

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ**

На правах рукописи
УДК: 159.9:371.12+796.035(043)

ШАБЛОВА СВЕТЛАНА

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСС
ТЕХНОЛОГИЙ**

533.04. – Физическое воспитание, спорт, кинетотерапия и рекреация

Диссертация доктора педагогических наук

Научный руководитель:



**Афтимичук Ольга,
доктор хабилитат
педагогических наук,
профессор**

Автор:



КИШИНЕВ, 2025

**INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA**

Cu titlu de manuscris
CZU: 159.9:371.12+796.035(043)

ȘABLOVA SVETLANA

**OPTIMIZAREA STABILITĂȚII PSIHOFIZICE A CADRELOR
DIDACTICE DIN ȘCOALĂ PRIN INTERMEDIUL
TEHNOLOGIILOR DE FITNESS**

Specialitatea: 533.04 – Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Teza de doctor în științe ale educației

Conducător științific:



**Aftimiciuc Olga,
doctor habilitat
în științe pedagogice,
profesor universitar**

Autor:



CHIȘINĂU, 2025

© ШАБЛОВА СВЕТЛАНА, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ЛИСТ ОБ АВТОРСКОМ ПРАВЕ.....	3
АННОТАЦИЯ (на русском, румынском и английском языках).....	6
СПИСОК ТАБЛИЦ.....	9
СПИСОК РИСУНКОВ.....	10
СПИСОК АББРЕВИАТУР.....	11
ВВЕДЕНИЕ.....	12
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ	
1.1. Характеристика и содержание психофизической устойчивости.....	19
1.1.1. <i>Концепция психофизической устойчивости.....</i>	<i>19</i>
1.1.2. <i>Компоненты психофизической устойчивости.....</i>	<i>22</i>
1.1.3. <i>Проблемы психофизической устойчивости человека в современном обществе.....</i>	<i>24</i>
1.2. Особенности профессиональной деятельности учителей предметников.....	30
1.3. Факторы, влияющие на психофизическое состояние учителей школ.....	34
1.4. Фитнесс программы как система физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	43
1.4.1. <i>Оздоровительная физическая культура как неотъемлемый компонент человеческой жизнедеятельности.....</i>	<i>43</i>
1.4.2. <i>Фитнесс – направление оздоровительной физической культуры.....</i>	<i>44</i>
1.5. Выводы по первой главе.....	49
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У УЧИТЕЛЕЙ	
2.1. Организация исследования.....	52
2.2. Методология исследования.....	53
2.3. Значение психической саморегуляции, оптимизирующей психофизическую устойчивость учителя предметника.....	66
2.3.1. <i>Психические состояния, возникающие в процессе профессиональной педагогической деятельности учителей школ.....</i>	<i>66</i>
2.3.2. <i>Методы психической саморегуляции, оптимизирующие психофизическую устойчивость.....</i>	<i>73</i>
2.4. Физические качества, необходимые учителю предметнику.....	81
2.5. Выводы по второй главе.....	92
3. ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСС ПРОГРАММ	
3.1. Концептуальная модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей школ.....	94

3.2. Программа оптимизации психофизической подготовки средствами фитнес-программ.....	105
3.3. Практическое обоснование экспериментальной программы психофизической подготовки учителей школ.....	110
3.3.1. <i>Психологическое сопровождение экспериментальной программы для укрепления психологической устойчивости педагогов.....</i>	110
3.3.2. <i>Значение экспериментальной программы для развития физических качеств учителей.....</i>	114
3.3.3. <i>Актуальность экспериментальной программы для морфофункционального развития преподавателей школ.....</i>	119
3.4. Выводы по третьей главе.....	122
ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ.....	125
БИБЛИОГРАФИЯ.....	129
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	144
АКТЫ ВНЕДРЕНИЯ.....	164
ДЕКЛАРАЦИЯ О ПРИНЯТИИ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.....	166
CV.....	167

АННОТАЦИЯ

Шаблова Светлана, *Оптимизация психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес технологий*, докторская диссертация в области педагогических наук, Кишинев, 2025

Структура диссертации: введение, 3 главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 191 наименований, 117 страниц основного текста, 6 приложений, 22 рисунков, 18 таблиц. Результаты работы опубликованы в 16 научных статьях.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, психофизическая устойчивость, учителя школ, фитнес технологии.

Цель работы: совершенствование процесса психофизической устойчивости учителей школ к профессиональной деятельности посредством реализации фитнес-технологий, ориентированных на поддержание высокого уровня личностного здоровья в целях продления профессионального долголетия.

Задачи исследования: 1. Изучить современное состояние проблемы психофизической устойчивости учителей школ в профессиональной деятельности с учетом выявления факторов профессионального стресса и характера их влияния на психофизическую устойчивость. 2. Определить профессионально важные психофизические качества учителей школ и уровня их развития. 3. Спроектировать концептуальную модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей школ с учетом включения фитнес-технологий. 4. Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы оптимизации психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес-технологий.

Научная новизна и оригинальность изыскания состоит в том, что исследована психофизическая составляющая профессиональной деятельности/подготовки учителя предметника, спроектирована и аргументирована модель формирования психофизической устойчивости учителей школ, послужившей обеспечением методического инструментария для разработки и эмпирической реализации программы оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-программ/технологий.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, заключаются в научно-методическом обосновании оптимизации процесса психофизической подготовки учителя предметника в системе занятий различных фитнес программ, ориентированных на укрепление психического и физического здоровья для обеспечения эффективности и продолжительности профессиональной деятельности.

Теоретическая значимость заключается в следующем: выявлены и теоретически аргументированы компоненты психофизической устойчивости, включающие когнитивную, эмоциональную, волевую, поведенческую, биологическую (физиологический, физический аспекты) составляющие; определены физические качества, необходимые учителю предметнику для успешного осуществления профессиональной деятельности; обосновано значение психической саморегуляции, оптимизирующей психофизическую устойчивость учителя предметника; установлены фитнес-технологии, содействующие консолидации психофизической устойчивости учителя для обеспечения его профессионального долголетия.

Практическая значимость исследования. Разработана и внедрена в процесс психофизической подготовки учителей предметников программа оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-технологий; установлен и применен комплекс фитнес-программ, позволивший повысить уровень психофизической устойчивости учителей; изложены практические рекомендации учителям для укрепления психофизической устойчивости в системе занятий фитнесом.

Внедрение научных результатов. Разработанная программа оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-технологий внедрена в систему оздоровительно-рекреативных тренировок учителей Теоретического лицея им. А.С. Пушкина. Методические разработки по формированию психофизической устойчивости были предложены фитнес клубу SRL "Star Studio" Starfit.

ADNOTARE

Șablova Svetlana, *Optimizarea stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală prin intermediul tehnologiilor de fitness*, Teză de doctorat în domeniul științelor pedagogice, Chișinău, 2025

Structura disertației: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie de 191 titluri, 117 pagini de text principal, 6 anexe, 22 figuri, 18 tabele. Rezultatele lucrării au fost publicate în 16 de articole științifice.

Cuvinte cheie: pregătire profesională, stabilitate psihofizică, cadre didactice, tehnologii de fitness.

Scopul lucrării: perfecționarea procesului de stabilitate psihofizică a cadrelor didactice din școală pentru activități profesionale prin implementarea tehnologiilor de fitness axate pe menținerea unui nivel ridicat de sănătate personală în vederea extinderii longevității profesionale.

Obiectivele cercetării: 1. Studiarea stării actuale a problemei stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală în activități profesionale, ținând cont de identificarea factorilor de stres profesional și de natura influenței acestora asupra stabilității psihofizice. 2. Determinarea calităților psihofizice importante din punct de vedere profesional ale profesorilor școlii și nivelul lor de dezvoltare. 3. Proiectarea unui model conceptual de formare a stabilității psihofizice în activitățile profesionale ale cadrelor didactice din școală, ținând cont de includerea tehnologiilor de fitness. 4. Dezvoltarea și argumentarea experimentală a eficacității unui program de optimizare a stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală folosind tehnologii de fitness.

Noutatea și originalitatea științifică a tezei constă în faptul că s-a studiat componenta psihofizică a activității/formării profesionale a unui profesor de disciplină, s-a conceput și argumentat un model de formare a stabilității psihofizice a cadrelor didactice, care a servit ca furnizare de instrumente metodologice pentru dezvoltarea și implementarea empirică a unui program de optimizare a stabilității psihofizice folosind programe/tehnologii de fitness.

Rezultatele obținute contribuie la rezolvarea unei probleme științifice importante constau într-o justificare științifică și metodologică pentru optimizarea procesului de pregătire psihofizică a unui profesor de disciplină în sistemul de clase ale diferitelor programe de fitness care vizează întărirea sănătății psihice și fizice pentru a asigura eficacitatea și durata activității profesionale.

Semnificația teoretică este după cum urmează: au fost identificate și argumentate teoretic componentele stabilității psihofizice, inclusiv componentele cognitive, emoționale, voliționale, comportamentale, biologice (aspecte fiziologice, fizice); au fost identificate calitățile fizice necesare unui profesor de disciplină pentru a desfășura cu succes activități profesionale; este fundamentată importanța autoreglării mentale, care optimizează stabilitatea psihofizică a unui profesor de disciplină; au fost instalate tehnologii de fitness pentru a ajuta la consolidarea stabilității psihofizice a profesorului pentru a-i asigura longevitatea profesională.

Semnificația practică a cercetării. Un program de optimizare a stabilității psihofizice folosind tehnologii de fitness a fost dezvoltat și implementat în procesul de pregătire psihofizică a profesorilor de discipline; a fost instalat și aplicat un set de programe de fitness, care au făcut posibilă creșterea nivelului de stabilitate psihofizică a profesorilor; Sunt prezentate recomandări practice pentru profesori pentru a consolida stabilitatea psihofizică în sistemul lecțiilor de fitness.

Implementarea rezultatelor științifice. Programul elaborat pentru optimizarea stabilității psihofizice cu ajutorul tehnologiilor de fitness a fost introdus în sistemul antrenamentelor recreative pentru profesorii Liceului Teoretic „A.S. Pușkin”. Elaborările metodologice privind formarea stabilității psihofizice au fost propuse clubului de fitness SRL „Star Studio” Starfit.

ANNOTATION

Shablova Svetlana, *Optimization of psychophysical stability of school teachers by means of fitness technologies*, Doctoral thesis in the field of pedagogical sciences, Chisinau, 2025

Dissertation structure: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 191 titles, 117 pages of main text, 6 appendices, 22 figures, 18 tables. The results of the work were published in 16 scientific articles.

Keywords: professional training, psychophysical stability, school teachers, fitness technologies.

The purpose of the work: improving the process of psychophysical stability of school teachers to professional activities through the implementation of fitness technologies aimed at maintaining a high level of personal health in order to prolong professional longevity.

Research objectives: 1. To study the current state of the problem of psychophysical stability of school teachers in professional activities, taking into account the identification of factors of professional stress and the nature of their influence on psychophysical stability. 2. To determine professionally important psychophysical qualities of school teachers and the level of their development. 3. To design a conceptual model for the formation of psychophysical stability in the professional activities of school teachers, taking into account the inclusion of fitness technologies. 4. To develop and experimentally substantiate the effectiveness of the program for optimizing the psychophysical stability of school teachers by means of fitness technologies.

The scientific novelty and originality of the study consists in the fact that the psychophysical component of the professional activity/training of a subject teacher was investigated, a model for the formation of psychophysical stability of school teachers was designed and substantiated, which served as a methodological tool for the development and empirical implementation of a program for optimizing psychophysical stability by means of fitness programs/technologies.

The results obtained, which contribute to the solution of an important scientific problem, consist of a scientific and methodological substantiation of the optimization of the process of psychophysical training of a subject teacher in the system of classes of various fitness programs aimed at strengthening mental and physical health to ensure the effectiveness and duration of professional activity.

The theoretical significance is as follows: the components of psychophysical stability, including cognitive, emotional, volitional, behavioral, biological (physiological, physical aspects) components, have been identified and theoretically substantiated; the physical qualities necessary for a subject teacher to successfully carry out professional activities have been determined; the importance of mental self-regulation, which optimizes the psychophysical stability of a subject teacher, has been substantiated; fitness technologies have been established that contribute to the consolidation of a teacher's psychophysical stability to ensure his professional longevity.

The practical significance of the study. A program for optimizing psychophysical stability using fitness technologies has been developed and implemented in the process of psychophysical training of subject teachers; a set of fitness programs has been established and applied, which has made it possible to increase the level of psychophysical stability of teachers; practical recommendations for teachers to strengthen psychophysical stability in the fitness system have been presented.

Implementation of scientific results. The developed program for optimizing psychophysical stability by means of fitness technologies has been implemented in the system of health and recreational training for teachers of the Theoretical Lyceum named after A.S. Pushkin. Methodological developments for the formation of psychophysical stability were offered to the fitness club SRL "Star Studio" Starfit.

СПИСОК ТАБЛИЦ

Таблица 1.1.	Профессиограмма учителя.....	33
Таблица 2.1.	Индекс массы тела (ИМТ) человека.....	61
Таблица 2.2.	Нормы оценки пробы Штанге и Генчи.....	62
Таблица 2.3.	Блоки вопросов методики самооценки психических состояний Айзенка.....	63
Таблица 2.4.	Виды психических состояний	69
Таблица 3.1.	Поэтапная оптимизация психофизической устойчивости учителей школ.....	105
Таблица 3.2.	Динамика развития психологических качеств учителей экспериментальной группы.....	110
Таблица 3.3.	Динамика развития психологических качеств учителей контрольной группы.....	113
Таблица 3.4.	Сравнительный анализ показателей конечных данных параметров психологических способностей экспериментальной и контрольной группы.....	113
Таблица 3.5.	Динамика развития психомоторных способностей учителей экспериментальной группы.....	114
Таблица 3.6.	Динамика развития психомоторных способностей учителей контрольной группы.....	115
Таблица 3.7.	Сравнительный анализ показателей конечных данных параметров психомоторных способностей экспериментальной и контрольной группы.....	116
Таблица 3.8.	Динамика развития физических способностей учителей контрольной.....	117
Таблица 3.9.	Динамика развития физических способностей учителей экспериментальной группы.....	118
Таблица 3.10.	Сравнительный анализ показателей конечных данных параметров физических способностей экспериментальной и контрольной групп.....	119
Таблица 3.11.	Динамика изменения морфофункциональных показателей учителей экспериментальной группы.....	119
Таблица 3.12.	Динамика развития морфофункциональных показателей учителей контрольной группы.....	121
Таблица 3.13.	Сравнительный анализ показателей конечных данных морфофункциональных параметров экспериментальной и контрольной групп.....	121

СПИСОК РИСУНКОВ

Рисунок 1.1.	Компоненты психофизической устойчивости	23
Рисунок 1.2.	Эргономика рабочего места.....	37
Рисунок 1.3.	Хроматический круг.....	39
Рисунок 1.4.	Виды фитнес-программ.....	46
Рисунок 2.1.	С какими состояниями вы сталкиваетесь чаще всего в процессе работы?.....	72
Рисунок 2.2.	Что вам помогает снизить негативные состояния на рабочем месте?.....	79
Рисунок 2.3.	Способы снятия усталости в экспериментальной группе.....	80
Рисунок 2.4.	Способы снятия усталости в контрольной группе.....	80
Рисунок 2.5.	Как Вы считаете, важна ли физическая активность в поддержании хорошего состояния здоровья?.....	88
Рисунок 2.6.	Двигательная активность в экспериментальной группе.....	88
Рисунок 2.7.	Двигательная активность в контрольной группе.....	89
Рисунок 2.8.	С какой целью вы практикуете занятия физической активностью?.....	89
Рисунок 2.9.	Какие виды физической активности Вы практикуете?.....	90
Рисунок 2.10.	Хотели бы Вы повысить свой уровень двигательной активности?.....	91
Рисунок 2.11.	Замечали ли Вы положительное влияние физической активности на состояние своего здоровья?.....	92
Рисунок 3.1.	Концептуальную модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей...	95
Рисунок 3.2.	Оценка исходных и конечных данных основных компонентов индекса жизненной удовлетворённости экспериментальной группы (балл).....	111
Рисунок 3.3.	Исходные и конечные показатели психоэмоционального состояния учителей экспериментальной группы	112
Рисунок 3.4.	Исходные и конечные показатели самооценки учителей экспериментальной группы.....	112
Рисунок 3.5.	Исходные показатели теппинг теста в экспериментальной группе.....	116
Рисунок 3.6.	Исходные показатели теппинг теста в контрольной группе..	116
Рисунок 3.7.	Сравнительный анализ конечных показателей теппинг теста в экспериментальной и контрольной группе.....	117

СПИСОК АББРЕВИАТУР

- АД – антропометрическая диагностика
- АТ – аутогенная тренировка
- ВОЗ – всемирная организация здравоохранения
- ИЖУ – индекс жизненной удовлетворенности
- ИМТ – индекс массы тела
- ЗОЖ – здоровый образ жизни
- КГ – контрольная группа
- ЛТ – личностной тревожности
- мс – миллисекунды
- мм – миллиметры
- м – секунды
- ОФК – оздоровительная физическая культура
- ПС – психоэмоциональное состояние
- ПС – психические состояния
- ПСР – психическая саморегуляция
- ПЦ – приоритетные ценности
- РТ – реактивной тревожности
- С – самооценка
- СЛ – силовая выносливость
- см – сантиметры
- ССЗ – сердечно-сосудистые заболевания
- СП – стиль преподавания
- УСК – уровень субъективного контроля
- ЧСС – частота сердечных сокращений
- ЭГ – экспериментальная группа
- STAI – State-Trait Anxiety Inventory (опросник тревожных состояний)
- TRX – total body resistance training (упражнения на общее сопротивление тела)

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и значимость рассматриваемой темы. Современные условия вносят множество корректировок в теорию и практику профессиональной деятельности и повышают требования к специалистам. Наряду с профессиональными качествами, деловыми и моральными качествами все более востребованной становится такая черта личности, как психофизическая устойчивость. Психофизическая устойчивость приобретает особую актуальность на фоне все возрастающего напряжения профессиональной деятельности педагогов. Информационная перегруженность, распорядок дня, потребность в постоянном профессиональном и личностном росте, повышенная моральная ответственность, высокие социальные ожидания, потребность сдерживать свои эмоции, понимать характер профессиональной деятельности педагога [84]. Осуществление педагогической деятельности в условиях постоянного воздействия негативных факторов: контроля каждого действия, каждого сказанного слова, ставит под угрозу как здоровье педагогов, так и успех профессиональной деятельности [154].

Психофизическая устойчивость является особой основой психического и физического здоровья педагога, а также одним из значимых факторов профессиональной подготовки и эффективности профессиональной деятельности.

К сожалению, на сегодняшний день психофизическая устойчивость не привлекла внимания исследователей. В большей степени предметом исследования в специализированной литературе является психологическая устойчивость.

В большом толковом психологическом словаре под психологической устойчивостью понимается «совокупность определенных качеств и свойств психики, благодаря которым организм сохраняет способность к адекватной и эффективной жизнедеятельности под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов» [136]. П.А. Корчемный и А.П. Елисеев [91] рассматривают психологическую устойчивость как целостное, интегральное качество личности и коллективов, определяющее способность оптимально рефлексировать в сложных и стрессовых ситуациях. При этом, к основным компонентам психологической устойчивости и готовности к деятельности в таких ситуациях относят *моторику, волю, интеллектуальные способности, когнитивные процессы, мотивацию, эмоциональную сферу* личности [141]. Анализируя критерии эмоциональной устойчивости, Л.М. Аболин оценивает в ней «свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные процессы

которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели» [2]. В интерпретации ряда авторов [64, 87, 111, 121] эмоциональная устойчивость противостоит понятию напряженности, которое характеризуется состоянием временного понижения устойчивости психических и психомоторных процессов, ослаблению профессиональной эффективности в обстановке сильных эмоций.

Существует и тенденция в исследовании психологической устойчивости, рассматривающая ее как результат филогенетического и онтогенетического развития индивида, отражающееся в активности и успешности самореализации личности [13, 56, 68, 103, 132], основой чего, по мнению С.Л. Рубинштейна [143], является организация психических когнитивных процессов (типы восприятия и наблюдения, памяти, внимания).

Проблема психологической устойчивости педагогов в специальной литературе представлена профессиональной устойчивостью. Большинство исследователей последнюю рассматривают как интегративное качество личности, как фундаментальный компонент профессиональной культуры преподавателя, как устойчивость эмоциональных проявлений, способность координировать эмоциональное состояние, как показатель результативной профессионально-педагогической деятельности в критических ситуациях. Так, с позиций О.Ф. Остоумовой, профессиональная устойчивость преподавателя рассматривается как «стойкая, характерная модель сознания и поведения, которые необходимы для успешного выполнения педагогической деятельности» [127]. О.В. Ржанникова освещает профессиональную устойчивость как сочетание интеллектуальных, эмоциональных и волевых личностных качеств преподавателя [139].

С точки зрения И.Б. Свеженцевой [145], профессиональная устойчивость вмещает в себя устойчивость профессиональной направленности преподавателя, способность к действенности.

Исходя из вышеуказанного, профессиональная устойчивость учителя выступает индикатором его профессионально-педагогической подготовки, высоким уровнем развития эмоциональных и волевых личностных качеств, заинтересованностью в осуществлении педагогической деятельности, способностью продолжительное время поддерживать состояние работоспособности и неподдельного интереса к профессии [94].

Вместе с тем, физический компонент профессиональной устойчивости не наблюдается ни в представленных исследованиях, ни в других, нами проанализированных в течение всего исследования. И только в последний год (2024) наших изысканий в работе Т.И. Бонкало и О.Б. Поляковой «Профессиональное здоровье» в разделе «Методы

профилактики нарушений профессионального здоровья» обнаружили выражение «коррекция психофизических отклонений» [33]. В своем труде авторы рекомендуют ряд средств для профилактики нарушений профессионального здоровья: аутогенная и идеомоторная тренировки, медитация, саморегуляция и т.п., а также перечень мероприятий, в состав которых входят оздоровительная и укрепляющая физическая культура.

Таким образом, актуальность исследования определяется недостаточным теоретическим обоснованием вопросов развития психофизической устойчивости школьных учителей, объективной необходимостью использования психофизических ресурсов обеспечения профессиональной деятельности, а также необходимостью развития психофизической устойчивости учителей, испытывающих трудности в реализации различных компонентов педагогической деятельности, а также отсутствием значимых исследований особенностей развития психологической устойчивости учителей со стажем.

