровья и борьбы с профессиональным выгоранием, поэтому все они должны быть включены в режим дня каждого человека.

С целью профилактики профессионального «выгорания» преподавателей колледжа на методических объединениях, семинарах-практикумах проводятся небольшие тренинги. Во время тренинга «Свети, но не сгорай» преподавателям было предложено принять участие в небольшом эксперименте, разделившись для этого на три группы.

Первой группе была предложена подборка музыкальных произведений, на которые нужно было подобрать упражнения и разучить их со всеми участниками.

Вторая группа подбирала упражнения, включающие в себя упражнения на мышцы лица, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.

Третья группа создавала комплекс физических упражнений с применением различных предметов, постоянно находящихся у нас под руками.

После этого представители каждой группы провели комплексы подобранных упражнений для всех присутствующих.

После выполнения трех комплексов физических упражнений, каждому участнику было предложено отдать предпочтение какому – то одному, который он можете применять ежедневно. Участники единодушно пришли к выводу, что все три комплекса просты и доступны каждому, их можно применять ежедневно без особых физических и материальных затрат, закладывая фундамент будущего здоровья.

Затем с помощью жетонов настроения (красный – радостное настроение, зеленый – спокойное, синий – грустное) участники оценили свое эмоциональное состояние в конце занятия. Преобладающими оказались красный и зеленый цвета. Значит, данные комплексы физических упражнений помогли поднять эмоциональный фон, а педагоги – участники занятия сделали еще один шаг к профилактике и устранению «эмоционального выгорания».

## Список литературы

1. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М., 1984.
2. Медицинская газета №43 – 8 июня 2005 г. Синдром эмоционального выгорания. [http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article\\_1322.html](http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html)
3. Чебыкин А.Я. Проблема эмоциональной регуляции в педагогической деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М., 1988.

## **ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

**Домахина К.В., Кропотухина О.С.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

В нашей жизни гибкость важна для выполнения многих двигательных действий в трудовой деятельности, в быту и военной деятельности. Так же для гармоничного телосложения, осанки, для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и другие).

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах, плечевом, тазобедренном, человек обладает большой подвижностью, в других – коленном, голеностопном, амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается только частью от максимальной амплитуды движения в суставах. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, негативно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто приводит к большому проценту травм и растяжений. При некоторых движениях, гибкость человека играет основную роль. Но, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение, в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено возрастными рамками.