Цель исследования: совершенствование процесса психофизической устойчивости учителей школ к профессиональной деятельности посредством реализации фитнес-технологий, ориентированных на поддержание высокого уровня личностного здоровья в целях продления профессионального долголетия.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние проблемы психофизической устойчивости учителей школ в профессиональной деятельности с учетом выявления факторов профессионального стресса и характера их влияния на психофизическую устойчивость.
2. Определить профессионально важные психофизические качества учителей школ и уровня их развития.
3. Спроектировать концептуальную модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей школ с учетом включения фитнес-технологий.
4. Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы оптимизации психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес-технологий.

Гипотеза исследования. Оптимизация психофизической устойчивости учителей школ с применением фитнес-технологий будет эффективным, если:

– обусловлена и аргументирована концептуальная модель формирования психофизической устойчивости учителей в применении фитнес-технологий;

– процесс воспитания качеств психофизической устойчивости у учителей согласуется с программой оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-программ;

– оптимизации психофизической устойчивости у учителей школ проходит с применением информационных, педагогических, фитнес технологий.

Методологической основой исследования является личностно-деятельностный подход к анализу личностной рефлексии [9, 53, 97, 143, 170], а также ряд конкретных представлений о психологической устойчивости личности [25, 29, 92, 107, 111, 136].

Теоретическая база исследования представлена: теорией деятельности [47, 95, 97, 115, 143]; теорией профессионально-педагогической деятельности [46, 88, 112, 135, 151, 152], психологией личности [42, 57, 92, 100, 107]; концепцией психологической устойчивости [31, 69, 77, 81, 92]; личностной, физической, профессиональной резилентностью [2, 47, 72, 177]; теорией и методикой формирования профессионально-педагогических качеств [51, 102, 112, 117, 146]; концептом профессионального здоровья учителей [18, 27, 33], теорией и методикой оздоровительной физической культуры [28, 65, 93, 108, 157]; основами фитнес-технологий [15, 16, 17, 24, 159].

В процессе исследования были применены следующие **методы исследования**:

– методы *теоретического исследования*: анализ научных публикаций; аналитическое исследование специализированных научных источников в области психологии, педагогики, физической культуры и фитнеса; обобщение, сравнение и синтез теоретического материала для аргументации теоретико-методологических основ изыскания; моделирование, направленное на разработку концептуальной модели процесса формирования психофизической устойчивости;

– методы *эмпирического исследования*: социологический опрос; методы психологического тестирования – тест Спилберга, методика самооценки психических состояний по Г.Ю. Айзенку, методика «Индекс жизненной удовлетворенности»; методы психомоторного тестирования – теппинг-тест, реакция на звуковые сигналы, реакция на движущийся объект, статическое равновесие, динамическое равновесие; методы морфофункционального тестирования – ЧСС, АД, ИМТ, проба Штанке, проба Генчи; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент – констатирующий и формирующий;

– методы *математической статистики*: методы анализа статистических совокупностей, *графический анализ данных/метод графических представлений полученных*

результатов, использование программного обеспечения для администрирования опросов Google Forms.

Научная новизна и оригинальность исследования состоит в том, что исследована психофизическая составляющая профессиональной деятельности/подготовки учителя предметника, спроектирована и аргументирована модель формирования психофизической устойчивости учителей школ, послужившей обеспечением методического инструментария для разработки и эмпирической реализации программы формирования психофизической устойчивости средствами фитнес-программ/технологий.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- выявлены и теоретически аргументированы компоненты психофизической устойчивости, включающие когнитивную, эмоциональную, волевую, поведенческую, биологическую (физиологический, физический аспекты) составляющие;
- определены физические качества, необходимые учителю предметнику для успешного осуществления профессиональной деятельности;
- обосновано значение психической саморегуляции, оптимизирующей психофизическую устойчивость учителя предметника;
- установлены фитнес-технологии, содействующие консолидации психофизической устойчивости учителя для обеспечения его профессионального долголетия.

Практическая значимость исследования. Разработана и внедрена в процесс психофизической подготовки учителей предметников программа оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес-технологий; установлен и применен комплекс фитнес-программ, позволивший повысить уровень психофизической устойчивости учителей; изложены практические рекомендации учителям для укрепления психофизической устойчивости в системе занятий фитнесом.

Краткое содержание глав диссертационной работы. Во *Введении* актуализирован выбор темы изыскания, обозначены цель, задачи исследования, изложена гипотеза, представлена теоретическая основа и методологическая база исследования, указана совокупность методов, задействованных в исследовании, продемонстрирована научная новизна и оригинальность исследования, а также теоретическая и практическая значимость проведенной работы.

Первая глава – *Теоретический анализ проблемы психофизической устойчивости учителей школ* – посвящена исследованиям психологического анализа профессиональной деятельности учителя предметника, условий успешности ее реализации. Рассмотрены

факторы, негативно влияющие на психофизическое состояние учителей и их отрицательные последствия. Предпринята попытка аргументировать понятие психофизической устойчивости, поскольку, как выяснилось, в доступной литературе оно не встречается. Проанализированы проблемы психофизической устойчивости человека в современном обществе. Обосновано положение о том, что фитнес представляет собой одно из направлений оздоровительной физической культуры, которая решает задачи формирования здорового образа жизни, обеспечения оптимального двигательного режима, профилактики заболеваемости; предоставляет возможности для активного отдыха, снижения стресса, тревожности, утомляемости, повышает общую работоспособность; принимает на себя функции социализации в современном обществе. Представлены виды и разновидности фитнес-программ с их классификацией по функциональной направленности, доминирующему типу движений, целевому признаку, а также специфике работы с использованием инвентаря/оборудования и без, организации тренировок – групповой, индивидуальной, смешанной.

Во второй главе – *Организационно-методологическое сопровождение процесса оптимизации психофизической устойчивости у учителей* – представлена организация настоящего изыскания, раскрыты и обоснованы методы исследования для разрешения поставленных задач. Определены физические качества, необходимые учителю для осуществления профессиональной деятельности. В рамках социологического исследования было установлено значение психической саморегуляции учителя, позволяющей оптимизировать психофизическую устойчивость к негативным факторам, возникающим в процессе работы в школе. Выделены и аргументированы фитнес-технологии, которые предоставляют условия для формирования психофизической устойчивости у учителей предметников.

Третья глава – *Обоснование оптимизации психофизической устойчивости средствами фитнес программ* – аргументирует концептуальную модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей школ, представляя структурные компоненты каждого из ее блоков (мотивационно-целевой, организационно-методологический, содержательный, результативно-рефлексивный). Особое внимание обращается на содержательный блок, включающий наряду с информационными и педагогическими технологиями примененные фитнес технологии, представленные фитнес-программами, направленные на оптимизацию психофизического состояния учителей. Представлена экспериментальная программа оптимизации психофизической подготовки школьных педагогов средствами фитнес-программ. Дано

практическое обоснование экспериментальной программы психофизической подготовки учителей школ по двум аспектам: психологическому и физическому, демонстрируя ее эффективность, позволяющую продлить профессиональное долголетие педагогов на высоком уровне.

Выводы и рекомендации. Выводы заключают обобщенный анализ осуществленного изыскания относительно поставленным задачам, аргументируя актуальность темы исследования, не изученность понятия «психофизическая устойчивость» в области профессионально-педагогической подготовки. Обобщены результаты проведенного педагогического эксперимента, представляющего практико-методологическую эффективность спроектированной модели формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей школ с учетом включения фитнес-технологий. Рекомендации по итогам исследования были обращены к учителям гимназий, лицеев, преподавателям колледжей, университетов, а также руководителям курсов по повышению квалификации преподавателей образовательных учреждений, научным исследователям.

1. АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СИСТЕМЕ ФИТНЕСА

1.1. Характеристика и содержание психофизической устойчивости

1.1.1. Концепция психофизической устойчивости

Для наиболее правильного понимания значения понятия «психофизическая устойчивость», стоит, для начала, раскрыть значение понятия «устойчивость» и его истоки. «Устойчивость», «устойчивый», на многих языках мира означает «стабильность, постоянность, равновесие, резилентность». Если обратиться к словарю синонимов русского языка, «устойчивость» можно заменить «стабильностью, постоянством» [4, с. 528]. Категория «устойчивость» перешла в психологическую науку из технических наук. В механике под устойчивостью понимается «свойство конструкции сохранять при действии внешних сил заданную форму равновесия». В технике устойчивость подразумевает «свойство технических систем сохранять значения конструктивных и режимных параметров в заданных пределах» [109].

Свое место понятие «устойчивость» нашло и в психологии, а также биологии и медицине, где каждая дисциплина адаптировала этот термин под объект своих исследований: психику человека для психологии и, соответственно, живые существа для биологии и медицины.

В психологии встречаются разные трактовки психологической устойчивости. Одним из первых, кто попытался разобраться в сущности психологической устойчивости, был Л.В. Куликов [92]. В его видении, психологическая устойчивость является сложным и емким качеством личности, у которого выделяют три аспекта:

- стойкость, стабильность (постоянство);
- уравновешенность, соразмерность (равновесие);
- сопротивляемость (резистентность).

Стойкость является довольно комплексным понятием, которое подразумевает: способности преодолевать трудности, сохранять веру в себя и свои силы, не поддаваться чувству фрустрации, способность сохранять высокий уровень настроения и активности.

Уравновешенность – соразмерность силы реагирования силе какого-либо раздражителя. Уровень реагирования всегда зависит не только от силы и типа стрессора или внешнего раздражителя, но, также, от субъективной оценки и интерпретации. Другими

словами, это способность удерживать напряжение в приемлемых пределах путем регуляции субъективной оценки. Помимо этого, уравновешенность относится к балансу между постоянством и динамичностью личности.

Сопротивляемость относится к личной самодостаточности, которая позволяет делать осознанный выбор, принимать решения, поступать так, как того хочет сам человек. Под воздействием межличностных отношений в особенности, это качество может сильно подавляться в следствии чрезмерного давления, что ведет к ослаблению или даже лишению личностной автономии, свободы своего «Я».

Исходя из содержания вышеупомянутых компонентов, психологическая устойчивость является качеством личности, благодаря которому человек способен противостоять жизненным трудностям, неблагоприятным обстоятельствам, сохранять высокие показатели работоспособности и здоровья [63, 92].

В.А. Бодров и В.Л. Марищук рассматривают психологическую устойчивость как свойство личности, которое предполагает высокое и качественное взаимодействие эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, обеспечивающие успешность деятельности [90, 111].

А. Ребер рассматривал психологическую устойчивость, как характеристику индивида, которая обеспечивает относительно надежное и последовательное поведение [136].

Зарубежное определение психологической устойчивости имеет название «resilience», что переводится как упругость или эластичность. Данное понятие пришло в психологию из физики, где оно означает способность твердых тел восстанавливать свою форму после механического давления [69, 107]. В психологии под резилентностью понимают способность сохранять в неблагоприятных ситуациях стабильный уровень психологического и физического функционирования, выходить из таких ситуаций без стойких нарушений, а также успешно адаптироваться к неблагоприятным изменениям [62].

Одним из компонентов психологической устойчивости рассматривается эмоциональная устойчивость. Согласно Н.И. Вьюновой, В.Ю. Плотниковой, С.И. Пуртовой, эмоциональная устойчивость – это «интегративное свойство личности, позволяющее стабилизировать ее психомоторное состояние, гармонизировать стенические и астенические эмоции в различных эмоциогенных ситуациях» [12, 47, 181].

В описании М.И. Дьяченко [64] эмоциональная устойчивость – это комплексная характеристика личности, которая обеспечивает готовность противостоять стрессам,

трудным жизненным ситуациям, а также способность выдерживать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, сохранять высокий уровень активности.

Л.М. Аболин определяет эмоциональную устойчивость как свойство индивида, которое проявляется в процессе напряжённой деятельности и характеризуется взаимодействием отдельных эмоциональных механизмов, которые способствуют успешному достижению поставленной цели [2].

Ряд авторов [181, 186], специализирующихся на изучении педагогической деятельности, определяют эмоциональную устойчивость как личностное качество человека, обеспечивающее успешную эмоциональную адаптацию к напряжённым ситуациям, способность управлять своими эмоциями, экономное использование психических ресурсов, пониженный уровень тревожности и фрустрации.

Понятие устойчивости нашло своё место в противостоянии стрессу и было названо стрессоустойчивостью. В литературе нет единого определения данного феномена, а несколько исследователей ассоциируют его с эмоциональной и психологической устойчивостью [29, 95, 110, 111, 130, 177]. Согласно другим авторам, стрессоустойчивость можно определить, как:

- свойство личности, которое обеспечивает гармонию между компонентами психической деятельности в стрессогенной ситуации [40];
- свойство личности, обеспечивающее высокую продуктивность деятельности в экстремальной ситуации [27];
- свойство личности, которое характеризуется таким уровнем взаимодействия эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивает оптимальное достижение цели в сложной эмоциональной обстановке [72];
- комплексное свойство человека, обеспечивающее необходимую степень адаптации к влиянию экстремальных внешних и внутренних условий в процессе жизнедеятельности, которое вызывает активизацию ресурсов психики и организма индивида, что оказывает влияние на его работоспособность и функциональное состояние [102].

Как уже было сказано чуть выше, термин «устойчивость» можно заменить его синонимами «стабильность, равновесие». Понятие равновесия относительно живого организма встречается в определении здоровья еще с античных времен, однако, одним из первых, кто обратил внимание на функциональное равновесие живого организма, считается

К. Бернар, французский физиолог и патолог, который выдвинул гипотезу, что любой живой организм живет, поскольку обладает возможностью сохранять оптимальные показатели внутренней среды для своего существования [81]. Это происходит благодаря равновесию, в котором находятся все системы и протекающие в организме процессы. Пока они находятся в этом равновесии, организм может жить и действовать.

Понятие устойчивости в отношении живого организма было позже раскрыто и другими зарубежными учеными. У.Р. Эшби и Г. Зоммергоф шли очень близкими друг другу направлениями в плане определения устойчивости. Здесь устойчивую, стабильную систему можно рассматривать как слепо повинующейся законам своей природы, но в то же время умеющую вернуться в состояние равновесия вне зависимости от возникших препятствий [81].

Интересный подход к проблеме устойчивости организма представил Н.А. Бернштейн, где устойчивость, без которой невозможно существование организма, представляет единение двух компонентов: внешней среды, от которой организм так или иначе зависим, и относительной независимости от нее по другую сторону [25].

На основе вышеизложенного, можно «собрать» определение понятия психофизической устойчивости. Поскольку психофизиология – это наука, находящаяся на стыке двух дисциплин – психологии и физиологии – многие ее понятия можно объяснить путем объединения знаний обеих наук. Таким образом, психофизическую устойчивость можно определить, как способность организма сохранять оптимальные параметры как физиологических проявлений, так и психологических под воздействием различных раздражителей как внешней, так и внутренней среды.

1.1.2. Компоненты психофизической устойчивости

Как уже было упомянуто, психофизическая устойчивость – это довольно комплексное понятие, которое отражает насколько человек стабилен, резистентен в отношении различных факторов, с точки зрения двух компонентов: физиологических и психологических реакций организма.

Базируясь на основе комплексного подхода к вопросу о психофизической устойчивости [10, 57, 77], можно выявить ее следующие компоненты (Рисунок 1.1):

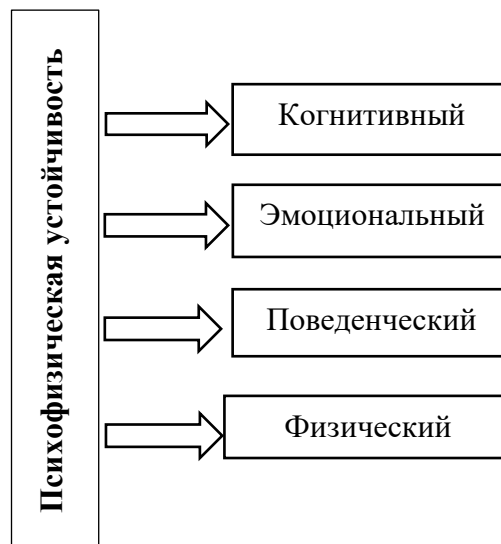


Рис. 1.1. Компоненты психофизической устойчивости [77]

– **Когнитивный**, который относится к психологической сфере человека и отражает свойства психических процессов (внимание, восприятие, память, мышление), уровень их развития, знания и умения, которыми человек обладает.

– **Эмоциональный**, отражает эмоциональное состояние человека, его эмоциональную реакцию на те или иные события, которые проявляются непосредственно в эмоциях (гнев, радость, страх, восторг, печаль и т.д.);

– **Волевой**, который во многом предполагает регуляцию эмоционального состояния в той или иной ситуации. То есть, способность человека, мобилизуя свои волевые ресурсы, влиять на регуляцию определенных эмоций или состояний в возникших ситуациях. Также, сюда можно отнести такие характеристики, которые были упомянуты раньше в отношении термина о психологической устойчивости: стабильность, стойкость, сопротивляемость, уравновешенность;

– **Поведенческий** – заключается в умении самоорганизовывать и саморегулировать себя и свое поведение в возникших ситуациях, умение налаживать межличностные отношения, а также решать возникшие конфликты в них;

– **Физический**, который относится к общему физическому состоянию человека и уровню развития органов и систем организма, их функциональные возможности и правильность реагирования и работы. Данный компонент обеспечивает способность человека справляться с физическими задачами в повседневной жизни, выполнять трудовые и спортивные действия с оптимальной эффективностью и безопасностью для здоровья.

Невозможно рассматривать данные компоненты отдельно друг от друга. В ходе человеческой жизнедеятельности, они взаимодействуют и дополняют друг друга, в зависимости от возникшей ситуации.

1.1.3. Проблема психофизической устойчивости человека в современном обществе

Современное общество активно и неуправляемо в своем развитии. С каждым годом темп жизни становится все быстрее, а климатические, экономические и социальные условия все больше испытывают человечество на прочность. В этих условиях, быть, насколько это возможно, устойчивым к различным изменениям, является одной из важнейших проблем и задач человечества.

Для оценки и описания уровня и состояния психофизической устойчивости человека используется наиболее общепринятое понятие – «здоровье». Это довольно комплексное понятие, которое изучается и является основным предметом исследований такой научной дисциплины, как валеология.

«Валеология – наука о здоровье человека, представляющая собой совокупность знаний о закономерностях, механизмах и способах формирования, сохранения и укрепления здоровья человека» [34, с.7].

Валеология использует ряд общепринятых терминов, которые, однако не являются характерны лишь ей, но осуществляют ее связь с другими дисциплинами, изучающими человека. К таким понятиям относятся: жизнь, гомеостаз, адаптация, генотип и фенотип, здоровье и болезнь, образ жизни и др. Особый интерес представляют следующие понятия, поскольку именно они определяют функциональное состояние человека, его взаимодействие с внешним миром и внутреннее состояние.

Гомеостаз (греч. *homoios* – подобный, тот же самый; *stasis*-состояние, неподвижность) – относительно динамическое постоянство внутренней среды организма и ее независимость от окружающей среды, которые обеспечиваются различными гомеостатическими механизмами [59, с.52].

Организм всегда стремится к сохранению своих четко установленных внутренних параметров, которые позволяют ему осуществлять свою корректную работу. Однако, под воздействием внешних и внутренних факторов, данные параметры могут выходить из равновесия и изменять свои показатели, что отрицательно сказывается на организме в целом. Именно в данном случае в ход вступают процессы по удержанию витальных параметров на их установленных показателях. От того, насколько эффективно происходит

этот процесс, зависит выживаемость организма. Именно эту способность организма зачастую рассматривают как биологическую основу здоровья [59]. Также, гомеостаз – это проявление того, что было определено как устойчивость живого организма.

Другим ключевым понятием в данной связи является «адаптация», также называемая приспособлением или приспособительной реакцией организма. Это процесс и результат развития новых биологических свойств у организма, как реакция на изменяющиеся факторы внешней или внутренней среды, которые обеспечивают жизнедеятельность организма. Приспособительные способности являются неотъемлемой особенностью любого живого организма, поскольку любая жизнь стремится к тому, чтобы выжить, сохранить свой вид и продолжить его. Адаптация в данном случае является тем механизмом, который поддерживает постоянство внутренней среды, несмотря на изменяющиеся факторы внешней среды, активизирует гомеостатические процессы, которые тесно связаны с адаптацией.

Говоря о здоровье, адаптация является его основой. Тесную связь между этими двумя понятиями можно представить следующим образом: здоровье является состоянием равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды [59].

Проблема здоровья является одной из актуальных тем в современном обществе, которая обостряется из года в год под воздействием различных факторов.

Современный уклад жизни, продолжающийся технологический прогресс, повсеместная автоматизация труда и повседневной жизни, ухудшение состояния окружающей среды, качества пищи и воды, а также массовое производство и потребление обработанной, рафинированной, высокоуглеводной пищи – все это и многие другие факторы влияют отрицательно на уровень жизни, продолжительность жизни и здоровье человека. В результате, в XXI-ом веке появилось понятие «болезни 21-го века», о которых не слышали раньше, либо же они не имели такого широко распространения. Одной из таких является **гиподинамия** – проявляющаяся в различных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной и других систем в следствии снижения уровня двигательной активности. Это вызвано значительной автоматизацией труда, где многие операции выполняются машинами, а не самим человеком. Стремительное развитие автомобильной промышленности и упрощение процесса покупки и получения автомобиля также внушительно сократило то, сколько человек двигается, а введение в обиход лифтов, эскалаторов и других механизмов, облегчающие людям передвижение, усугубляет ситуацию еще больше.

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, примерно 1,4 миллиардов (каждый четвертый) взрослого населения недостаточно физически активен. В странах с высоким уровнем дохода показатель физической неактивности в два раза выше, чем в странах с низким уровнем дохода. Более 80% подростков во всем мире имеют недостаток физической активности. Несмотря на все меры для поддержания населения, обеспечение условий и упрощение процесса доступа к различным услугам, в том числе к услугам организации двигательной активности, с 2001 г. уровень физической активности продолжает снижаться, либо же остаётся на прежних, довольно низких показателях [164, 189].

Гиподинамия является основной причиной развития ряда других заболеваний, которые также входят в группу «болезней 21-го века». Согласно данным ВОЗ, у людей, которые испытывают недостаток физической активности, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто имеет оптимальный уровень двигательной активности. Среди заболеваний, вызываемых недостатком физической активности, выделяют:

- рак толстой кишки и другие виды рака;
- сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ);
- диабет и повышенное давление;
- психических расстройства, деменция и болезнь Альцгеймера;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- повышает риск преждевременной смерти.

Сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смертности в мировом масштабе, от них ежегодно умирает порядка 17,9 млн людей, что составляет 32% всех случаев смерти в мире, 85% этих смертей произошло в результате сердечного приступа и инсульта. 38% из общего числа ранних смертей (до 70 лет), были вызваны именно заболеваниями сердечно-сосудистой системы [187].

Раковые заболевания являются вторым лидирующим фактором ранней смерти и соответствует 9,3 миллионам. Тройку лидеров замыкают респираторные заболевания, которые резко выросли как результат пандемии коронавируса. Диабет, будучи четвертым лидирующим фактором, продолжает, по состоянию на 2019 г., быть причиной смерти 1,9 млн людей по всему миру [188].

Другой современной проблемой человечества является ожирение. Причиной его возникновения чаще всего являются два фактора: неправильное питание и сидячий образ жизни. ВОЗ указывает на то, что примерно 1,9 млрд людей старше 18 лет имеют лишний

вес, из которых 650 млн страдают ожирением (данные за 2016 г.) [190]. Чрезмерная избыточная масса тела ведет к повышенному риску развития ССЗ, диабету, заболеваниям опорно-двигательного аппарата, а также некоторым онкологическим заболеваниям.

Появление множества нарушений в системах организма под воздействием различных факторов, влияют на важный, определяющий качество жизни человека, компонент – здоровье.

Существует довольно много трактовок данного понятия, которые в разное время выдвигались разными авторами. Вот самые распространенные из них [123]:

1. Нормальная функция организма на каждом уровне его организации. Сюда относится весь организм в целом, начиная различными физическими, химическими, биохимическими и другими процессами, обеспечивающие выживание человека, и заканчивая отдельными клетками, системами и органами.

2. Динамическое равновесие между функциями организма и окружающей средой. Данная трактовка обращает внимание как на равновесие функций самого организма, так и на их равновесие с окружающей средой, которая постоянно меняется. Эти перемены требуют от организма способности к сохранению своего внутреннего равновесия для полноценной жизнедеятельности. Чем более пластичен (динамичен) этот процесс, тем здоровее можно считать организм.

3. Участие в социальной деятельности и способность к полноценному выполнению основных социальных функций. Человек является существом социальным, который рождается, развивается и живет в обществе, поэтому умение налаживать контакты, выстраивать отношения с этим обществом и жить в нем, является неотъемлемой частью общего благополучия человека.

4. Отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, т. е. наиболее оптимальное функционирование организма и отсутствие признаков заболевания или различных нарушений. Именно эта трактовка используется чаще всего для описания здоровья.

5. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Это определение является созвучным с нынешним, общепринятым определением концепции здоровья. Согласно ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недуга. Однако, даже это, казалось бы, наиболее полноценное описание, не дает точной картины о том, что такое здоровье. Тем не менее, именно данное определение, путем развития различных научных направлений, является наиболее комплексным.

В данной связи, можно выделить компоненты, на основе которых и оценивается здоровье человека.

Физическое здоровье – определяется состоянием и функционированием организма. Это относится к уровню роста и развития органов и систем организма. Физически здоровый человек выполняет все свои обязанности и заботы без чрезмерного утомления, а также обладает достаточными резервами организма для осуществления деятельности разного рода. Физическое здоровье оценивается различными биохимическими, физическими, функциональными тестами, которые позволяют увидеть в виде конкретных показателей работу того или иного органа и его состояние. Физический компонент здоровья является наиболее комплексным и доступным для объективной оценки состояния организма в силу наличия конкретных показателей его нормальной работы.

Психическое здоровье – это состояние индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и адекватные формы поведения [49, 58]. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Понятие психического здоровья весьма неоднозначно, поскольку, помимо психики человека, как объекта внимания и исследования, оно включает и психологическую сторону человеческого поведения. Хотя данные понятия и могут быть схожи в некоторых моментах, они отражают разные стороны человеческого проявления. Обсуждение касается также соотношения психического и психологического здоровья, их соразмерности и автономности.

Исследователи, такие как Братусь Б.С [35], Васильева О.С [42], Галецкая И.И [49], Дубровина О.И [61], Хухлаева О.В [160], Юров Ю.В [172], внесли значительный вклад в понимание различий между психическим и психологическим здоровьем. Главной идеей этого подхода является то, что психика человека – это сложная и многоуровневая система, где, с одной стороны, выступает структурно-функциональный компонент психики или психическая сфера со всеми проявлениями психики в виде процессов, свойств и состояний. С другой стороны, выступает личностная организация человека, куда можно отнести сознание, личность, эмоциональную и мотивационную сферы.

Эти различные подходы отражают важность существования независимого термина «психологическое здоровье», подчеркивая ключевые различия между этими понятиями в литературе по психологии.

Но несмотря на различные исследования в данной связи, официальные организации, такие как ВОЗ, употребляют понятие «психическое здоровье» как одно целое, не деля на уровни и подуровни.

Оценка состояния психического здоровья настолько же нелегкая задача, как и четкая детерминация данного понятия. Состояние психического здоровья можно оценить (по ВОЗ) на основе некоторых критериев. К ним относят: осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»; критичность к себе, к своей собственной психической деятельности и ее результатам; адекватность в силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям; способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами; способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать ее; способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств [58].

Сложность оценки уровня психического здоровья заключается и в том, что не каждый человек способен выявить или как-либо оценить отклонения в состоянии своей психики. Если в случае с физическим здоровьем человек может четко заявить о наличии болезненных ощущений, дискомфорта или беспокойства в каком-либо месте или органе, то свое психическое состояние он не всегда способен адекватно оценить. Люди, у которых выявлены серьезные отклонения в сфере психики (шизофрения, олигофрения, болезнь Альцгеймера и др.) не всегда в состоянии осознать свое поведение и состояние, поэтому полагаться на самооценку и самоконтроль в данном случае неверное решение. Однако, вполне возможно выявление у себя различных состояний, которые могут быть «симптомами» ухудшения состояния психического здоровья. К таким симптомам относят: снижение работоспособности, быстрая, чрезмерная и постоянная усталость, эмоциональные нарушения, личностные нарушения, которые еще называют нравственными нарушениями и проявляются чаще всего в возникновении антисоциального поведения, озлобленности, жестокости и безразличия к окружающим, отсутствие интереса к какой-либо деятельности, работе, учебе, увлечениям, жизни, усиление чувства фрустрации, тревожность, ухудшение сна. Затяжные состояния, которым не уделяется достаточно внимания, переходят в категорию хронических состояний, которые со временем могут привести к появлению конкретных психических расстройств [34].

Психический компонент является важным элементом здоровья человека, состояние которого сказывается и обуславливает жизнь человека в целом. Без четкого определения,

критериев оценки, а также должного внимания, концепция здоровья остается незаконченной.

Следующим компонентом здоровья является социальное здоровье, которое можно определить тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Являясь по своей природе существом социальным, способность человека устанавливать и поддерживать отношения в обществе, уважать права других людей, уметь оказывать помощь и принимать ее, уметь находить новых друзей, а также многое другое, характеризуют социально здорового человека.

Подводя итог всего вышеизложенного, можно сказать, что психофизиологическая устойчивость является одной из актуальных проблем современного общества. Ее определяющим критерием является здоровье, которое, в свою очередь, является понятием комплексным и каждый его отдельный компонент требует отдельного и пристального изучения.

1.2. Особенности профессиональной деятельности учителей предметников

Учитель, преподаватель, педагог – какой бы синоним не был выбран, эта человеческая роль остается неизменно важной и неотъемлемой частью жизни уже многие тысячелетия.

Под понятием «педагог» подразумевается лицо или человек, который реализует воспитательную, обучающую и образовательную деятельность [112]. Однако, педагог – это не только профессия и социальная роль, педагог – это связующее звено между поколениями, некий посредник между умами младшего поколения и этим миром. Задача учителя состоит в подготовке более младшего поколения к вступлению в жизнь и современный мир, путем их воспитания, образования, обеспечения знаний и умений не только для эффективной реализации школьной деятельности, но и тех, которые были бы применимы в повседневной жизни. Влияние педагога расходится даже дальше обычного предоставления и накопления знаний, учитель играет важную роль в личностном росте и становлении учащихся, что, порой, даже важнее знаний предметных [183].

Деятельность педагога – это многомерное явление, которое включает в себя ряд структур и характеристик, без которых осуществление педагогической деятельности было бы невозможным. Разные авторы [46, 78, 80, 100, 132] рассматривают сущность деятельности педагога с различных позиций, давая разное описание деятельности учителя, но несмотря на это, каждый выделяет довольно схожие основные компоненты:

– личность педагога и профессионально важные качества и компетенции (любовь к детям и профессии, высокий уровень интеллекта и эрудиции, культура как общечеловеческая, так и педагогическая, эмпатия, тактичность, высокая стрессоустойчивость, мобильность, трудолюбие, целеустремленность и др.);

– профессионально важные умения и способности (гностические, проектировочные, конструктивные, коммуникативные, организаторские, экспрессивные, перцептивные, авторитарные и др.);

– педагогическое общение и стиль руководства, которые обеспечивают не только процесс передачи знаний и умений учащимся, но при этом положительно влияют на личность учеников, создают благоприятную атмосферу в процессе обучения, а также развивают жизненно необходимые качества и черты в ребенке;

– владение педагогическими технологиями и техниками воспитания и обучения.

Все это возлагает на педагогов огромный уровень ответственности и нагрузки в отношении реализации своей деятельности, а в купе со всеми неблагоприятными факторами внешней среды, педагоги оказываются под сильнейшим давлением и риском возникновения целого ряда нарушений и заболеваний.

Работа учителя относится к категории интеллектуального (умственного) труда, который отличается довольно экономным уровнем двигательной активности, однако психоэмоциональное напряжение является довольно высоким. Труд учителя – это напряженный труд, который требует мобилизации физиологических ресурсов мозга, мобилизации психических процессов и эмоциональной устойчивости. И без того активная умственная нагрузка усложняется творческой стороной педагогической деятельности, которая требует поиска новых путей и методов организации процесса обучения [151,163].

Для наиболее наглядного описания особенностей работы учителя, а также с целью более точного изучения, используется метод *профессиографии*, который подразумевает описание основных технических и психофизиологических характеристик какой-либо профессиональной деятельностью [153]. Результатом этого метода является *профессиограмма* – полное описание требований и норм профессии к определённым видам профессиональной деятельности, а также требований к личности специалиста и организации его труда, которые позволяют эффективно выполнять требования профессии [56]. В зависимости от целей и задач, которые может решить та или иная описательная система профессии, можно выделить следующие виды профессиограмм [56, 102]:

1) информационные – для информирования желающих о тех или иных профессиях, которые вызвали интерес;

2) ориентировочно-диагностические – необходимы для выявления причин тех или иных сбоев, низкой эффективности или аварий в ходе труда;

3) конструктивные – подразумевают улучшения эргатической системы, то есть взаимодействия человека или группы людей и технических средств, а также подготовки и организации труда самого персонала;

4) методические – направлены на рефлексию и последующую организацию труда самого специалиста, составляющего профессиографическое описание конкретной работы;

5) диагностические – служат для подбора методик профотбора, расстановки и переподготовки кадров.

Профессиограмма, в интерпретации разных авторов, включает в себя несколько блоков [100, 154]:

- общие сведения о профессии;
- функции;
- условия труда;
- общечеловеческие качества личности;
- профессионально значимые качества личности;
- педагогические способности, умения и навыки;
- способы получения специального образования и повышения квалификации;
- медицинские противопоказания.

Профессиограмма педагога является комплексным описанием профессии учителя, которая описывает основные функции учителя, условия и характеристику труда, качества личности, а также профессионально важные умения, способности и качества личности. Общая профессиограмма учителя выглядит следующим образом (Таблица 1.1):

Свою педагогическую деятельность учителя школ реализуют в рамках специфики своего предмета. Таким образом, содержание педагогической деятельности, а также требования к профессиональным умениям и знаниям, будут различаться от предмета к предмету (Приложение 1).

Таблица 1.1. Профессиограмма учителя [100]

Общие сведения о профессии	Учитель (педагог, преподаватель) – личность, организующая и реализующая учебно-воспитательный процесс в школе
Функции	- информационная; - развивающая; - ориентирующая; - коммуникативная; - организационная; - исследовательская
Условия труда	- ненормированный рабочий день, - большое количество социальных контактов, - жесткое требование исполнения социальных ролей, - большие эмоциональные нагрузки, - монотонность труда, - недостаток физической активности
Общечеловеческие качества личности	- оптимизм, - уверенность в себе, - коммуникабельность, - ответственность, - креативность, - трудолюбие и др.
Профессионально значимые качества личности	- интеллектуальные качества, - дидактические качества, - организаторские качества; - волевые качества, - педагогическое воображение, - эмоциональная устойчивость; - интерес и положительное отношение к педагогической деятельности, - любовь к детям, - выносливость
Педагогические умения, способности и навыки	- Планировать, отбирать, синтезировать и конструировать учебный материал по специальности. - Стимулировать и организовывать разные формы внеклассной воспитательной работы. - Анализировать уроки и внеклассные мероприятия. - Оценивать действия школьников и свою работу. - Выявлять проблему, определять объект, предмет, цель, задачи, методы исследования. - Устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с отдельными учениками, группами, ученическими коллективами. Регулировать внутри коллективные отношения школьников. - Ориентироваться в изменившихся условиях, перестраивать свое поведение. - Знания предметные (в зависимости от специфики учебного предмета).

1.3. Факторы, влияющие на психофизическое состояние учителей школ

Психофизическое состояние учителей, на которое ежедневно оказывают влияние различные факторы трудовой среды, являются актуальной и острой проблемой современности. Поскольку качество и целостность выполняемых обязанностей и задач во многом зависят от общего состояния здоровья педагогов, возникает необходимость в выявлении факторов, которые оказывают то или иное влияние на психофизическое состояние учителей школ.

К факторам, оказывающим влияние на психофизическое состояние учителей, можно отнести общепринятые факторы, влияющие на состояние здоровья человека: генетические факторы, медицинское обслуживание, факторы окружающей среды и условия и образ жизни. Однако, учителя реализуют свою профессиональную деятельность в особых условиях труда, которые сопряжены с высокой степенью физического, психического и психоэмоционального напряжения и истощения. Под условиями труда подразумевается совокупность производственных, физических, психологических, экономических, социальных и других факторов труда, которые оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека в процессе труда [54, 83].

К факторам условий труда можно отнести две категории факторов [45]: внешние (объективные) и внутренние (субъективные).

К внешним факторам относят: аппаратурные и средовые факторы. *Аппаратурные факторы* относятся к организации рабочего стола, конструкции и состоянию оборудования и потока информации. *Средовые факторы* относятся к организации профессиональной деятельности и условиям обстановки труда и обитания.

К внутренним факторам относят индивидуальные особенности человека, отношение к профессиональной деятельности, уровень подготовленности, выносливость, утомляемость, общий уровень удовлетворённости жизнью, финансовым положением, профессиональное развитие, баланс между профессиональной и социальной жизнью и др. [182].

Поскольку большую часть своего времени учитель проводит в стенах образовательного учреждения, условия кабинетов и учебных помещений являются основным источником влияния для педагогов.

Правильная планировка помещения и интерьера, мебельное и техническое обеспечение кабинетов и их состояние, качество освещения и воздуха, цветовая гамма кабинетов и другие аспекты являются во внимании *эргономики* (от греч. *ergon* – работа и

nomos – закон) – научная дисциплина, которая изучает взаимодействия между людьми и другими элементами системы в целях обеспечения здоровья человека и оптимизации общего функционирования системы [73, 158, 174]. Отраслью эргономики, которая изучает условия педагогической деятельности, является *педагогическая эргономика* – прикладная отрасль педагогики, рассматривающая педагогический процесс как эргономическую систему «педагог – обучающийся – средства обучения – среда», излагающая условия и разрабатывающая требования к организации образовательного процесса [45].

Педагогическая эргономика выделяет следующие основные группы факторов учебной среды:

- физико-химические (температура, влажность, химический состав воздуха, санитарно-гигиенические нормы: освещение, наличие шумов и т.д.);
- структуры пространства (размеры, форма, ориентация элементов пространства);
- времени (продолжительность, степень и сила воздействия факторов среды);
- технико-эстетические (красота форм, линий, окраски школьного оснащения и оборудования, эстетическое использование цвета, т.д.);
- социально-психологические (взаимоотношения с учащимися и коллегами, общая социально-психологическая атмосфера в классе, организация внеклассной работы).

В числе главных факторов, влияющих на психофизическое состояние учителей, выделяют следующие условия труда [83, 174]: санитарно-гигиенические, методические, психофизиологические и эстетические.

Санитарно-гигиенические условия труда. В эту категорию можно отнести:

- освещение,
- микроклимат,
- звуковое наполнение (шум).

Освещение. Свет оказывает большое влияние на общее состояние и работоспособность организма за счёт связи внутренних ритмов организма и смены времени день-ночь. Дневное время и дневной свет мобилизует внутренние ресурсы, что обеспечивает высокую производительность труда. Недостаток света влияет угнетающе на человека в процессе трудовой деятельности. Именно поэтому так важно правильное и достаточное освещение помещения.

Естественный свет является лучшим источником освещения, но для равномерного освещения помещения его комбинируют с искусственным. Источники света должны

обеспечивать равномерность и достаточность света, отсутствие теней на рабочем месте, а также не мешать в процессе работы.

Микроклимат. Характеризуется физическими параметрами воздуха: температура, влажность и вентиляция. Температура воздуха – должна составлять, в среднем, 18-22°C, влажность воздуха – 40-60%. Не менее важным является вентиляция помещения, которая обеспечивает постоянную циркуляцию воздуха и свежесть воздуха.

Звуковое наполнение относится к шуму, который вызван школьными и уличными звуками. Для обеспечения комфортного и продуктивного рабочего процесса, помещение или здание в целом должно иметь хорошую звукоизоляцию, которая отгородит внешние шумы (улиц, проезжей части, жилых домов, соседних кабинетов, школьного двора и т.д.). Слишком громкий шум в помещении ухудшает концентрацию внимания, восприятие информации и процесс обучения учащихся.

Методические условия труда предусматривают обеспечение рабочего места учителя всем необходимым для реализации качественной, продуктивной и здоровьесберегающей деятельности. От качества методического оснащения зависит темп и ритм выполняемого труда, рабочая поза, психофизическое состояние и нервное напряжение работника.

Рабочее место учителя – это стол и пространство класса. Поскольку основная часть работы, как в рабочие, так и внеурочные часы, осуществляется за столом, его конструкция и рациональная организация рабочего пространства очень важны. Здесь можно выделить основные условия [73, 83, 174] (Рисунок 1.2):

- высота стола должна обеспечивать удобное положение сидя, с возможностью свободно менять позу или передвигаться, достаточное место для положения ног и рук. В среднем, высота рабочей поверхности должна составлять 680-760 мм;
- конструкция стола должна предусматривать наличие ящиков и полок, которые бы позволяли хранить необходимые для работы инструменты;
- рабочий компьютер должен быть удобно и компактно установлен. Монитор должен находиться, в среднем, на расстоянии 45-70 см от глаз, чуть выше уровня глаз и не вызывать бликов, расположение клавиатуры и мышки должно обеспечивать комфортный угол сгиба в локтях и расположение их на рабочей поверхности стола или на подлокотниках сидения;
- сидение должно быть комфортное, мягкое, регулируемое, обеспечивать достаточную поддержку спине, тазу, и сохранение правильной позы тела. Рекомендуемая высота сиденья – 420-550 мм над уровнем пола, угол между спинкой и сиденье – 95-105°;

– рабочее место должно обеспечивать правильную и удобную рабочую позу: наклон головы не более 20° , плечи расслаблены, локти под углом $80-100^\circ$, предплечья и кисти рук должны быть в горизонтальном положении, бедра параллельно полу, положение спины должно сохранять все естественные изгибы позвоночника.

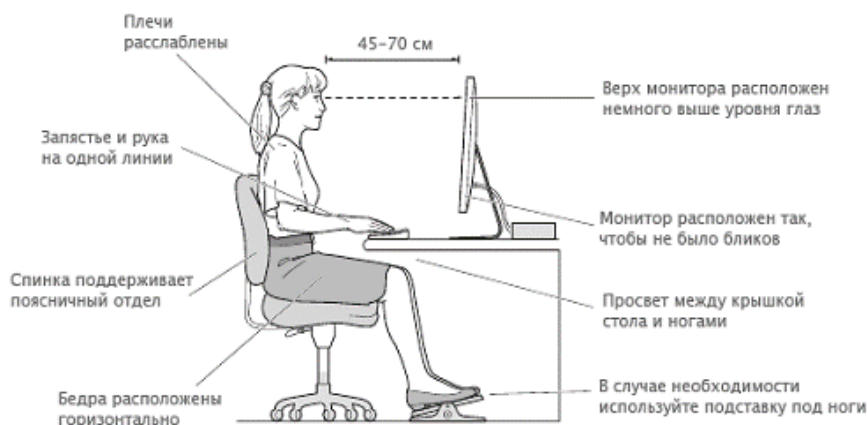


Рис. 1.2. Эргономика рабочего места [171]

В положении стоя необходимо сохранять корпус выпрямленным, равномерную опору на обе стопы, не допускать переизгиба в суставах, осуществлять небольшой отдых в положении сидя для снятия нагрузки с нижних конечностей. Поверхность пола должна быть гладкой, посторонние предметы, провода, ножки от столов и стульев не должны представлять риска для передвижения по классу.

Внимательный подход к организации рабочего места учителя отражается не только на качестве выполняемой им работы, но и на психофизическом состоянии, обеспечивая: физический и эмоциональный комфорт, высокую работоспособность и мотивацию, уменьшения риска развития различных патологий и получения травм.

Психофизиологические условия труда. Темп, ритм и продолжительность деятельности, психологическая и физиологическая нагрузка, режим труда и отдыха организации рабочего места – всё это напрямую влияет на утомляемость в процессе работы учителя. С целью её профилактики стоит:

- чередовать различные виды деятельности, чтобы не допустить однообразия и монотонности;
- допускать короткие паузы на отдых между уроками или внеурочной деятельности, в виде лёгкой гимнастики, упражнений для уставших органов чувств, перерыва на перекус или прогулку;

- рационализировать рабочее пространство;
- строить уважительные и доброжелательные личностные отношения с коллегами и учащимися.

Эстетические условия труда. Сюда относят внутреннее оформление помещения, сочетание и гармония элементов в помещении, украшения, цветовая гамма интерьера. Поскольку большую часть информации человек воспринимает через орган зрения, видимое обустройство помещения внушительно влияет на психоэмоциональное и физическое состояние, а также на работоспособность учителей.

Одним из наиболее важных элементов интерьера является его цветовая гамма. Это относится как к цветовому оформлению стен, потолка и пола, но и к мебели и рабочему инвентарю.

Цвет – это свойство объектов излучать и отражать световые волны определённой части спектра. Свет, отражаемый объектами, проходит сквозь хрусталик глаза и попадает на сетчатку, где, в свою очередь, проходит через тонкий слой ткани и множество светочувствительных рецепторов, называемых фоторецепторами. Поглощая свет, эти рецепторы преобразуют его в импульсы, которые, через зрительный нерв, поступают в кору головного мозга, где и появляется ощущение цвета [36, 75, 133].

Изучение цвета берёт своё начало в древности, где великие мыслители античности – Аристотель, Платон, Пифагор – заложили основы науки о цвете, объясняя происхождение и природу света. Период Ренессанса (Возрождения) и его знаменитые художники и архитекторы впервые начали осмысливать эмоциональное и психологическое влияние цветов на человека [20]. Изучение цвета продолжилось в современности Исааком Ньютоном, Луи-Бертраном Кастелем, Гёте, Гельмгольцем, Герингом и другими. Благодаря работам этого периода существует теория Ньютона о разложении света на семь цветов, хроматический круг (Рисунок 1.3), который облегчил процесс анализа и изучения цветов, а также знания о влиянии цветов на психоэмоциональное и физиологическое состояние человека.

Всего выделяют три основных цвета, именуемые первичными, – желтый, красный и синий, из которых, при определённом их сочетании, образуются вторичные цвета. Жёлтый с красным образуют оранжевый, красный и синий – фиолетовый, синий и жёлтый – зелёный. Путём смешивания вторичного и основного цвета образуются третичные цвета.

Наукой доказано влияние цвета на психофизиологическое состояние организма человека [20, 36, 50]. Это связано с влиянием импульсов от восприятия цвета на состояние центральной нервной системы. Существует тесная взаимосвязь между цветовым восприятием и отделами мозга, которые провоцируют её возбуждение или торможение.

Именно это делает таким важным тщательный выбор цвета в маркетинге, в оформлении офисных и бытовых помещений. В зависимости от психологического влияния на человека, можно выделить следующие категории цветов:



Рис. 1.3. Хроматический круг [80]

- *стимулирующие цвета (тёплые)* – их главное влияние заключается в возбуждении. К ним относят весь спектр цветов от жёлтого до красного. Эта часть спектра состоит из ярких, насыщенных и светлых цветов;
- *дезинтегрирующие цвета (холодные)* – основное их свойство – вызывать торможение. Это спектр цветов от фиолетового до сине-зелёного. Эти цвета обладают успокаивающим и тормозящим свойством;
- *статические цвета (уравновешивающие)* – это зелёный, жёлто-зеленый, оливковый и другие цвета средней части спектра, как светлого, так и тёмного. Они способствуют спокойствию, стабильности, уравновешенности;
- *пастельные цвета (мягкие)* – это розовый, салатовый, серо-голубой, лиловый и другие цвета верхней части спектра, обладающие малой насыщенностью. Это приглушённые, мягкие тона, которые имеют нежное, сдержанное и скромное влияние;
- *подавляющие цвета (угнетающие)* – это черный и близкие к нему цвета с сильной насыщенностью. Они вызывают угрюмость, угнетение, тоску и грусть.

Красный

Цвет энергии, крови, любви и огня. Это яркий, вызывающий и притягивающий к себе взгляд цвет. В физиологическом плане красный цвет влияет возбуждающе на человека, ускоряет сердцебиение, повышает кровяное давление и даже активизирует мышечную

деятельность. При правильном дозировании красного, он способен активизировать работу нервной системы, повысить работоспособность, уменьшить монотонность, повысить уровень энергии и настроение. Однако избыток этого цвета выматывает орган зрения, что влечёт за собой и усталость нервной системы, раздражение.

Синий

Цвет неба, морской глади, веры. Синий цвет влияет успокаивающе и умиротворяюще. Это цвет медитации, погружения в себя, рассуждений. Физиологически синий цвет обладает тормозящим действием, уменьшает частоту дыхания и сердечного ритма, расслабляет тело, снимает мышечное напряжение и даже может иметь обезболивающий эффект. Однако его избыток может влиять угнетающе, вызывать чувство усталости и грусть.

Жёлтый

Цвет дневного света, солнца, песка и золота. Присутствие жёлтого в окружении или стиле повышает настроение, работоспособность, именно потому светлые и солнечные дни благоприятно влияют на любую деятельность человека. С физиологической точки зрения, жёлтый способен увеличить остроту зрения, улучшить память, творческую и мыслительную активность. Однако его грязные или слишком яркие тона, а также избыток в окружающей среде, влияет утомляюще и удручающе.

Зелёный

Цвет природы, жизни, гармонии и возрождения. Это цвет фона, статичный и органичный. Полученный в следствии смешивания двух первичных цветов – жёлтого и синего – зелёный создаёт впечатление полноценного и самостоятельного цвета. Зелёный способствует умиротворению, единению и гармонии с окружающим миром, душевному спокойствию и стабильности. Физиологически организм откликается на этот цвет релаксацией, нормализацией давления и сердцебиения. Избыток этого цвета, слишком яркие или тёмные тона способны вызвать чрезмерное расслабление, вплоть до угнетения и торможения деятельности, апатию и усталость.

Оранжевый

Получаемый в ходе слияния жёлтого и красного, – это, как и жёлтый, цвет света и солнца, однако является менее тяжёлым и броским, в сравнении с красным. Оранжевый является светлым, ярким, активным, жизнерадостным и притягательным. Он стимулирует деятельность, хорошее настроение и веселье, создаёт ощущение праздности. В психологической сфере способен улучшить настроение, повысить работоспособность и продуктивность работы. В физиологической сфере стимулирует мозговую деятельность,

концентрацию внимания, деятельности вегетативной нервной системы, повышает аппетит. Избыток оранжевого цвета приводит к перевозбуждению, головным болям и головокружению.

Фиолетовый

Представляет собой комбинацию красного и синего, что делает его благородным, таинственным и глубоким. Фиолетовый обладает успокаивающим, даже тормозящим действием на нервную систему человека, снижает физическую работоспособность, снижает частоту пульса и дыхания, улучшает качество сна. Психологическое воздействие фиолетового проявляется в повышении трудоспособности, погружении в себя, пробуждению интуиции, однако его переизбыток влияет угнетающе, вплоть до симптомов депрессии.

Чёрный

Весьма противоречивый цвет, который, с одной стороны, ассоциируется с трауром и грустью, а с другой является универсальным и довольно нейтральным. На фоне чёрного все другие цвета начинают выделяться, из-за чего чёрный является хорошим фоновым цветом. Хотя чёрный, действительно, влияет довольно угнетающе на психику человека, он не вызывает усталость глаз и нервной системы.

Белый

Ассоциируется с чистотой, нейтральностью, невинностью. Является противоположностью чёрного, из-за чего в культурах разных стран эти цвета часто противопоставляются: Инь и Янь, добро и зло, жизнь и смерть. За счёт белого, остальные цвета хроматического круга сильнее выделяются, из-за чего широко используется в интерьере или одежде. Избыток белого цвета в определённых условиях уместен в силу его нейтрального влияния, однако в условиях активной деятельности, мыслительной или физической активности, белый цвет имеет слишком тормозящий и угнетающий эффект.

Влияние факторов труда на состояние педагогов. Деятельность педагога относится к категории профессий с повышенным риском негативного влияния на состояние здоровья в силу большой нагрузки, переработки, ненормированного графика, повышенного психоэмоционального напряжения и стресса. В купе с факторами рабочей среды, которые не всегда соответствуют установленным нормам и потребностям каждого педагога в отдельности, учителя оказываются под риском возникновения различных нарушений и заболеваний.

Разные исследования выделяют следующие лидирующие заболевания и отклонения в состоянии здоровья учителей [1, 21, 33, 54, 186]:

- сердечно сосудистые заболевания,
- заболевания верхних дыхательных путей,
- патология зрения,
- заболевания нервной системы,
- заболевания органов пищеварения,
- ожирение различной степени,
- заболевания опорно-двигательного аппарата.

В зависимости от факторов воздействия, можно выделить следующие отрицательные влияния:

1. Повышенное психоэмоциональное напряжение ведёт к появлению стресса, его хронических форм, бессонницы, эмоционального выгорания, тревожности, нервозности и раздражительности;
2. Гиподинамия – заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, ожирение, нарушение режима питания, гормональные заболевания;
3. Ненормированность графика – эмоциональное и физическое истощение, пониженная работоспособность, бессонница, профессиональное выгорание;
4. Неподходящая организация рабочего пространства вызывает неправильное положение во время работы за столом сидя или стоя, что ведёт к различным нарушениям осанки (лордоз, кифоз, сколиоз), заболеваниям опорно-двигательного аппарата, варикозному заболеванию вен, болям в различных частях тела, ухудшение работы внутренних органов, а также сосудов;
5. Плохое освещение ведёт к возникновению заболеваний органа зрения, а также к производственным травмам;
6. Неподходящий температурный режим и влажность помещения может вызывать различные простудные и вирусные заболевания, проблемы на уровне органов дыхания, кожные заболевания и общий дискомфорт;
7. Эстетические условия рабочего помещения – неподходящий выбор цвета или сочетания цветов в интерьере рабочего помещения может значительно снизить работоспособность педагогов и самих учеников, вызывать высокое истощение органов зрения и нервной системы, а также стать причиной повышенной утомляемости, головных болей, вялости или заторможенности.

1.4. Фитнесс программы как система физкультурно-оздоровительных мероприятий

1.4.1. Оздоровительная физическая культура как неотъемлемый компонент человеческой жизнедеятельности

Под жизнедеятельностью человека подразумевается многообразие процессов, протекающих в организме человека, которые обеспечивают саму жизнь. Однако биологический компонент не является единственным. Жизнедеятельность человека многообразна. Она заключается в трудовой деятельности, обучении, обеспечении своего бытового комфорта, социальном взаимодействии, отдыхе, развлечениях, хобби и множество другой бытовой деятельности, которая является способом существования человека.

Двигательная активность всегда была частью человеческой жизнедеятельности. Начиная с момента зарождения первобытного общества, когда приходилось добывать пищу и защищаться от хищников, и продолжая древним миром, где великие философы древности выделяли важность и необходимость двигательной активности для полноценной жизни [18, 176]. Один из крупнейших философов античности Аристотель утверждал, что физическое развитие должно предшествовать умственному. Гиппократ считал, что занятия физическими упражнениями являлись средством профилактики и лечения множества заболеваний. Именно поэту Древнего Рима Ювеналу принадлежит известное изречение: «В здоровом теле – здоровый дух» [93]. Определенная система взглядов на двигательную активность сложилась и у древнего Востока, где зародилась система йогов, восточные единоборства, а также подчеркивалось единство духа и тела.

Поскольку двигательная активность и необходимость в ней развивалась одновременно с человеком и его потребностями, она стала неотъемлемой частью общей культуры человека.

Физическая культура – это часть общей культуры человека, которая состоит из ряда ценностей, общепринятых норм и знаний, создаваемых и используемых обществом с целью всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей. Это воспитание духовных и нравственных качеств, характеризующих социально активную жизнь.

Физическая культура является частью жизни и деятельности человека в различных формах, которых можно выделить четыре [108, 155]:

1. **Физическое воспитание** – процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей;

2. **Производственная физическая культура** – форма двигательной активности, которая органично включена в рабочий процесс;

3. **Оздоровительно-рекреационная физическая культура** – использование средств физической культуры для развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей человеческого организма;

4. **Спорт** – соревновательная деятельность и подготовка к ней, с целью достижения наивысших спортивных достижений.

Объектом нашего исследования является оздоровительно-рекреационная физическая культура, которую также называют оздоровительная физическая культура (ОФК). Данный вид физической культуры преследует оздоровление и рекреацию людей средствами физической культуры. Оздоровительная физическая культура стала приобретать все большее распространение в обществе и заняла на сегодняшний день очень важную часть жизни любого человека благодаря своему влиянию и задачам: обеспечивает оптимального двигательный режим для ведения полноценного и здорового образа жизни; профилактика заболеваемости и оздоровление организма; предоставление возможности активного отдыха, что благоприятно влияет на работоспособность человека, снижение утомляемости, стресса, тревожности и других отрицательных психических состояний. Помимо этого, занятия ОФК являются важной социальной деятельностью, которая позволяет людям общаться, заводить знакомства, обмениваться опытом и мыслями, расслабляться, улучшать взаимодействие с социумом.

В современном мире люди все больше стали осознавать важность крепкого здоровья, высокой работоспособности, с одной стороны, и те способы, которыми это можно достичь, с другой. Исходя из этого, оздоровительная физическая культура, со множеством ее направлений и видов, стала одним из важнейших компонентов жизнедеятельности человека.

1.4.2. Фитнесс – направление оздоровительной физической культуры

Современный взгляд на оздоровительную физическую культуру рассматривает ее как целую систему со своими структурными элементами. В данном отношении можно выделить следующие направления ОФК [155]:

1. **Оздоровительно-рекреативная физическая культура** – одно из наиболее развитых и распространенных на данный момент направлений в оздоровительной физической культуре. Суть данного направления состоит в рекреации, что с латинского (*recreatio*) означает отдых, восстановление, с помощью различных видов двигательной активности, как правило, активного характера;

2. **Оздоровительно-реабилитационная физическая культура** – особое направление ОФК, где с помощью физических упражнений осуществляется лечение или восстановление утраченного здоровья или функций отдельных систем, органов, конечностей, в следствии заболевания или травмы;

3. **Спортивно-реабилитационная физическая культура** – направлена на восстановление ослабленных или утраченных функций и возможностей организма спортсменов после напряженных периодов тренировочных и спортивных нагрузок, а также после перенесенных травм;

4. **Гигиеническая физическая культура** – форма двигательной активности, которая включается в режим дня с целью улучшения текущего функционального состояния (утренняя гимнастика, пешие прогулки, физические упражнения в течении дня – обеденном перерыве, окончании работы).

Наиболее развитой подсистемой является физическая культура общеоздоровительной направленности, которая приобрела современное название – «**фитнесс**». Данный термин был заимствован из английского языка, от «*to be fit*», что можно перевести как «пригодность, соответствие, быть пригодным, быть в форме

Являясь частью оздоровительной физической культуры, фитнес решает, во многом, схожие задачи в отношении психофизической устойчивости человека. Сюда можно отнести:

- обеспечение активного отдыха;
- удовлетворение потребности в двигательной активности;
- формирование фигуры, коррекция объемов тела и веса;
- развитие необходимых или наиболее желанных физических способностей, навыков;
- улучшение состояния здоровья, замедление старения;
- предоставление возможности общения.

Для решения всех вышеупомянутых задач, фитнес может быть организован в различных формах и видах, которые наибольшим образом удовлетворят как предпочтения и ожидания самих занимающихся, так и поставленные цели.

Виды и разновидности фитнес программ

Фитнесс-программа – это форма организации фитнес тренировки с оздоровительной или спортивной направленностью, которая имеет определенную структуру, последовательность, цели, задачи, способ организации, а также ряд эффектов на организм занимающихся.

Современная классификация фитнес-программ довольно разнообразна и может отличаться в разных странах, у разных авторов. Фитнесс программы можно классифицировать по их функциональной направленности, по доминирующему типу движений, по целевому признаку, с использованием оборудования или без, групповые программы, индивидуальные или смешанные и другие. Наиболее принятым критерием классификации является систематизация фитнес программ по их функциональной направленности. В данной связи выделяют следующие виды [15, 16, 159] (Рисунок 1.4):



Рис. 1.4. Виды фитнес-программ [15]

Аэробные программы. Программы аэробной направленности являются эффективным способом повышения аэробных возможностей организма, общей выносливости и работоспособности. Упражнения аэробного характера, если они правильно подобраны и выполнены, оказывают общеукрепляющий и развивающий эффект на сердечно-сосудистую систему и дыхательную, что проявляется в более экономной работе сердца и легких в состоянии покоя, что сказывается на улучшении общей выносливости.

Аэробика – вид фитнес программы, которая была известна под названием ритмическая гимнастика, представляет собой систему упражнений аэробного характера, выполняемых под ритмичную музыку. Имеются несколько направлений аэробики: оздоровительная аэробика, спортивная аэробика и прикладная аэробика. Наиболее распространенным направлением, является аэробика оздоровительной направленности.

В процессе развития оздоровительной физической культуры в целом и фитнес системы в частности, аэробика также расширялась, чтобы сейчас представлять большое разнообразие аэробных программ. Таким образом, можно выделить следующие виды аэробики [17]:

- *Классическая (базовая) аэробика* – чьей родоначальницей является ритмическая гимнастика. Подразумевает выполнение упражнений аэробной направленности, а также различных аэробных шагов, в различном их сочетании, под ритмичную музыку.

- *Степ-аэробика* – вид аэробики, где шаги и упражнения выполняются на специальной степ-платформе.

- *Танцевальная аэробика* – вид аэробики, который гармонично соединил в себе аэробные шаги и различные танцевальные направления.

- *Циклические виды аэробики* – предполагают использование кардио-тренажеров для выполнения упражнений циклического характера (ходьба, бег, прыжки, подъем по лестнице). К таким видам аэробики относят: ходьба на эллиптических тренажерах и степперах; бег на беговой дорожке; имитация гребли на гребных тренажерах; *сайклинг* – имитация езды на велосипеде на соответствующем тренажере; лестничные тренажеры, которые имитируют поднятие по лестнице;

- *Силовые виды аэробики* – предполагают увеличение партерной части, либо же использование инвентаря силовой направленности, благодаря чему и достигается силовой эффект. К данной категории относятся: *слайд-аэробика* – фитнес-программа, где занятие проводится на специальной доске для скольжения; *фитбол-аэробика* и *BOSU-аэробика* – использование в тренировке фитбола, либо же полусферы BOSU; *тераробика* – в процесс тренировки включается использование специальных эластичных лент, которые крепятся к ногам и рукам для достижения необходимого силового эффекта; *памп-аэробика* – вид аэробики с использованием мини штанг «barbell».

К другим видам аэробики, также, относят *водные виды* – аква-аэробика, где обычная аэробная тренировка проводится в воде, без использования инвентаря, либо же с дополнительным инвентарем (гантели, утяжелители, пояса, мячи, доски, платформы, тренажеры и др.).

Еще один вид аэробики является *аэробика с элементами боевых искусств (единоборств)*. В программу аэробной тренировки включаются различные шаги, движения, перемещения и удары руками и ногами боевого характера, но выполненные в более упрощенной форме. Сюда относят такие разновидности как: *кибо-аэробика, каратэ-аэробика, бокс-аэробика, тайбо* и др.

Силовые программы. В программах силовой направленности основной задачей является всестороннее включение в работу мышц тела, а также тренировка мышечной силы. С помощью силовых тренировок становится возможна коррекция пропорций тела в сторону их увеличения или уменьшения, используя подходящие упражнения, вес, программу тренировки. Помимо этого, с помощью силовых тренировок реализуется развитие силовых способностей. Силовые тренировки являются отличным способом укрепления связочного аппарата, а также костной системы, что снижает риск травматизма в повседневной жизни.

Силовые фитнес-программы активно развиваются в настоящее время, в следствие чего разрабатываются все новые виды силовых тренировок, которые могут быть проведены с использованием различных тренажеров, свободных весов, дополнительного инвентаря или даже с весом собственного тела.

На данный момент можно выделить следующие виды силовых фитнес-программ [16]:

- Бодибилдинг – дословно можно перевести как «конструирование тела, построение тела». Система тренировки с использованием различных упражнений с отягощениями для увеличения и придания рельефа мышечной массы, а также с целью развития силовых способностей. В составе этой системы существуют следующие программы: *lower body training, upper body training, ABS, full body training* и различные их комбинации.

- Кроссфит – набирающий популярность вид тренировки, который заключается в постоянно изменяемых функциональных движениях, выполняемых с большой скоростью. Тренировки по системе кроссфит предполагают развитие сразу нескольких физических способностей, например, силы и ловкости или скорости и ловкости, силы и координации. Тренировочная программа включает в себя упражнения из тяжелой атлетики (приседания, жимы, тяги, толчки, поднятие груза), гимнастика и кардио тренинг. Сочетание разных по своему физиологическому воздействию упражнений, в купе со спецификой данного вида тренировки, обеспечивает развитие общей физической формы, скорости реакции, выносливости и готовности человека к любой нестандартной ситуации в жизни.

– Функциональный тренинг – тренировка, направленная на обучение двигательным действиям, воспитанию физических качеств и их сочетанию. Особенностью данной системы является выполнение упражнений, наиболее естественных для работающего сустава. В программу включаются упражнения, которые повторяют повседневные движения человека, а также те, которые могут в этом помочь. Здесь нет изолированных упражнений на отдельную мышцу, работа осуществляется зачастую всем телом. К наиболее используемым упражнениям в данной системе можно отнести: приседания, выпады, вариации отжиманий и планок, берпи, запрыгивания, забрасывание, подъемы и другие.

Это далеко не весь перечень видов программ силовой направленности. Например, использование специфичного инвентаря в процессе тренировки может уже быть рассмотрено как отдельный вид силовой тренировки. Сюда можно отнести систему тренировок с петлями TRX или BOSU. Тем не менее, цель всех видов сводится к одному: укрепление мышц, рост мышечной массы, развитие силовых способностей, формирование фигуры путем уменьшения общего количества жирового компонента.

– В отдельную категорию можно выделить и такое направление фитнеса как «*Mind Body*» или «*Разумное Тело*» [162, 165]. Его относят к так называемому мягкому фитнесу, который является эффективным способом снятия стресса, расслабления, улучшения не только физического, но и психического состояния. Сюда относятся следующие системы: йога, виды китайской оздоровительной гимнастики, программы Пилатеса, которые основываются на правильном дыхании, концентрации, медитации и релаксации. Система Пилатеса – изначально созданный для восстановления людей после травм и болезней, сейчас это программа тренировок состоит из различных упражнений преимущественно с собственным весом тела, которые выполняются под четким контролем работы мышц и дыхания. Здесь отсутствуют резкие и быстрые движения, а главная цель – создание связи между телом и разумом. Часто в тренировках используют специальное оборудование: мини мячи, кольца и массажные ролики [38, 44, 79, 83, 169].

1.5. Выводы по первой главе

1. В научной литературе не было найдено одного общепринятого определение психофизической устойчивости, а лишь описаны и рассмотрены ее составляющие по отдельности – психическая и физическая устойчивость. Путем анализа научной литературы, психофизическую устойчивость можно определить, как способность организма сохранять оптимальные параметры как физиологических проявлений, так и

психологических под воздействием различных раздражителей как внешней, так и внутренней среды. Психофизическая устойчивость является комплексным качеством, которое состоит из нескольких компонентов: когнитивный, эмоциональный, волевой, физический. Именно ее комплексность, а также недостаток данных в научной литературе и внимания различных научных отраслей, делает проблему изучения психофизической устойчивости настолько важной.

2. Профессиональная деятельность учителей является сложным и многомерным явлением, которое состоит из множества структур и характеристик, взаимосвязанных между собой, без которых осуществление профессии педагога невозможно. В деятельности учителя важны не только профессионально важные качества и умения (профильные знания, высокий уровень интеллекта, эрудиция, любовь к профессии и детям, коммуникативные и организаторские компетенции и т.д.), но и личность самого педагога, которая выражается в его уровне культуры, направленности, мировоззрении, уровне стрессоустойчивости и личностных качествах. Профессия учителя относится к категории интеллектуального труда, что означает высокое психоэмоциональное напряжение в ходе деятельности, но которые отличается низким уровнем физической активности, что приводит к истощению ресурсов психики и ухудшению физического состояния. Как следствие учителя могут сталкиваться с целым рядом нарушений психофизического состояния.

3. В ходе профессиональной деятельности на психофизическое состояние учителей оказывают влияние факторы разного происхождения. К наиболее общепринятым факторам можно отнести: генетические факторы, медицинское обслуживание, факторы окружающей среды, условия и образ жизни. Однако, педагоги реализуют свою деятельность в более специфических условиях, что означает наличие особых факторов влияния, которые можно разделить на те, что влияют извне (внешние) и внутренние (субъективные). К внешним факторам относятся: организация рабочего места, его конструкция и дизайн, физико-химические и социально-психологические. Внутренние факторы являются проявлением общего состояния здоровья учителей. В зависимости от силы и продолжительности влияния, как следствие могут возникать различные заболевания и нарушения психофизического состояния педагогов: заболевания органов и систем организма, хроническая усталость и нехватка сна, повышенная тревожность и эмоциональность, выгорание и апатия, разные степени ожирения и др.

4. Двигательная активность является важной составляющей психофизического благополучия человека, однако уровень физической активности неуклонно снижается. В отношении учителей эта проблема в особенности актуальна в силу специфики их

деятельности. Современным, наиболее востребованным видом двигательной активности, является фитнес, который выделяется большим разнообразием программ и положительных эффектов на психофизическое состояние человека. Фитнесс-программы делятся по своему влиянию на: аэробные программы – оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, координацию движений и психоэмоциональное состояние; силовые программы – являются наиболее востребованным типом фитнеса и отличается направленным влиянием на силовой компонент и мускулатуру, что позволяет улучшить и развить силовые качества, обеспечить гармоничное развитие мускулатуры; программы «Разумное тело» или «Mind&body» – тренировки данной направленности отличаются мягким и плавным темпом и влиянием на организм, в особенности затрагивая психологическую сферу, снижая её напряжение и усталость.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У УЧИТЕЛЕЙ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе теоретического лицея «А.С. Пушкин» в г.Кишинёве в 2021-2024 годах. Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе, *поисковом*, (декабрь 2021 г. – декабрь 2022 г.) осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, изучалась и анализировалась научная, методическая и специализированная литература по исследуемой теме, что позволило определить сущность психофизической устойчивости, её роль в жизни человека, а также установить основные проблемы и факторы, которые могут влиять на её поддержание. Изучались вопросы специфики работы преподавателей школ, задачи, компетенции, условия труда, а, также, современные проблемы, с которыми сталкиваются преподаватели в ходе своей профессиональной деятельности. Также, была установлена роль и важность рекреативной физической культуры в поддержании психофизической устойчивости, с детальным анализом методов и средств фитнеса, которые оказывают благоприятное влияние на общее состояние человека и способны оптимизировать психофизическую устойчивость учителей школ. Проанализированы и обобщены данные социологического опроса. В этот период осуществлялся констатирующий эксперимент.

Второй этап – *экспериментально-формирующий* (январь 2023 г. – февраль 2024 г.) включал непосредственную организацию эксперимента с участием двух групп преподавателей: контрольной и экспериментальной. Была разработана программа тренировок на основе средств и методов фитнеса, которая учитывала индивидуальные особенности каждого испытуемого, общее состояние здоровья, личные цели и ожидания, но в то же время отвечала объективам исследования, основным принципам рекреативной физической культуры и поставленным целям. Занятия состояли из трех основных частей любой тренировки, содержание и предложенные упражнения были направлены на укрепления всего тела в комплексе и комбинированную работу с психикой через различные методы психорегуляции. В ходе занятий, для лучшего отслеживания изменений, использовались методы оценки и самооценки. Также, исходя из целей исследования и выявленных проблем, был включён теоретический блок занятий, которые были направлены

на образование и самообразование преподавателей, поиск путей решения волнующих проблем, расширения сферы знаний и интересов, что наряду с физическими тренировками оказывало необходимое влияние и на психическую сторону психофизической устойчивости.

В рамках третьего этапа, *итога-констатирующий*, (2024 г.) проводилась систематизация полученных данных с применением методов математической статистики и интерпретации полученных результатов.

2.2. Методы исследования

В данном исследовании использован комплексный подход к изучению различных теоретических и практических аспектов поддержания психофизической устойчивости учителей школ. Основное направление в настоящем исследовании – выявление специфических особенностей психофизической устойчивости учителей школ и условий её поддержания средствами фитнес программ. При анализе исследуемого феномена мы руководствовались концептуальными разработками Л.В. Куликов [92], Н.Д. Левитов [95], П.Б. Зильберман [72], Ф.Н. Гоноболин [51], А.К. Маркова [112], Г.М. Коджаспирова [89], А. Ребер [136], Л.М. Аболин [2], Н.А. Бернштейн [25], Холодов [157], Фурманов, Юспа [155].

Решение сформулированных задач обеспечивалось комплексом **методов**, включающих:

1. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Анализ оздоровительно-тренировочного процесса занятий фитнесом.
3. Социологический опрос.
4. Педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий).
5. Методы диагностики психофизического состояния учителей школ.
6. Методы математической обработки и интерпретации статистических данных.

Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы

В ходе теоретического исследования применялся системный подход для анализа ключевых характеристик объекта и субъекта, что позволило рассмотреть проблему с исторической, структурной и функциональной точек зрения. Обзор литературных источников проводился на протяжении нескольких лет и включал широкий спектр научных

дисциплин, посвященных общим и частным вопросам психофизической подготовленности личности современного человека, изучались компоненты и современные проблемы поддержания психофизической устойчивости, теории и методики фитнеса, рекреативной физической культуры и физической культуры в целом, а также содержание педагогической деятельности, её особенности, влияние на психофизическое состояние и способы поддержки педагогов в ходе их профессиональной деятельности. Изучение доступных материалов по общей и специализированной педагогической и психологической литературе позволило сформировать содержательную картину отдельных аспектов психофизической устойчивости преподавателей и её поддержания, а также способствовало выявлению ряда причин, которые мешают её развитию и поддержанию. Обобщение литературных данных позволило констатировать, что фитнес, в силу своей популярности и доступности является перспективным направлением двигательной активности, эффективным средством формирования здорового образа жизни у современного общества и средством развития и поддержания физической и психической жизнестойкости.

Анализ оздоровительно-тренировочного процесса занятий фитнесом

Анализ оздоровительно-тренировочного процесса занятий фитнесом включает изучение структуры, методов и средств, направленных на укрепление здоровья, развитие физических качеств и улучшение общего самочувствия занимающихся. С целью выявления роли и возможностей фитнеса занятий благоприятно влиять на психофизическую устойчивость человека, был проведен комплексный анализ современных фитнес программ, их содержания и влияний на основе существующего опыта фитнеса направления. Для этого были проанализированы наиболее востребованные обществом фитнес программы, их влияние и эффективность для достижения поставленных целей, а также их влияние на личность человека. На основе этого был сделан вывод, что современный подход к фитнесу занятиям в большей степени нацелен на улучшение физического состояния человека, психологический же компонент является не столько востребованным. Дальнейшее изучение проблемы положительного влияния на психическую сферу человека через двигательную активность позволило определить и рекомендовать наиболее подходящие, с нашей точки зрения, фитнес программы для улучшения психофизического состояния.

Социологический опрос

Важной частью проведённого исследования стал социологический вопрос, который позволил выбрать направление дальнейшего исследования, а также позволил лучше познакомиться с респондентами их образом жизни в целом. Анкетирование было проведено в онлайн режиме через сервис «Google Forms», что позволило удобно и быстро собрать необходимые данные. В опросе приняли участие 31 преподавателей школ города Кишинёв, которые в последствии были разделены на две рабочие группы.

В анкету вошло 23 вопроса для определения ряда положений:

- оценить психофизическое состояние учителей школ;
- выявить отношение педагогов к профессии;
- оценить степень заинтересованности и осведомлённости в вопросе физической активности;
- установить отношение педагогов к двигательной активности и её месте в их жизни;
- определить готовность респондентов заниматься двигательной активностью для улучшения общего психофизического состояния.

Социологическое исследование позволило не только ознакомиться с основными проблемами психофизического состояния учителей, но, на основе этого. Была возможно дальнейшая разработка методики оптимизации психофизической устойчивости педагогов средствами фитнес технологий, которая учитывала специфику их профессиональной деятельности, особенности здоровья и цели.

Педагогический эксперимент

На основании полученных данных теоретических и эмпирических исследований было выдвинуто предположение о том, что при направленном организационно-педагогическом воздействии на образ жизни учителей, можно добиться улучшения показателей их состояния и оптимизации психофизической устойчивости.

С этой целью были сформированы экспериментальная группа (14 человек) и контрольная (17 человек), в каждую из которых вошли преподаватели различных школ. Преподаватели, которые высказали желание активно участвовать в эксперименте стали частью экспериментальной группы. Омогенность групп была удостоверена результатами проведенного тестирования психофизических способностей.

Педагогический эксперимент осуществлялся в рамках двух основных этапов.

На первом (поисково-констатирующем этапе) решались задачи систематизации и теоретико-эмпирического обоснования знаний о психофизической устойчивости и способов её оптимизации в отношении учителей школ. Результаты социологических исследований, педагогических наблюдений, теоретического анализа, обобщения и синтеза, позволили разработать Программу оптимизации психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес технологий, осуществлена оценка психофизического состояния педагогов.

На данном этапе был проведен констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 31 преподаватель школ. Исходное тестирование было проведено в начале учебного года, конечное – в конце этого же учебного года, что охватывает 9 календарных месяцев. Полученные результаты позволили выявить у учителей нарушения в состоянии здоровья, нехватку двигательной активности, низкие показатели развития физических качеств и некоторые негативные состояния психической сферы, такие как повышенная тревожность, повышенная возбудимость, низкая самооценка, пониженный интерес к жизни. Констатирующий эксперимент позволил выявить ряд проблем в психофизическом состоянии учителей, которые оказывали негативное влияние на общее их самочувствие.

На втором (основном) этапе педагогического эксперимента осуществлялась проверка эффективности программы методики оптимизации у учителей школ психофизической устойчивости. Необходимое влияние было реализовано в следующих аспектах:

1. **Теоретический** – который основывался на приобретении необходимых знаний о: психофизической устойчивости и отдельных её компонентах; важности двигательной активности в жизни человека; особенностях профессиональной деятельности педагогов и рисков, которым они подвержены; элементах здорового образа жизни; способах улучшения своего психоэмоционального состояния в ходе профессиональной деятельности и вне её; способах организации двигательной активности в условиях ограниченных возможностей. Работа по данным направлениям была осуществлена в ходе групповой и индивидуальной деятельности.

2. **Практический** – который предполагал проведение групповых занятий, с применением на практике полученных знаний и их последующим закреплением. Здесь осуществлялось развитие необходимых физических качеств, приобретение умений и навыков как в выполнении двигательных элементов, так и в отношении психической деятельности. На завершающем этапе работы была произведена регистрация показателей психофизического состояния на том же контингенте учителей. Результаты сравнивались с

показателями контрольной группы, работающих самостоятельно, без оказания нашего влияния.

Методы диагностики психофизического состояния учителей школ

Диагностика психофизического состояния учителей была организована комплексно и всесторонне. Для оценки каждого компонента психофизической устойчивости были предложены различные тесты, которые, с нашей точки зрения, наиболее широко и достоверно позволяют оценить состояние каждого отдельного компонента.

Физические тесты были направлены на выявления степени развития физических качеств преподавателей на моменте начала эксперимента и по его окончанию. Были выбраны те физические качества, которые наиболее востребованы и необходимы как в повседневной жизни, так и профессиональной деятельности. К данной группе тестов относятся [41, 106, 157]:

1. Оценка показателей силовой выносливости различных мышечных групп: верхних конечностей, нижних конечностей, спины и пресса;
2. Оценка степени развитости гибкости.

Оценка силовой выносливости нижних конечностей. Испытуемый принимает положение стоя, ноги на ширине плеч, носки развернуты слегка в стороны, руки собраны в замок на груди. По сигналу испытуемый выполняет присед максимально возможное для себя количество раз с соблюдением правильной техники. В приседе колени не выходят за линию пальцев ног, направлены слегка в стороны вслед за носками, присед осуществляется до параллели бёдер с полом без заваливания корпуса вперёд или округления спины, взгляд направлен вперёд. Счёт заканчивается тогда, когда становятся заметны первые признаки нарушения техники выполнения: уменьшение глубины приседа, заваливание корпуса вперёд или колен вовнутрь, нарушение дыхания, при котором невозможно продолжать выполнять упражнение.

Оценка силовой выносливости верхних конечностей. Исходное положение упор на колени и ладони, руки шире плеч, ладони плотно прижаты к полу, пальцы слегка разведены, спина ровная, мышцы живота напряжены. По сигналу испытуемый сгибает руки в локтях и опускает корпус в пол до касания грудью, затем возвращается в исходное положение. Испытуемый выполняет максимально возможное для себя количество повторений. Счёт останавливается при первых нарушениях техники выполнения: уменьшение глубины опускания, провисания таза, прогиба в пояснице.

Силовая выносливость мышц спины. Исходное положение лёжа на животе, ноги вместе, носки натянуты, руки вытянуты впереди или согнуты за головой, взгляд направлен вниз, сохранять естественную линию и изгибы позвоночника. По сигналу, осуществляется подъём корпуса до отрывания груди от пола с зависанием на 1-2 секунды и плавное опускание в И.П. Испытуемый выполняет максимальное количество повторений. Счёт останавливается при появлении первых нарушений техники: уменьшение высоты подъёма, резкое падение, запрокидывании головы.

Силовая выносливость мышц брюшного пресса. Исходное положение лёжа на спине, руки вытянуты над головой, ноги согнуты и расположены по ширине таз. По сигналу испытуемые осуществляют подъём корпуса до положения сидя, руки вытянуты перед собой, затем плавно опускается в исходное положение. Выполняется максимальное количество раз. Счёт останавливается при первых признаках нарушения техники: неполный подъём корпуса, поддержка руками, слишком широкое разведение ног, выпрямление ног, резкое падение на спину.

Оценка степени развитости гибкости. Исходное положение стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, стопы на ширине 10-15 см, параллельно друг другу, руки опущены. Испытуемый осуществляет наклон корпусом вперёд как можно ниже. Оценка выставляется в сантиметрах на основе точек на линейки, которой коснулся испытуемый в ходе выполнения теста. Результат выставляется по среднему показателю в ходе выполнения трёх попыток.

Психомоторные тесты включают в себя ряд тестов и методик, разработанных для измерения и оценки способностей и навыков человека в выполнении двигательных задач, которые требуют согласованной работы между психикой и телом. Будучи широко распространёнными в исследованиях в области психологии, медицины и спорта, эти тесты используются для оценки различных психомоторных качеств: координации движений, скорости реакции, точности выполнения задач, а также для изучения влияния психических процессов на двигательную активность.

Экспресс-диагностика свойств нервной системы по психомоторным показателям (Теппинг-тест) (Е.П. Ильин) [76]. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук, что помогает определить силу и выносливость нервной системы. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая.

Для проведения теста используются стандартные листы размера А4, которые разделены на шесть одинаковых квадратов, ручка или карандаш.

Методика проведения исследования: испытуемый принимает положение сидя за столом, лист перед ним. В первой части исследования, по сигналу экспериментатора испытуемый на максимально возможной для себя скорости проставляет правой рукой точки карандашом в первом квадрате, каждые 5 секунд меняя квадрат также по сигналу экспериментатора. По прошествии 5 секунд в последнем квадрате экспериментатор говорит: «Стоп!» и испытуемый останавливается. Во второй части эксперимента испытуемый выполняет те же самые действия, но уже на другом листе и левой рукой.

Анализ результатов: для оценки типа нервной системы проводится подсчёт проставленных точек в каждом квадрате для обеих рук, после чего строится график работоспособности для правой и левой руки, на основе которого и определяется тип нервной системы из следующих вариантов:

- Выпуклый тип – темп нарастает в первые 10-15 секунд, затем слегка снижается до исходного уровня. Данный тип определяет сильную нервную систему;
- Ровный тип – максимальный темп удерживается на протяжении всего проведения теста. Это характеризует нервную систему средней силы;
- Нисходящий тип – темп снижается уже после первого 5-ти секундного промежутка и остаётся сниженным на протяжении всего теста. Это характеризует средне-слабую нервную систему;
- Промежуточный тип – темп работы снижается спустя 10-15 секунд, что характеризует средне-слабую нервную систему.

Скорость реакции на звуковые сигналы [100]. Скорость реакции является одним из свойств психомоторной сферы человека, которая предполагает своевременное реагирование на звуковой возбудитель, что является важным свойством обеспечения эффективной и безопасной жизнедеятельности.

Проведение исследования: испытуемый принимает положения сидя за столом, перед ним расположен секундомер. Экспериментатор запускает секундомер и на 5-ти секундах издаёт хлопок, на который должен среагировать испытуемый через остановку секундомера. Даются три попытки.

Анализ результатов: от полученного в ходе остановки испытуемым секундомера интервала отнимается исходный 5-ти секундный интервал, после чего на основе разницы выставляется оценка. Используется средний результат в ходе выполнения трёх попыток.

Скорость реакции на движущийся объект или тест «Линейка» [157]. Данная методика позволяет оценить скорость, с которой человек реагирует на движущийся объект.

Проведение исследования: испытуемый принимает положение стоя, сильнейшая рука согнута под углом 90° , ладонью вовнутрь, пальцы вытянуты. Экспериментатор располагает линейку длиной 40 см на расстоянии 1-2 см от верхнего края ладони испытуемого. Без предупреждения экспериментатор опускает линейку, а испытуемому необходимо поймать её как можно быстрее.

Анализ результатов: оценка выставляется в сантиметрах, на основе расстояния, на котором была поймана линейка. Чем ближе к нулевой точке была поймана линейка, тем лучше результат. Определяется средний результат из трёх попыток.

Статическое равновесие, «проба Бондаревского» [32, 142]. Статическое равновесие предполагает способность человека удерживать устойчивое положения тела в неподвижном состоянии, что позволяет оценить общее состояние вестибулярного аппарата.

Испытуемый принимает исходное положение стоя на одной ноге, другая нога согнута в колене и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Как только испытуемый принял устойчивое положение, по сигналу экспериментатора он закрывает глаза и старается удержать равновесие максимальное количество времени. При первых признаках потери устойчивости (покачивания туловища, опускание второй ноги, выпрямления рук, смещения с исходной точки) секундомер останавливается. Результат оценивается в секундах на основе средней в ходе проведения трёх попыток.

Динамическое равновесие [153]. Позволяет оценить способность человека сохранять устойчивое положение в пространстве в момент движения. Отражает общее состояние вестибулярного и мышечного аппарата, а также свойств нервной системы. Для оценки данного критерия была использована методика прохождения заданного отрезка (500 см) с закрытыми глазами, где по степени отклонения от этой линии ставилась оценка.

Для проведения теста испытуемый принимает положение стоя у проведённой линии, закрывает глаза, руки на поясе. По сигналу экспериментатора испытуемый начинает движение по линии. В случае отклонения или смещения от прямой линии испытуемый останавливается, после чего замеряется пройденный отрезок. Оценка выставляется по среднему показателю в ходе трёх попыток.

Морфофункциональные тесты предполагают измерение и оценку различных физиологических параметров и функций в организме человека, которые позволяют

получить общее представление о состоянии отдельных систем организма человека и его общего состояния в целом. К группе данных тестов относятся:

1. Замеры давления и пульса;
2. Антропометрическое исследование (обхват талии, ягодиц, бёдер, измерение роста и веса);
3. ИМТ (индекс массы тела);
4. Пробы Штанге и Гренчи – состояние дыхательного аппарата.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы [120].

Проводятся замеры в состоянии покоя давления и пульса испытуемого с помощью тонометра и подсчётов количества ударов сердца в минуту. На основе возрастной группы испытуемых, а также международных норм, оценивается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Нормотония отмечается в пределах 110/70-130/85 мм. рт. ст, показатели ниже или выше могут говорить об заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Также, нормальные показатели ЧСС (частоты сердечных сокращений) находятся в пределах 70-80 уд/мин.

Антропометрические исследования [14] позволяют получить данные об общем физическом состоянии тела человека на основе измерения обхвата различных частей тела. Замеры производятся с помощью рулетки или ленты. Проводится измерение обхвата грудной клетки, талии, таза, бёдер и рук.

Оценка индекса массы тела (ИМТ) [113]. Данное исследование позволяет оценить соответствие массы тела человека с его ростом для определения избыточной, нормальной или недостаточной массы. Для оценки используется следующая формула:

$$I = \frac{m}{h^2} (\text{кг/м}^2),$$

где: m – масса тела в килограммах,

h – рост в метрах

На основе рекомендаций ВОЗ существуют следующие нормы ИМТ (Таблица 2.1):

Таблица 2.1. Индекс массы тела (ИМТ) человека [191]

Индекс массы тела	Соответствие между массой тела человека и его ростом
16 и менее	<i>Выраженный дефицит массы тела</i>
16-18,5	<i>Недостаточная масса тела</i>
18,5-24,9	<i>Норма</i>
25-30	<i>Избыточная масса тела</i>
30-35	<i>Ожирение первой степени</i>
35-40	<i>Ожирение второй степени</i>
40 и более	<i>Ожирение третьей степени</i>

Оценка функционального состояния дыхательной системы [85]. Для исследования состояния дыхательной системы применяются пробы Штанге и Генчи, которые позволяют оценить обеспеченность организма воздухом.

Испытуемый принимает положение сидя, перед началом испытания совершает несколько спокойных дыхательных циклов, после чего делает глубокий вдох и задерживает дыхание на вдохе (проба Штанге). Проба Генчи проводится на задержке дыхания на полном выдохе. С помощью секундомера подсчитывается время задержки дыхания до момента совершения следующего выдоха или вдоха. Полученные результаты сравниваются с таблицами норм и выставляется оценка (Таблица 2.2).

Таблица 2.2. Нормы оценки пробы Штанге и Генчи [85]

<i>Проба Штанге</i>	
Оценка	Задержка дыхания (сек)
Отлично	Более 60
Хорошо	40-60
Средне	30-40
Плохо	менее 30
<i>Проба Генчи</i>	
Оценка	Задержка дыхания (сек)
Отлично	Более 60
Хорошо	30-40
Средне	25-30
Плохо	менее 25

Психологические тесты являются обширной и разнообразной группой тестов, которые позволяют провести измерение, оценку и анализ психологических характеристик, способностей, личностных особенностей и поведенческих проявлений человека. Они позволяют изучить различные аспекты психической деятельности, таких как интеллект, личностные черты, эмоциональное состояние, мотивация, адаптация и другие аспекты психологической функции.

Для данного исследования были выбраны тесты, которые, с нашей точки зрения, отражают ключевые психологические особенности учителей и играют важную роль в их профессиональном и личностном благополучии.

Оценка уровня тревожности, тест Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [117]. Тревожность является довольно устойчивым состоянием психики, которое может сохраняться неопределённое количество времени при отсутствии каких-либо явных стимулов внешней среды. Данное состояние характеризуется особенностью личности

испытывать беспокойство или высокую степень беспокойства, что негативно сказывается на общем психическом состоянии человека и ведёт к ухудшению состояния на уровне здоровья и физического благополучия. Тревожность как состояние является одной из распространённых проблем современности [22, 55, 177, 185].

Для определения уровня тревожности был использован «Тест Спилбергера», который состоит из двух частей по 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию на данный момент (ситуативная тревожность) в первой части и из 20 высказываний на определение тревожности как личностной особенности (свойство тревожности) для второй части. Каждая группа высказываний состоит из двух типов вопросов: прямые и обратные, которые указываются в самом опроснике и для которых рассчитывается общая сумма, которая в дальнейшем используется для проведения финальных подсчётов. Для реактивной тревожности (РТ) использовалась следующая формула: прямые вопросы-обратные вопросы+50 баллов. Для личностной тревожности (ЛТ) использовалась похожая формула: прямые вопросы-обратные вопросы+35 баллов. В ходе подсчёта общей суммы баллов определялся степень тревожности.

Методика самооценки психических состояний (по Г.Ю. Айзенку) [26].

Психические состояния представляют собой обширный аспект психической активности человека в конкретный момент времени, отражающий уникальное развитие психических процессов, зависящее от условий окружающей среды. Таким образом, эти психические состояния временно ограничены и сменяют друг друга. Согласно результатам исследования Г.Ю. Айзенка существует множество вариантов психических состояний: тревожность, агрессию, фрустрацию и ригидность личности.

Данная методика позволяет определить степень выраженности данных психических состояний, которые напрямую могут оказывать влияние на общее качество жизни [121, 167].

Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (Таблица 2.3).

Таблица 2.3. Блоки вопросов методики самооценки психических состояний Айзенка [26]

Вопросы	Психическое состояние
1-10	<i>Тревожность</i>
11-20	<i>Фрустрация</i>
21-30	<i>Агрессивность</i>
31-40	<i>Ригидность</i>

Тревожность – личностная психическая черта, выражающаяся в склонности человека к частым и сильным переживаниям тревожного состояния, а также в низком пороге его появления. В этом случае тревога проявляется как чувство эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятных событий или предчувствием реальной, или мнимой опасности.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее вследствие неудовлетворённости потребности или желания. Оно сопровождается негативными эмоциями, такими как разочарование, раздражение, тревога, отчаяние и подобные переживания.

Агрессивность – необоснованная враждебность человека по отношению к окружающим и миру, не вызванная объективными причинами. Она проявляется в склонности нападать, причинять вред или неприятности людям, животным и окружающему миру. Иногда выражается через демонстрацию превосходства в силе по отношению к другому человеку или социальному объекту.

Ригидность – затруднение (вплоть до полной невозможности) изменить запланированную человеком программу действий в условиях, объективно требующих ее корректировки.

Каждый вопрос предлагает три варианта ответа, каждый из которых описывает степень выраженности того или иного психического состояния в баллах: *подходит* – 2 балла, *подходит, но не очень* – 1 балл, *не подходит* – 0 баллов. В ходе подсчёта общей суммы баллов в каждом блоке вопросов выставляется оценка, которая и говорит об степени выраженности исследуемых психических состояний.

Методика «Индекс жизненной удовлетворенности», («Life Satisfaction Index A, LSIA») [117]. Данная методика была разработана американским ученым А.О. Ньюгартеном (Neugarten A.O) в 1961, а в 1993 году была адаптирована и переведена на русский язык Н.В. Паниной. Этот опросник предназначен для оценки уровня жизненной удовлетворенности человека, что отражает его общее психологическое состояние, уровень психологического комфорта и адаптации в обществе, состояние различных сфер жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него и принять шаги для коррекции последних [84].

Тест состоит из 20 вопросов, и результаты ответов подводятся к 5 шкалам, которые характеризуют разные аспекты психологического состояния и удовлетворенности жизнью:

- Интерес к жизни или степень энтузиазма, отношения к обычной повседневной жизни;
- Последовательность в достижении целей;

- Согласованность между поставленными и достигнутыми целями;
- Положительна оценка себя и собственных поступков;
- Общий фон настроения;
- Индекс жизненной удовлетворенности – показатель, включающий в качестве основного критерия эмоциональную составляющую.

Каждое из суждений включает три варианта ответа, каждый из которого имеет соответствующую оценку в баллах от 0 до 2. Вопросы сгруппированы в соответствии с исследуемыми категориями следующим образом: вопросы № 1, 6, 9, 11 выражают степень интереса к жизни; вопросы № 8, 13, 16, 17 относятся к последовательности в достижении целей; вопросы под № 2, 4, 5, 19 касаются согласованности между поставленными и достигнутыми целями; вопросы № 12, 14, 15, 20 оценивают уровень самооценки; вопросы № 3, 7, 10, 18 выражают общий фон настроения. Для каждой категории рассчитывается сумма, после чего, на основе полученных баллов в каждой отдельной категории, складывается общая сумма, которая и выражает степень жизненной удовлетворённости.

Метод математической обработки и интерпретации статистических данных

В процессе количественного анализа полученных результатов исследования были использованы следующие методы статистической обработки данных:

1. Установление степени достоверности различий средних значений межгрупповых показателей, в ходе которых производились следующие вычисления:

– средняя арифметическая
$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}; \quad (2.1)$$

– среднее квадратическое отклонение
$$\delta = \frac{x_{max} - x_{min}}{K} \quad (2.2)$$

где K – коэффициент для расчета среднего квадратического отклонения по амплитуде вариационного ряда, определяется по таблице С.И. Ермолаева;

– стандартная ошибка среднего значения
$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}; \quad (2.3)$$

– t -критерий Стьюдента:

а – для сопряженных выборок:

$$t_{расч.} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}}, \text{ при } f = n - 1; \quad (2.4)$$

б – для несопряженных выборок:

$$t_{\text{расч.}} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ при } f = n_1 + n_2 - 2; \quad (2.5)$$

где: $\bar{x}_1, \bar{x}_2$ – среднее арифметическое сравниваемых выборок;

m_1, m_2 – «ошибки» среднего арифметического значения;

r – коэффициент корреляции;

f – число степеней свободы;

n – число участников исследования;

n_1, n_2 – число участников исследуемых групп.

2. Процентное выражение одного числа от другого использовалось при подсчетах в социологических исследованиях:

$$n_1\% = \frac{n_1}{n} \times 100 \%, \quad (2.6)$$

где n_1 – исследуемое количество участников из числа n .

2.3. Значение психической саморегуляции, оптимизирующей психофизическую устойчивость учителя предметника

2.3.1. Психические состояния, возникающие в процессе профессиональной педагогической деятельности учителей школ

Любая деятельность человека проходит при определенном состоянии его психики, что определяется условиями, в которых осуществляется деятельность, физическим и функциональным состоянием человека, его настроением, окружающими его людьми и т.п.

Для того, чтобы рассмотреть те психические состояния, которые возникают у занимающихся фитнесом, следует, сначала, дать определение понятию психических состояний и их сущности.

Изучение научной литературы разных авторов [39, 56, 77, 125, 126, 134, 138] позволило выявить три подхода к определению психических состояний:

1. Психические состояния (ПС) рассматриваются исключительно с точки зрения психики человека. Наиболее значимым в определении ПС с этой точки зрения является обозначение Л.Д. Левитова [95], где психические состояния рассматриваются как характеристика психической деятельности человека в определенный момент, которая проявляется в своеобразном протекании психических процессов в зависимости от происходящих явлений, окружающих предметов, предшествующих состояний, а также индивидуальных свойств личности;

2. Второй подход рассматривает психические состояния как функциональные состояния организма. Понятие функциональных состояний возникло в физиологии для характеристики деятельности отдельных органов, систем органов и организма в целом. Здесь ПС являются общим функциональным уровнем, на фоне которого развиваются психические процессы и реализуется деятельность человека. С этой точки зрения особое внимание уделяется динамике внешних характеристик поведения и деятельности человека, которые могут проявляться в реакции систем организма и его функций на происходящее [60];

3. Третий подход, психофизиологический, рассматривает психические состояния как реакцию организма (и с его физиологической стороны и психической) на внешние и внутренние воздействия, с целью обеспечения его целостности и жизнедеятельности в конкретных условиях, а также с целью получения полезного результата для организма.

Сложность определения психических состояний заключается в том, что разные авторы рассматривают либо только внешние проявления человеческой деятельности (физиологические), либо только внутренние (психические), а также используют различные подходы для определения данного понятия. Однако, с точки зрения нашего исследования, наиболее подходящим является определение ПС с психофизиологической точки зрения, то есть, как ответ или реакцию организма, как на его психическом уровне, так и на физиологическом, на различные внешние и внутренние факторы.

Психические состояния являются довольно сложным феноменом, что и обуславливает неоднозначность в их определении. В этой связи, можно выделить ряд характеристик, применимых к психическим состояниям. ПС имеют определенную структуру, которая характеризуется: уровневостью, субъективностью-объективностью и степенью обобщенности, где на каждом из трех компонентов формируются подструктуры, которые и образуют общую структуру психических состояний [134]. **Уровневость** подразумевает наличие следующих подструктур: физиологическая, психофизиологическая, психологическая и социально-психологическая. *Физиологический уровень* является самым нижним и включает различные нейрофизиологические, морфологические, биохимические изменения; *психофизиологический* – это вегетативные реакции, изменения моторики и сенсорики; *психологический уровень* является более высоким и характеризует психические функции и настроение человека; *социально-психологический* – самый высокий уровень и включает характеристики поведения, деятельности и отношение человека в целом. На уровне **субъективности-объективности**, втором структурном компоненте ПС, происходит организация характеристик на субъективные – результат самонаблюдения, и

объективные – следствие внешнего наблюдения деятельности или поведения. На третьем уровне происходит распределение характеристик по уровню их обобщенности, где они подразделяются на общие, особенные и индивидуальные.

Структура психических состояний тесно связана с функциями, которые они выполняют:

- функция *формирования и развития* психических состояний в условиях какой-либо деятельности;
- функция *интеграции* – обеспечивает формирование определенной психологической структуры личности за счет того, что психические состояния объединяют в себе психические процессы и свойства. Как результат, психические состояния, снова и снова возникая, формируют определенную иерархию и соотношения психических процессов к свойствам, что влияет на психическую деятельность человека в целом, обеспечивая ее целостность;
- функция *регуляции* – предполагает синхронизацию психических процессов и свойств для обеспечения целостной психической деятельности. Это проявляется в подходящем конкретной ситуации поведении и реакции человека, как с точки зрения саморегуляции своей деятельности, так и в отношении окружающего мира;
- функция *адаптации* – обеспечение взаимодействия и равновесия внутренней среды с постоянно меняющимися внешними условиями;
- функция *дифференциации* – проявляется в установлении связей между психическими состояниями и психическими процессами и свойствами в разной степени, с разной частотой, величиной, устойчивостью и другими параметрами.

Психические состояния многообразны, поэтому их классификация является задачей не легкой и неоднозначной, что, снова, обуславливается разными подходами ученых, а также тем, что психические состояния могут взаимодействовать, проявляться в составе или при наличии другого психического состояния, что усложняет их дифференциацию. Однако, в общих чертах психические состояния можно разделить на следующие группы (Таблица 2.4):

Все многообразие психических состояний человека проявляются в его ежедневной деятельности. Психические состояния являются неотъемлемой частью сна и бодрствования, усиление или повышение психофизиологических затрат влечет появление новых психических состояний и их усиление. Трудовая деятельность человека ведет к возникновению огромного количества психических состояний, которые напрямую зависят

от характера трудовой деятельности, ее обстоятельств, окружения, нагрузки, длительности и многого другого. Это может проявляться в любых состояниях, начиная от состояния оптимальной работоспособности и заканчивая возникновением состояния стресса или утомлением.

Таблица 2.4. Виды психических состояний [168, с. 108]

Принцип разделения	Крайние и переходные формы
<i>По источнику формирования</i>	- Ситуативно обусловленные (реакция на брань); - Личностно обусловленные (эмоциональная вспышка холерика)
<i>По степени выраженности</i>	- Поверхностные (настроение); - Глубокие (страсть)
<i>По эмоциональному знаку воздействия</i>	- Положительные (вдохновение); - Нейтральные (равнодушие); - Отрицательные (апатия)
<i>По длительности</i>	- Кратковременные: секунды-минуты (аффект); - Средней длительности: минуты-часы (страх); - Продолжительные: часы и даже дни (монотония, скука, депрессия)
<i>По степени осознанности</i>	- Неосознанные (транс, сон); - Сознательные (решительности)
<i>По преобладанию рассудочного или эмоционального компонента</i>	- Эмоциональные (страх); - Комбинированные (мобилизация); - Интеллектуальные (сосредоточенность)
<i>По степени активации организма</i>	- Астенические (усталость); - Стенические (ярость)
<i>По главному уровню системного проявления</i>	- Физиологические (голод); - Психофизиологические (страх); - Психологические (воодушевление)

Психические состояния служат фоном для психической деятельности, оказывают влияние на динамику психических процессов, объединяя их и свойства личности в единую структуру на определённый период времени. Они также играют роль регулятора, поддерживая саморегуляцию психической активности. Эти состояния во многом определяют успешность общения, поведение и продуктивность труда.

Среди наиболее значимых состояний в деятельности учителей можно выделить: пред рабочее или предстартовое состояние, состояние вработывания, состояние утомления, релаксация, монотонность, ригидность, тревога, стресс, выгорание, фрустрационные состояния, агрессивность [184].

Любая деятельность человека начинается с подготовки к ней. На этом этапе возникает готовность организма и психики к предстоящей деятельности, что выражается в учащении сердцебиения, дыхания, улучшении внимания и концентрации, а, также,

активизации других психических процессов. Как результат возникает душевный подъём, рост мотивации и бодрости, благодаря активной выработки адреналина и норадреналина, а также работе сердечно-сосудистой системы. Однако, состояние подготовки может выражаться и в отрицательных состояниях, таких как нервозность, усталость, снижение мотивации, тревога, что негативно может сказаться на всей деятельности в целом.

Сразу после состояния подготовки следует вработывание, которое подразумевает процесс плавного вхождения психики человека в деятельность. Данное состояние можно охарактеризовать двумя составляющими: оптимальное рабочее состояние – в данном состоянии человек проявляет высокую концентрацию внимания, способность к запоминанию и мышлению, энергичность, мотивацию, душевный подъём, заинтересованность, тонус, эйфорию; состояние напряженной деятельности возникает при экстремальных ситуациях, например, когда выполняемая нагрузка превышает физиологические или технические возможности занимающегося.

Вслед за рабочим периодом наступает состояние утомления. Это состояние возникает как результат выполнения продолжительной и интенсивной деятельности. Утомление проявляется в снижении работоспособности и эффективности выполнения деятельности на психофизическом и поведенческом уровнях. Как результат утомления могут возникнуть следующие состояния: субъективное чувство усталости, слабость, вялость, потеря интереса.

Релаксация – состояние успокоения, расслабления и восстановления, наступающее по окончании выполнения деятельности. Здесь снижается активность функциональных систем организма, а также происходит активное восстановление энергетических ресурсов. Нехватка отдыха и его неправильная организация может привести к состоянию хронической усталости, стрессу и переутомлению. В случае длительного преобладания таких состояний может наступить выгорание, которое проявляется в полном безразличии и отсутствии интереса к тренировкам, неудовлетворенности, что повлечет за собой еще большее ухудшение общего состояния и качества жизни, вплоть до возникновения невротических расстройств и соматических заболеваний.

Педагогическая деятельность может сопровождаться состояниями, которые негативно влияют на саму деятельность и личность учителя в том числе. Ригидность – состояние, в котором снижена способность адаптироваться к меняющимся условиям рабочей среды за счёт когнитивной негибкости, которая проявляется в сопротивлении новизне, творческому подходу и укореняет мышление и действия «по шаблону».

Монотонность – является состоянием сниженной работоспособности, которое возникает как результат однообразной работы с частым повторением одних и тех же действий или операций, в одинаковых условиях окружения. Большая часть деятельности педагога сопряжена с монотонным выполнением одних и тех же задач (заполнение отчётов и бланков, подготовка и проверка одних и тех же учебных модулей, выставление оценок и др.), что может негативно сказаться на качестве выполняемой работе и профессиональном долголетии учителей.

Тревога – субъективное чувство беспокойство или волнения, которое может возникать до начала деятельности, в ее процессе или уже после. В определённых случаях тревога может быть мобилизационным состоянием и обеспечить высокий уровень проявления и активности, однако, тревога может влиять и негативно на общее состояние человека. В случаях, когда тревога испытывается на хронической основе, она может перерасти в тревожность или целый ряд тревожных расстройств.

Стресс – как и в случае с тревогой может иметь мобилизующую роль, являясь нормальной реакцией организма на изменяющиеся условия окружающей среды. Однако, при нарушении внутренних механизмов саморегуляции или при продолжительном пребывании в стрессогенных условиях, стресс может приобрести хронический характер и негативно отражаться не только на деятельности учителя, но и его общем состоянии, а также другой повседневной деятельности.

Фрустрационные состояния – состояние, при котором возникает несоответствие желаемого с достигнутым или невозможность удовлетворения потребностей. Фрустрация, обычно, сопровождается разочарованием, тревогой, раздражением, злостью, печалью. Состояние фрустрации, как правило, сказывается негативно на общем состоянии человека, выражаясь в снижении мотивации и желания осуществлять повседневные задачи, ухудшении качества выполняемой работы или полном её избегании.

В зависимости от общего психического здоровья человека, а также способности к адаптации и компенсации организма, психические состояния могут быстро регулироваться с преобладанием активационных и мотивационных состояний, но могут и приобретать хроническую форму, в следствии сниженных способностей к адаптации, сниженном состоянии здоровья или переутомления.

В ходе проведённого социологического исследования было установлено, с какими состояниями преподаватели чаще всего сталкиваются в процессе профессиональной деятельности (Рисунок 2.1).

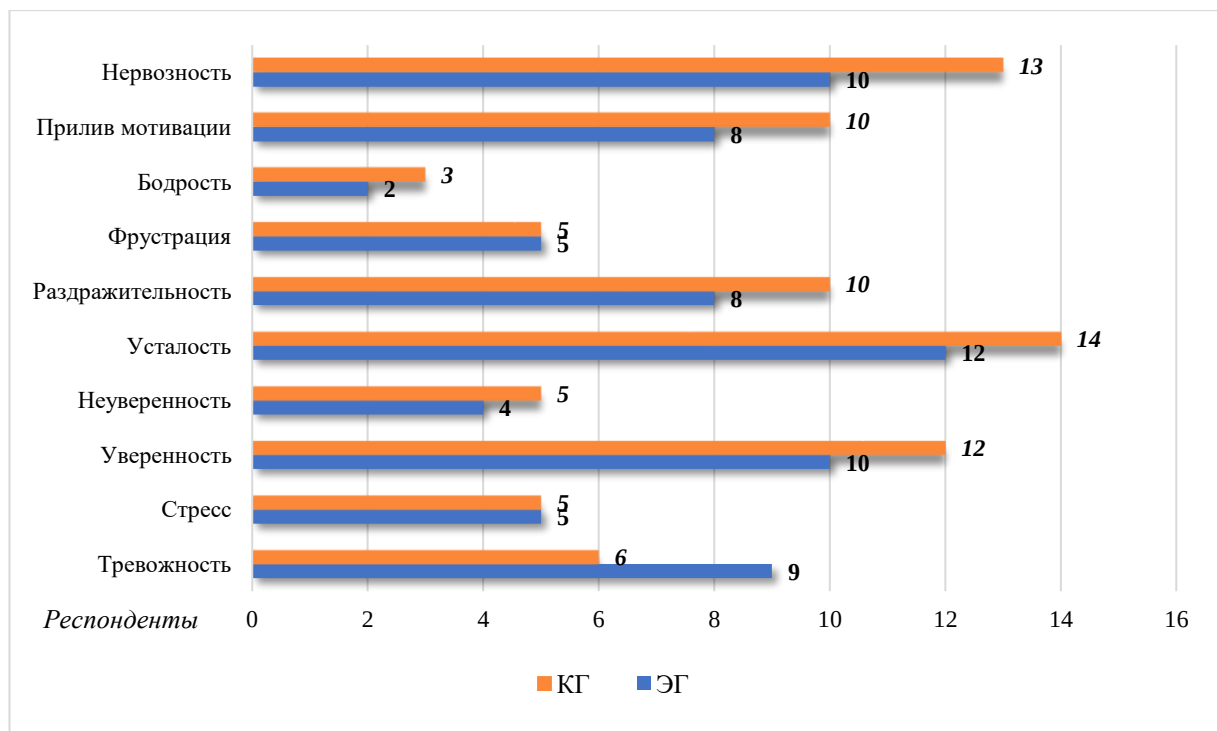


Рис. 2.1. С какими состояниями вы сталкиваетесь чаще всего в процессе работы?

Состояние усталости, которое является преобладающим среди респондентов обеих групп (85,71% для экспериментальной группы и 82,35% для контрольной группы), объясняется повышенной умственной нагрузкой и большим объёмом работы, с которыми сталкиваются преподаватели. Как уже было сказано, усталость, которая является закономерным последствием любой деятельности, может перерасти в хроническую форму, что негативно влияет на общее психическое состояние. Другим, из наиболее отмеченных, состояний является нервозность, с которой сталкиваются 71,43% преподавателей ЭГ и 76,47% в КГ. Состояние нервозности проявляется в повышенном состоянии волнения или переживания в важный для человека момент, который может быть связан с выполнением важного и сложного задания, выполнением чего-то впервые, чрезмерной умственной и эмоциональной стимуляцией. Данное состояние может проявляться, как только в определённые моменты, так и иметь устойчивый характер, переходя в раздражённость и тревожность. Раздражительность, которая является третьим самым отмечаемым негативным состоянием в обеих группах (57,14% и 58,82% соответственно), является признаком усталости психики, как следствие чрезмерной нагрузки, повышенной усталости и снижения ресурсов человека для саморегуляции. Тревожность, которую отмечают 42,86% ЭГ и 52,94% КГ является следствием повышенной нагрузки на психику и её неспособности саморегулироваться, что приобретает форму болезни и всё более негативно сказывается уже не только на работоспособности и психическом здоровье, но и физическом здоровье.

Преобладание вышеупомянутых состояний требует поиска путей и способов их снижения и повышения общей психической устойчивости учителей школ.

Помимо негативных состояний, без которых не обходится ни одна деятельность, однако, можно выделить и ряд положительных состояний. Уверенность была отмечена в большей степени (71,43% и 70,79%, соответственно), что говорит о положительном отношении преподавателей к своей профессии, высоком уровне профессионального развития и опыте. Далее учителя отметили для себя прилив мотивации (57,14% и 58,82%), что, также, говорит об заинтересованности в своей профессии, её содержании, которое, несмотря на повышенную нагрузку и определённую монотонность, позволяет творить, созидать, оказывать положительное влияние на учащихся и реализовываться как специалист и личность.

2.3.2. Методы психической саморегуляции, оптимизирующие психофизическую устойчивость

Саморегуляция – фундаментальное свойство организма, обеспечивающее его взаимодействие организма с окружающей средой, адаптацию, безопасность и развитие [86]. В широком смысле, психическая саморегуляция (ПСР) является одним из уровней саморегуляции человека, наравне с нервной и гуморальной, с использованием психических средств и систем для регуляции своего состояния, поведения и деятельности [5, 7, 74, 88, 97, 98, 103, 125]. В более узком смысле, психическая саморегуляция подразумевает воздействие человека на самого себя, используя различные техники и методы (самовнушение, слова, образы и другие), для регуляции собственного психофизического состояния, эмоционального фона, состояний, реакций и деятельности [6, 52, 56, 90, 110, 119].

Результатами ПСР выступают:

- Реализация деятельности и общение;
- Изменение параметров психического состояния;
- Развитие психических процессов и свойств (повышение концентрации и устойчивости внимания, настойчивости, выдержки, а также развитие новых свойств (креативность, абстрактно-логическое мышление и др.).

Процесс саморегуляции является многоуровневым явлением. На первом этапе, оказавшись в экстремальных или стрессовых условиях, неосознанные механизмы саморегуляции организма поддерживают состояние человека на определённом уровне [56]. Со временем ресурсы этих механизмов истощаются под воздействием факторов внутренней

и внешней среды. В этом случае необходимо подключить дополнительные механизмы и методы саморегуляции, которые бы позволили сохранить оптимальное психофизическое состояние [97].

Психической саморегуляция бывает разных форм: осознаваемой (волевая, произвольная) и неосознаваемая (непроизвольная).

Осознаваемая саморегуляция реализуется волевым усилием самого человека в зависимости от сложившихся обстоятельств, целей и желаемого результата. Осознаваемая регуляция приводит к достижению определённого состояния, который необходим для реализации определённой деятельности или для получения определённого результата. Волевая саморегуляция отличается чётким выбором методов нормализации своего состояния [101].

Неосознаваемая саморегуляция может активизироваться в условиях недостаточно освоенной осознаваемой саморегуляции или при высокой развитых умениях саморегуляции. Достигнув высокий уровень овладения навыком саморегуляции, как и в случае с освоением любого другого навыка, наступает стадия автоматизации. При этом человеку нет необходимости осознанно регулировать все свои действия. Это стадия становления психической саморегуляции как деятельности [56]. Многие процессы в организме уже регулируются неосознанно: переход от сна к бодрствованию, от рабочего состояния к утомлению, состояние торможения при чрезмерной нагрузке и др.

Осознаваемая ПСР вызывает целый ряд изменений в организме и психике усилием воли (преодолеть боль, страх, волнение), которые позволяют выполнить ту или иную задачу. На смену осознаваемой регуляции приходят непроизвольные механизмы, благодаря которым работа психики становится более экономичной и освобождает место для других задач и навыков.

Эффективность саморегуляции во многом зависит от корректной работы внутренних механизмов организма и используемых техник и методов саморегуляции. Согласованность в работе неосознанных и осознанных механизмов саморегуляции является условием успешной адаптации к стрессовым и экстремальным ситуациям, а также сохранения оптимального поведения и состояния для реализации деятельности [21].

Психофитнесс представляет собой довольно новую дисциплину, которая объединяет в себе знания оздоровительной физической культуры и психологии. Психофитнесс, как направление, состоит из целого ряда техник и движений, которые объединяют тело и сознание человека. Техники психофитнесса могут использоваться во

время привычной фитнес тренировки, как самостоятельный метод, с целью саморегуляции состояния в кризисные моменты.

Основной целью психофитнеса является регуляция и саморегуляция физического и психического состояния человека. Использование техник и методов психофитнеса способны улучшить общее психофизическое состояние человека, наладить работу психических процессов, справиться со стрессом, научить осознанности в отношении своего тела и духа, повысить свою продуктивность во всех аспектах жизни и улучшить качество жизни.

Приемы ПСР предполагают включение в процесс регуляции множества сфер психики: сенсорной, перцептивной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и др.

Методы психической саморегуляции представляют целый комплекс из вербальных и невербальных методов. К вербальным относятся: самовнушение, самоубеждение, анализ ситуации. Невербальными методами являются: нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка, дыхательные упражнения, визуализация и др.

К основным методам психофитнеса относят [27, 147, 161, 178]:

- Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация,
- Аутогенная тренировка,
- Идеомоторная тренировка,
- Сенсорная репродукция образов,
- Дыхательная гимнастика,
- Медитация,
- Визуализация.

Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация – была разработана в первой половине XX-го века Э. Джекобсоном на основе предположения, что существует прямая связь между тонусом скелетных мышц и негативным эмоциональным состоянием. Данный метод релаксации состоит из целого комплекса упражнений, направленных на произвольное сокращение, а затем расслабление поперечнополосатых мышц в разных частях тела. На первых этапах осуществляется релаксация отдельных мышечных групп в состоянии покоя. По мере освоения техники могут формироваться целые комплексы, включаться дополнительная деятельность, не затрагивающая сами мышцы (чтение, письмо, прослушивание музыки) [97, 104].

Результатом этого метода является: снятие чрезмерного мышечного тонуса, улучшение эмоционального состояния, повышение способности концентрироваться,

повышение осознанности в отношении своего тела и эмоций, снижение уровня стресса и усталости, улучшение качества сна, повышение работоспособности.

Аутогенная тренировка (АТ) состоит в воздействии человека на самого себя путем саморегуляции собственных состояний и самовнушения с помощью мышечной релаксации. Главным элементом АТ является использование различных формулировок в виде самоприказов. Механизм АТ подразумевает формирование крепких связей между вербальными формулировками и возникновением желаемых изменений в различных психофизиологических системах.

Метод аутогенной тренировки имеет несколько вариаций от разных авторов, однако классическим методом АТ считается методика И.Г. Шульца, который и предложил аутогенную тренировку как метод психотерапевтической работы.

Тренировка состоит из ряда мысленных упражнений, направленных на определённую часть или систему организма. К классическим упражнениям аутогенной тренировки относятся следующие [97]:

1. Упражнения для расслабления отдельных участков и всего тела путем умственного сосредоточения, и локализации ощущений приятной тяжести: *«Моя правая (левая) рука тяжелая», «Обе руки совершенно тяжелые», «Моя правая (левая) нога тяжелая», «Обе ноги совершенно тяжелые».*

2. Упражнения для расширения кровеносных сосудов путем внушения ощущений тепла в разных частях тела: *«Моя правая (левая) рука теплая», «Обе руки совершенно теплые», «Моя правая (левая) нога совершенно теплая», «Обе ноги совершенно теплые», «Руки и ноги совершенно теплые».*

3. Упражнения для регуляции деятельности сердца: *«Мое сердце бьется ровно и спокойно».*

4. Упражнения для контроля за дыханием: *«Я дышу ровно и спокойно», «Мне дышится легко».*

5. Упражнения для регуляции деятельности внутренних органов брюшной полости: *«Мое солнечное сплетение излучает приятное, внутреннее тепло».*

6. Упражнения для головы и снятия умственного напряжения: *«Мой лоб приятно прохладен».*

С помощью АТ можно развить умение управлять состоянием напряжения и релаксации мышц, избавиться от «мышечных зажимов», научиться дифференцировать ощущения разных частей тела и органов, усилить протекание психических процессов, сформировать навыки самообладания и стрессоустойчивости [66].

Идеомоторная тренировка. Суть метода состоит в планомерном, осознанном и активном представлении и ощущении того или иного движения или навыка. Данная техника предполагает последовательное мысленное расслабление и напряжение мышц. Метод основан на результатах экспериментов И.П. Павлова, который установил факт сходства некоторых физиологических параметров мышечной ткани при выполнении как физического, так и воображаемого действия. Также, известен «эффект Карпентера», при котором потенциал электрической активности мышцы при мысленном воспроизведении какого-либо движения равен потенциалу электрической активности мышцы при реальном осуществлении этого того же движения. Было экспериментально доказано, что при воображаемом выполнении действия возникают обратные связи, которые являются общими и для реального, и для воображаемого действия. В ходе эксперимента была выявлена включенность в программу представляемого действия и вегетативный компонент, результатом которого являлось изменение частоты дыхания у испытуемых [98, 149].

Техника идеомоторной тренировки предполагает выполнение знакомых человеку упражнений. Тренировка начинается с регуляции дыхания и расслабления по средству различных указаний и слов. Тренировка продолжается с выполнения упражнений для нижних конечностей и постепенно переходит по цепи выше, к туловищу, рукам, шее, мышцам лица. Каждое отдельно упражнение сопровождается определёнными указаниями. Выход их состояния релаксации, также, осуществляется рядом специальных упражнений.

Идеомоторная тренировка может использоваться как самостоятельный метод снижения мышечного напряжения и достижения состояния релаксации, а также как приём мысленного программирования в состоянии релаксации [98, с.40].

Сенсорная репродукция образов. Метод состоит в расслаблении путём представления образов предметов или полноценных ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом и расслаблением. Участника(-ов) данного метода побуждают представить себе знакомые способы отдыха и релаксации, такие как; отдых в кресле, прогулка по лесу, наблюдение за закатом, шум моря, пение птиц и т.д. Техника тренировки состоит из различных указаний и утверждений по регуляции дыхания, расслабления, представления определённых образов и действий: *«Сядьте удобно. Расслабьтесь. Прислушайтесь к ритму собственного дыхания. Вы дышите ровно и спокойно. Сделайте глубокий вдох и медленный выход. Представьте себя гуляющего по лесу. Ваши шаги размеренны и спокойны. Вы дышите чистым и свежим лесным воздухом. Теперь вы подошли к лесной поляне.»* и т.д. [98, с.43].

Метод сенсорной репродукции образов может использоваться как самостоятельный метод, так и в купе с другими методами ПСР (психической саморегуляции) – визуализация, медитация или идеомоторная тренировка.

Дыхательная гимнастика. Дыхание является витальным для организма человека. Помимо обеспечения клеток организма кислородом для обеспечения их функций и жизнедеятельности, дыхание играет и важную роль в регуляции психофизического состояния человека. Прослеживается прямая связь между дыханием и психофизическими состояниями. Изменение эмоционального состояния приводит к изменению дыхания, которое, как правило, учащается, становится прерывистым или затруднённым. Изменение положение тел или какое-либо двигательное действие определённой интенсивности также изменяет частоту и характер дыхания.

Умение управлять и регулировать дыхание является средством саморегуляции неблагоприятных психофизических состояний.

В системе физической культуры и спорта, дыхательная гимнастика имеет более профилактический или лечебный характер, используя дыхательные техники Бойко, Стрельниковой, йогов. Дыхательные упражнения в целях саморегуляции нацелены на уравнивание определённых негативных состояний организма.

Дыхательные упражнения включают различные вариации ритма дыхания и его задержки, визуализацию, а также концентрацию на отдельных уровнях дыхательных путей, которые соответствуют видам дыхания: верхнее (ключичное), среднее (грудное) и глубокое (диафрагмальное или брюшное). Изменение ритма, частоты, соотношения вдоха к выдоху, а также определённых образов и указаний способный мобилизовать человека, либо же успокоить [19, 23, 147].

Медитация. Позволяет человеку почувствовать себя, овладеть своими мыслями и эмоциями, является отличным способом саморегуляции и концентрации [77, 144]. Путем медитации достигается своего рода отрешенность от окружающих человека стрессов и проблем, что и позволяет ему психически и психологически разрядиться.

Визуализация. Состоит в представлении определенного образа, предмета, обстоятельства или движения, который человек хотел бы получить или достичь. Исследованиями установлено, что тело человека реагирует на мысленные образы так же, как на события из жизни, а представление определенных вещей вызывает соответствующую реакцию. Таким образом, человек может не только улучшить способность концентрировать свое внимание, но и настроить свое тело и психику на

определенную работу. Это позволяет создать своего рода программы на подсознательном уровне, по которой человек и будет в дальнейшем себя вести [19].

С помощью социологического опроса были установлены способы, с помощью которых учителя справляются с негативными состояниями на рабочем месте (Рисунок 2.2).

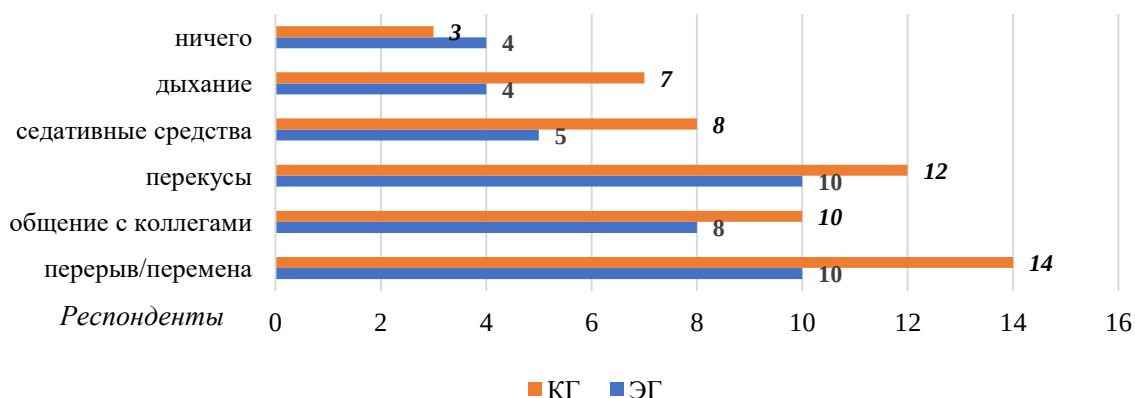


Рис. 2.2. Что вам помогает снизить негативные состояния на рабочем месте?

Перерывы между уроками, которые отметили 71,43% в ЭГ и 82,35% в КГ, являются самым доступным способом отдыха в рабочее время, что позволяет ненадолго снизить умственную нагрузку. Однако, продолжительность установленных регламентом перемен довольно короткая, что не позволяет в эффективной степени повлиять на растущую психическую нагрузку. Другими наиболее отмеченными способами в снижении негативных состояний являются перекусы (71,43% и 70,59%) и общение с коллегами (57,14% и 58,82%). Чаще всего это происходит одновременно в период перемен или по окончанию уроков. Еда является доступным и лёгким способом восполнения потраченных сил и получения удовольствия благодаря дофаминовой реакции организма. В ходе общения с коллегами снижается психическое напряжение, происходит отвлечение внимания от переживаний, возможна поддержка со стороны других учителей. Меньшая часть опрошенных (35,71% и 41,18%) используют седативные средства для снижения негативных состояний на рабочем месте. Это может говорить, как об неспособности человека самостоятельно справиться с этими состояниями, так и об незнании способов, которые бы могли помочь. Данные способы довольно разнообразны, однако требуют желания и готовности человека их практиковать. К одному из таких способов относится дыхание, которое было отмечено 28,57% в ЭГ и 41,18% в КГ. Дыхание является естественным и действенным способом в регуляции многих психических состояний. С помощью дыхания можно как успокоить себя, так и настроить на определённую деятельность. Небольшое

количество респондентов, которые отметили данный способ, говорит об недостатке осведомлённости в обществе о важности и эффективности дыхания, что требует более широкого информирования учителей, в частности, в данном направлении.

Очень важно уметь избавляться от накопившегося стресса и усталости после рабочего дня в том числе. Самым используемым способом снятия усталости в экспериментальной группе является просмотр фильмов/сериалов/социальных сетей (44%) (Рисунок 2.3).

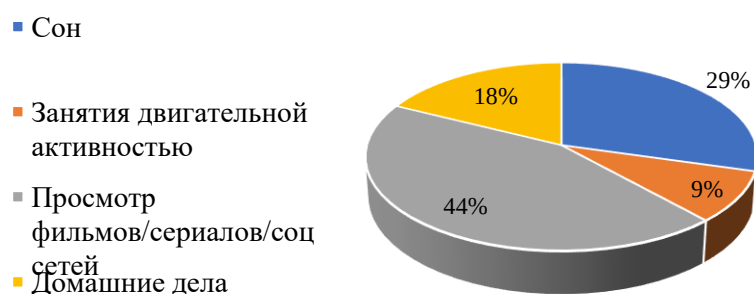


Рис. 2.3. Способы снятия усталости в экспериментальной группе

В контрольной группе данный способ является вторым по распространённости, его отметили 31% респондентов (Рисунок 2.4).

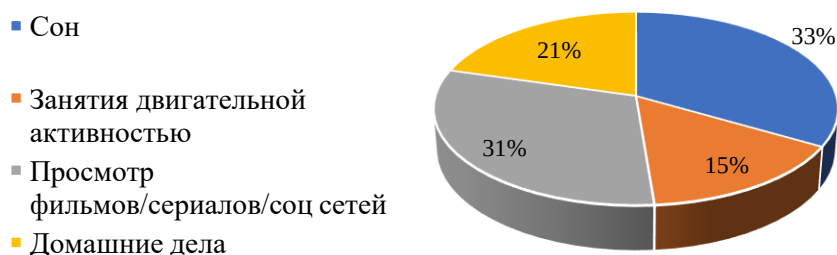


Рис. 2.4. Способы снятия усталости в контрольной группе

Использование гаджетов и интернета является эффективным и быстрым способом снятия чрезмерного умственного напряжения, а также отвлечения от повседневной суеты и проблем. Правильно и дозированно используемый, этот способ является действенным. Далее предпочтение отдаётся сну в ЭГ (29%), а в КГ сон является лидирующим показателем (33%). Процесс сна является естественным способом релаксации, в ходе которого человек восстанавливает психофизические силы. Преподаватели могут сталкиваться с нехваткой

сна или бессонницей на фоне повышенной эмоциональной нагрузки, что делает сон, как способ снижения рабочего напряжения одним из самых важных и эффективных. 18% опрошенных в экспериментальной группе и 21% в контрольной группе отдыхают в ходе домашних дел, когда фокус внимания смещается с профессиональных обязанностей на домашнюю обстановку. И лишь 9% в ЭГ и 15% в КГ отдают предпочтение двигательной активности. Несмотря на доказанное влияние ФА на снятие стресса и усталости, данный способ остаётся невостребованным.

2.4. Физические качества, необходимые учителю предметнику

Современный уклад жизни человека перестал требовать от него максимального проявления его физических возможностей. Человеку не нужно добывать себе пропитание в лесах или водоемах, не нужно обороняться от хищников. Все необходимое находится в относительной доступности. Такое снижение востребованности физической активности и повышение работы, и постоянное напряжение психической и психологической сфер, приводят к серьезному дисбалансу в состоянии организма, где физический компонент страдает от нехватки деятельности, а психологическая – от ее негативного переизбытка.

В общей теории и методике физической культуры физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, с помощью которых становится возможной физическая активность человека [157, с.74]. Выделяют пять основных двигательных качеств: сила, скорость, выносливость, гибкость и координационные способности. Эти качества редко проявляются самостоятельно, а скорее сочетаются между собой.

Развитие и совершенствование физических качеств является одной из главных задач физической культуры в целом и оздоровительной физической культуры (ОФК), в частности, поскольку от уровня их развития зависят физические возможности человека, его свобода в выполнении бытовых и более специфичных задач, общее состояние организма, самоощущение и, как результат, качество жизни.

Сложно сказать, что одно физическое качество важнее другого. Поскольку они, чаще всего, проявляются в различных сочетаниях, некоторые из них можно назвать доминирующими, поскольку могут зависеть от специфики ежедневной деятельности человека.

Выносливость

Данное качество не является первым качеством в общем списке, однако играет ключевую роль в жизни современного человека.

В общем смысле под выносливостью понимают способность человека противостоять утомлению в процессе деятельности. Выносливость проявляется в способности человека длительное время выполнять какую-либо работу без снижения ее эффективности [65, 93].

Уровень выносливости в большой степени определяет здоровье человека, его психофизическую работоспособность, успешность выполнения повседневных задач, а также является необходимым фундаментом для развития других физических качеств.

Понятие выносливости тесно связано с утомлением, то есть временном снижением работоспособности в следствия продолжительного выполнения работы. Чем позже и слабее проявляется утомление, тем выносливее считается человек. Различают утомление нескольких типов [108]:

- умственное – проявляется в умственной деятельности;
- сенсорное – наступает при активной работе органов чувств;
- эмоциональное – возникает при длительных эмоциональных переживаниях и напряжении;
- физическое – вызванное мышечной деятельностью.

Одним из наиболее распространенных видов утомления в современном мире является умственное и эмоциональное. Возникновение того или иного утомления, конечно, зависит от специфики выполняемой деятельности. Если мы говорим о людях таких профессий как преподаватели, бухгалтеры, банковские работники и других профессий умственного труда, то эмоциональное и умственное утомление будут преобладающими. Если говорить о людях, занимающихся физическим трудом: строители, грузчики, металлурги, тренеры и другие, то физическое утомление, зачастую, будет преобладать.

Выносливость бывает двух видов: *общая выносливость* – способность выполнять деятельность умеренной интенсивности при ее высокой эффективности; *специальная выносливость* – проявляется в различных специфичных видах деятельности или движениях. Помимо этого, выносливость проявляется и в ходе других физических качеств, образуя: *силовую выносливость, скоростную выносливость, координационную выносливость* [93]. Принимая в расчет упомянутое выше утомление и его виды, можно выделить *умственную, физическую, эмоциональную и сенсорную выносливость*.

Степень выносливости организма человека зависит от ряда факторов, на некоторые из которых можно с успехом влиять [148, 157]:

- объем энергетических ресурсов организма;
- функциональные возможности систем организм (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и др.);
- аэробная и анаэробная производительность организма;
- корректная работа центральной нервной системы;
- личностно-психические факторы, куда можно отнести волевые качества, мотивацию к выполнению деятельности и достижению необходимого результата;
- генотип;
- внешняя среда.

Умение противостоять возникающему утомлению любого вида в ходе работы, а также более позднее наступление этого состояния, характеризует человека выносливого. Именно это делает выносливость одним из самых важных физических качеств для современного человека, улучшение которого может в значительной мере повлиять на психофизическое состояние человека, его здоровье, работоспособность и качество жизни в целом.

Координационные способности

Современные условия жизнедеятельности требуют от человека готовности и умения быстро реагировать в неожиданных или экстремальных ситуациях, умения проявлять находчивость, переключать внимание с одного объекта на другой с целью решения поставленных задач, выполнению задач разного характера наиболее эффективно и точно. Все это требует от человека высокого уровня развития его координационных способностей, которые можно определить, как сложный комплекс различных свойств организма, которые позволяют человеку наиболее эффективно и рационально осуществлять поставленные задачи, быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться) и адекватно перестраивать свою деятельность и переключаться в условиях изменяющейся окружающей среды [28, 71, 108].

Координационные качества, как видно из вышеприведенного определения, являются проявлением комплексным, куда можно отнести следующие способности:

- способность к разграничению различных параметров движения («чувство времени», «чувство пространства», «мышечное чувство», «чувство ритма» и др.);
- ориентация в пространстве;

- удержание равновесия («чувство равновесия»);
- умение комбинировать движения;
- приспособление к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи;
- выполнение заданий в заданном ритме;
- способность предугадывать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- способность к рациональному расслаблению мышц.

В ходе повседневной деятельности, будь то учение, трудовая или бытовая, координационные способности находят свое проявление. В трудовой деятельности человеку необходимо уметь координировать свою работу с другими людьми, со временем, которое ему уделено на выполнение задачи, с постоянно возникающими и меняющимися обстоятельствами окружающей среды. Особо важно умение переключать свое внимание с одного объекта на другой, что особо важно, например, в деятельности преподавателя, тренера, водителя и тех, кто занимается бытовым трудом. При этом не маловажно рационально распределять свои силы на выполнение той или иной задачи, чтобы избежать быстрого и сильного переутомления.

Координационные способности являются довольно сложной характеристикой, которую не каждый человек в состоянии осознать. Ее развитие, в свою очередь, также является задачей сложной и весьма энергозатратной, однако совершенствование данного качества может в значительной степени улучшить как осуществление повседневной деятельности человека, так и, в перспективе, благоприятно повлиять на общее состояние его организма.

Гибкость

Способность выполнять различные движения с большой амплитудой называют гибкостью. Любое движение выполняется за счет опорно-двигательного аппарата, в состав которого входят кости, суставы, связочный аппарат и мышцы. Гибкость определяет ту свободу движений, которой обладает опорно-двигательный аппарат в целом. Наряду с понятием гибкости используется термин «подвижности», который применим к суставам, например, «подвижность плечевого сустава», «подвижность в поясничном отделе», «подвижность в тазобедренных суставах».

Способность выполнять движения с большой амплитудой и относительной легкостью является залогом эффективного выполнения того или иного движения. Поддержание достаточного уровня гибкости обеспечивает свободное, экономное и быстрое

выполнение движения, снижает риск возникновения травм или болевых ощущений [157, 159].

Существует несколько видов гибкости:

- **общая гибкость** – отражает степень подвижности во всех суставах тела;
- **специальная гибкость** – это значительная степень подвижности в одном или нескольких суставах, которая соответствует конкретной деятельности или упражнению;
- **активная гибкость** – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет самостоятельной мышечной активности;
- **пассивная гибкость** – выполнение амплитудных движений при внешнем воздействии (утяжелителей, партнера);
- **статическая гибкость** – проявляется в позах;
- **динамическая гибкость** – проявляется в движениях.

Сидячая работа и образ жизни в целом, возрастные изменения, неправильное питание – все эти факторы и другие отрицательно влияют на проявление гибкости. В результате усложняется выполнение даже простейших, бытовых, задач, возникают болевые ощущения и крепатуры в различных отделах опорно-двигательного аппарата, возрастает риск получения травм, нарушается осанка, что ведет к ухудшению общего состояния и самочувствия, нарушениям на уровне кровоснабжения головного мозга и нижних конечностей. Именно поэтому поддержание достаточной гибкости и подвижности тела является необходимым условием поддержания оптимального психофизического состояния.

Сила

Это более специфичное физическое качество, которое в повседневной жизни востребовано в разной степени в зависимости от характера и вида повседневной деятельности. Если взять как пример человека, чей день по большей части проходит в офисе или любом другом закрытом помещении в работе за компьютером или бумажной волокитой, то силовые качества будут ограничиваться исключительно ношением или перестановкой не очень тяжелых предметов с места на место. Если за пример взять человека с более активным характером профессиональной деятельности, как рабочие заводов, тренера, строители, то силовые качества будут востребоваться в совершенно иной степени. И именно в этом будет заключаться роль и место силовых качеств в жизни человека.

Под силой подразумевается способность человека противостоять внешнему сопротивлению за счет мышечных напряжений. Силовые способности не проявляются сами по себе, а сочетаются с другими физическими качествами. В этом отношении выделяют следующие виды силовых способностей [16, 24, 71]:

– **собственно-силовые** – проявляются в движениях статического (изометрического) типа, в движениях и упражнениях с относительно медленным сокращением мышц с предельными или около предельными отягощениями. Различают следующие собственно-силовые способности: *абсолютная сила* – максимальное возможная сила, которую в состоянии проявить человек; *максимальная сила* – усилие, на которое способен человек, при мобилизации всех нервно-мышечных ресурсов; *относительная сила* – соотношения максимальной к собственному весу человека;

– **скоростно-силовые** – проявляются в случае сочетания силы и скорости движений, между которыми существует обратная пропорциональность: чем больше внешнее отягощение, а, следовательно, и проявление силы, тем ниже скорость, чем меньше проявление силы, тем скорость выше. И здесь выделяют несколько видов скоростно-силовых способностей: *быстрая сила* – неопредельное напряжение, развиваемое мышцами при выполнении движений со значительной скоростью; *взрывная сила* – способность проявлять наибольшую величину мышечной силы за наименее короткое время;

– **силовая выносливость** – способность длительно выполнять силовую работу продолжительного характера и со значительной величиной без снижения ее эффективности и качества. Силовую выносливость можно определить по максимальному количеству выполнения какого-то определенного движения или по максимальному времени сопротивления (удержания) внешнего отягощения. Силовая выносливость может проявляться как в динамике, так и в статике;

– **силовая ловкость** – проявляется при сменном характере режима работы мышц и определяет «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» [157, с.79].

Как видно из приведенной выше классификации, силовые качества довольно разнообразны и могут проявляться в ходе других физических качеств. Таким образом, проявление тех или иных силовых способностей во многом зависит от вида деятельности человека, насколько физически тяжела его ежедневная и профессиональная деятельность. Силовые способности нашли свое центральное место не столько в повседневной жизни, сколько в фитнес тренировке силового характера, которому все больше людей отдают предпочтение. Упражнения с отягощениями, с использованием различных тренажеров и инвентаря обеспечивают развитие силовых качеств с одной стороны, а также развитие тела, его форм и объемов с другой. Именно заинтересованность людей в силовой тренировке и бодибилдинге, желании выглядеть спортивно, красиво и подтянуто, делает силовые

качества еще одним важным компонентом психофизической подготовки современного человека.

Скорость

Данное физическое качество не последнее по важности, однако в меньшей степени востребованное в повседневной жизни.

Под скоростью подразумевают способность выполнять определенную двигательную активность за наименьший период времени. Различают элементарные проявления силовых способностей и их проявления в комплексе [93].

К элементарным формам относят:

- скорость реакции;
- скорость выполнения одиночного движения;
- скорость начала движения, что иногда называют «резкостью»;
- частота движений (темп).

Комплексные проявления скоростных способностей: скорость выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Также, скорость проявляется и в сочетании с другими физическими качествами, образуя: скоростно-силовые способности, скоростную выносливость, скоростную координацию.

Скорость является очень специфичным качеством. Разные проявления скорости могут никак не влиять друг на друга. Например, высокая скорость реакции, никак не влияет на скорость выполнения того или иного движения или его темп. В зависимости от вида повседневной деятельности, человеку могут быть в большей степени необходимы те или иные формы скоростных способностей. Ограничение по времени на выполнение той или иной задачи потребует от человека таких скоростных способностей, как скорость реакции, скорость выполнения какого-либо движения и темп движений. Человеку нет больше нужны охотиться, оборонять свое жилище от хищников, что могло бы потребовать скорости в беге или защитных действиях, однако скорость проявляется и в современном укладе жизни, когда человеку необходимо уметь быстро выполнить бумажную или организационную работу, быстро отреагировать на возникшую ситуацию или проблему, а также быстро принять решение.

Проведённый социологический опрос позволил установить отношение учителей к физической активности, уровень активности, предпочитаемые виды тренировок, а, также цели, которые они ставят перед собой.

Одним из важнейших компонентов как нашего исследования, так и жизнедеятельности человека в целом, является физическая активность. Данную мысль в своём большинстве поддержали и наши респонденты (83%), что говорит об их осведомлённости в отношении роли и важности ФА в поддержании хорошего физического состояния (Рисунок 2.5).



Рис. 2.5. Как Вы считаете, важна ли физическая активность в поддержании хорошего состояния здоровья?

Для того, чтобы двигательная активность оказывала положительное влияние, она должна быть правильно организована. Сейчас существует большое разнообразие способов, чтобы это обеспечить. Тренажёрные залы, которые предоставляют на выбор множество фитнес программ, групповой формат тренировок, индивидуальные тренировки, спортивные секции, тренировки онлайн или самообразование в этом направлении.

В экспериментальной группе лишь 43% респондентов занимаются организованными видами фитнеса. Большинство (57%) дало отрицательный ответ. Это говорит о недостатке не только двигательной активности в целом, но и об отсутствии правильно организованной ФА, которая, возможно, и присутствует в жизни респондентов, но не оказывает необходимого оздоравливающего влияния (Рисунок 2.6).

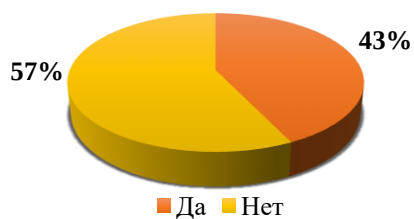


Рис. 2.6. Двигательная активность в экспериментальной группе

В контрольной группе сохраняется похожая ситуация (Рисунок 2.7). 41% опрошенных занимаются организованными видами двигательной активности и 59%, что выражает большинство, дало ответ «нет».

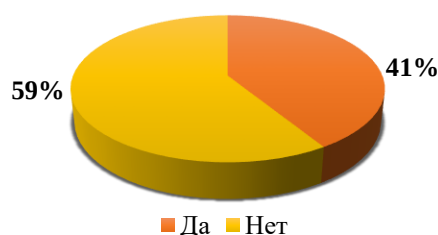


Рис. 2.7. Двигательная активность в контрольной группе

Это подтверждает изучаемую проблему нехватки двигательной активности в рядах учителей школ.

В отношении целей, которые преподаватели выбирают, чтобы заниматься физической активностью, можно выделить самые основные: поддержание здоровья, укрепление мышц, похудение, улучшение силовых показателей, а также гибкости и суставной подвижности (Рисунок 2.8).

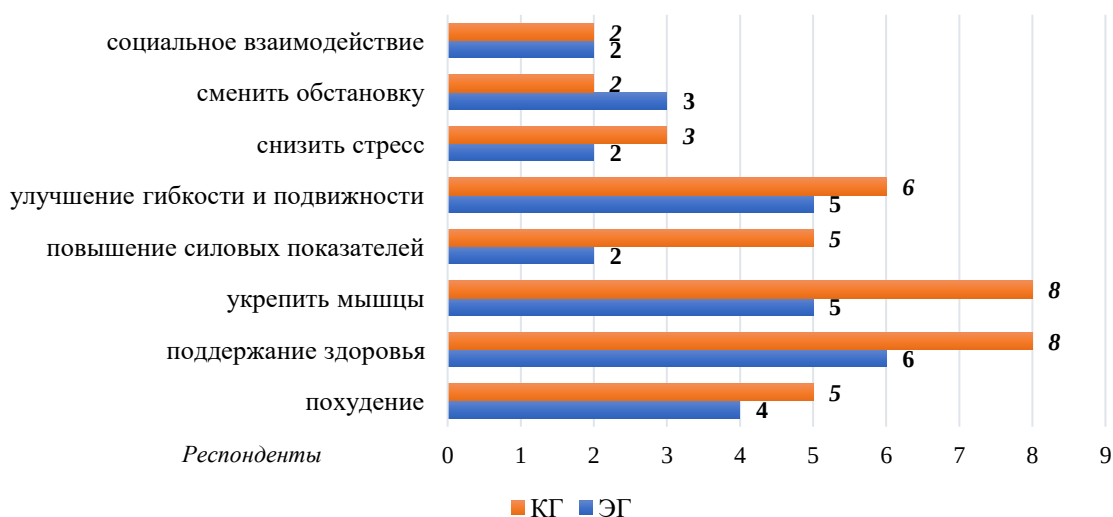


Рис. 2.8. С какой целью вы практикуете занятия физической активностью?

Для респондентов обеих групп главной целью является поддержание здоровья, что весьма актуально, ведь физическая нагрузка оказывает положительное влияние на общее состояние здоровья. Также для обеих групп является важным укрепление мышц, как результат занятий. На третьем месте по важности разместились сразу две цели, которые имеют довольно похожие значения в обеих группах – похудение и улучшение гибкости и подвижности. Похудение является одной из самых распространённых целей, с которой человек прибегает к тренировкам, ведь поддержание нормальной массы тела оказывает прямое влияние на здоровье и качество жизни человека. В ЭГ похудение является актуальным для 66,67%, а в КГ для 62,5%. Это говорит об определённых проблемах с

избыточным весом, которые респонденты хотят решить с помощью двигательной активности.

Говоря о физических качествах, для обеих групп наиболее приоритетным является укрепление мышц (71,43% и 70,59%, соответственно). Крепкий функциональный мышечный корсет является залогом хорошего самочувствия, эффективной физической деятельности, пониженного риска травматизма и отсутствия нарушений в работе тела. Укрепление мышц не означает обязательно рост силовых показателей, а проявляется в достаточном мышечном тонусе, которой может эффективно поддерживать сегменты тела, не допуская нарушения их функции. Рост силовых показателей, в свою очередь, отметили 42,86% в ЭГ и 85,82% в КГ, что выражается в более направленном и специфичном влиянии на мускулатуру через силовые упражнения. Любой рост силовых показателей начинается с укрепления мышц, поэтому эти два элемента находятся в тесной связи. Гибкость и улучшение подвижности в суставах является третьим важным качеством для респондентов (50% в ЭГ и 47,06% в КГ). Развитые показатели гибкости и суставной подвижности оказывают общее положительное влияние на физическое здоровье, снижают риск развития травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшают проявление других физических качеств и обеспечивают большую свободу действий в повседневной жизни.

Учитывая актуальные для преподавателей цели, необходимо продумать и разработать программу, которая бы затрагивала каждую из них.

Среди видов двигательной активности, которые предпочитают респонденты обеих групп, самым популярным является ходьба (57,14% в ЭГ и 58,82% в КГ) и бытовая активность (71,43% в ЭГ и 47% в КГ: Рисунок 2.9).

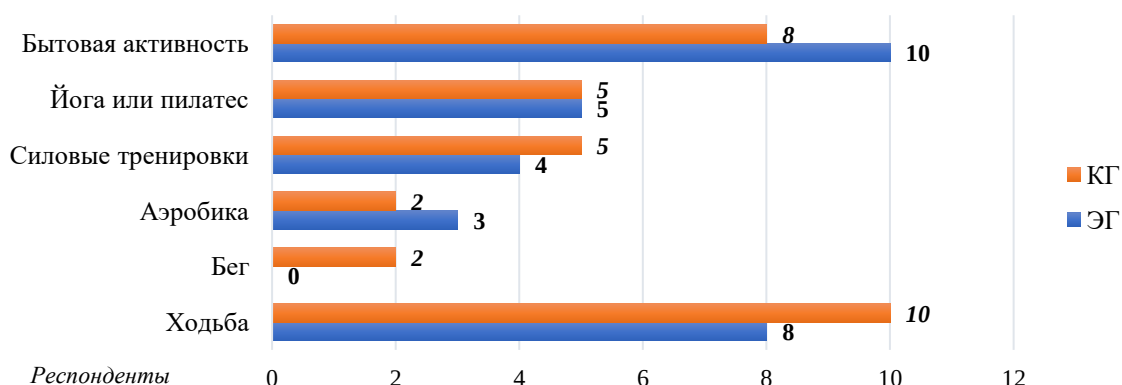


Рис. 2.9. Какие виды физической активности Вы практикуете?

Ходьба является простым и эффективным видом двигательной активности, которая имеет мощный оздоравливающий эффект. Ежедневные 30-минутные прогулки на свежем

воздухе положительно влияют на здоровье сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательный аппарата, а также на психоэмоциональное состояние, снижая стресс, тревожность и умственную усталость. Даже если она представляется не частью или целой тренировкой, ежедневная ходьба остаётся важным инструментом в повышении общего уровня двигательной активности, в особенности для тех учителей, которые не занимаются организованными видами ФА. Бытовая активность, хоть и может быть довольно разнообразной и изматывающей, не является тем видом физической активности, которая имеет укрепляющий и оздоравливающий эффект. Среди видов организованной ФА респонденты отдают предпочтение силовым тренировкам (28,5% в ЭГ и 29,4% в КГ) и йоге или пилатесу (35,7% в ЭГ и 29,4% в КГ). Силовые тренировки оказывают мощное укрепляющее влияние на организм, помогают улучшить внешний вид тела, скорректировать проблемные зоны, что оказывает не только положительное влияние на здоровье, но и на самооценку человека. Программы «Разумное тело», куда относятся йога и пилатес, обеспечивают мягкое воздействие на мускулатуру, улучшают гибкость и подвижность, а также являются отличным способом снятия психоэмоционального напряжения.

Несмотря на довольно низкие показатели двигательной активности среди опрошенных, отмечается их заинтересованность в том, чтобы повысить свой общий двигательный уровень (Рисунок 2.10). На основе этого можно предположить, что существует ряд факторов, помимо занятости, которые снижают общий уровень двигательной активности: нехватка знаний, отсутствие мотивации, страх, нежелание заниматься ФА в одиночку и др. Таким образом, если обеспечить необходимые условия, можно будет наблюдать рост физической активности.



Рис. 2.10. Хотели бы Вы повысить свой уровень двигательной активности?

Двигательная активность имеет ряд положительных влияний на организм человека, которые проявляются как в долгосрочной, так и краткосрочной перспективе. Таким образом, 74% опрошенных испытали на себе положительные эффекты от физических нагрузок (Рисунок 2.11).

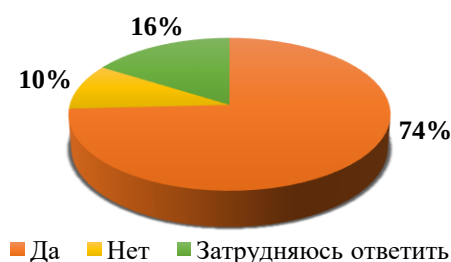


Рис. 2.11. Замечали ли Вы положительное влияние физической активности на состояние своего здоровья?

2.5. Выводы по второй главе

1. Выбранная методика оценки психофизического состояния базировалась на комплексности самой психофизиологии человека. Для всесторонней оценки было выбрано 4 группы тестов, каждая из которых оценивала разные проявления человеческого проявления: психологические тесты, психомоторные тесты, физические и физиологические тесты, что позволило получить полную картину о состоянии учителей до их участия в экспериментальной программе и по окончании проведения эксперимента. Также, данные тесты служили базой для наблюдения за динамикой изменений в состоянии участников обеих групп, что позволило в конце эксперимента сделать выводы о действенности, либо же не состоятельности разработанной экспериментальной программы для улучшения психофизического состояния учителей школ.

2. Любая деятельность человека сопровождается определённым психическим состоянием, которое выражается в характере деятельности психике и фоне, который возникает при определённой деятельности. Важности психических состояний заключается в их прямом влиянии на качество реализуемой деятельности и общий психологический комфорт. Некоторые психические состояния (радость, душевный подъём, мотивация и др.) могут способствовать высокой работоспособности и хорошему самочувствию, другие состояния (усталость, переутомление, ригидность и др.) стагнируют эффективность работы, третьи состояния могут появляться в ходе деятельности, направлять и поддерживать её, но, также, приводить к ухудшению её качества. Учитывая специфику профессиональной деятельности учителей и повышенную психоэмоциональную нагрузку, которой они подвергаются, важно уметь не только определять ПС, но и уметь их регулировать. Регуляция психических состояний подразумевает волевой или неосознанный процесс регуляции неблагоприятных проявлений психики. К наиболее эффективным методам психической регуляции относятся: нервно-мышечная релаксация, аутогенная

тренировка, дыхательные упражнения, медитация, визуализация. Среди неблагоприятных ПС, которые отметили сами учителя, можно выделить: нервозность, усталость, тревожность, раздражительность. Состояниями, которые преподаватели отмечают, как положительные, являются: мотивация и уверенность в себе. Выделенные психические состояния помогли определить необходимые исследования, для оценки выраженности особенно неблагоприятных состояний, а затем методов для их регуляции.

3. Физическая сфера является наиболее отстающей в рядах преподавателей благодаря характеру их профессиональной деятельности и общему снижению физической активности, которая наблюдается в современном мире. Именно это делает достаточную физическую подготовку столь важным аспектом для поддержания оптимального уровня психофизической устойчивости. К важным для учителей физическим качествам относятся выносливость, сила, координационные способности, гибкость и скорость. Среди участников эксперимента наблюдается нехватка двигательной активности, однако они осознают её положительные эффекты и хотели бы повысить общий уровень физической активности. Среди наиболее востребованных видов фитнеса респонденты отмечают ходьбу, йога/пилатес и силовые тренировки, а основными причинами для посещения занятий являются: укрепление мускулатуры, улучшение гибкости и силовых показателей, похудение и поддержание здоровья. Результаты опроса учителей в отношении уровня двигательной активности и целей послужили основой для выбора типов тренировок в экспериментальной программе.

3. ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ

3.1. Концептуальная модель оптимизации психофизической устойчивости учителей школ

Настоящее столетие, насыщенное социальными изменениями, отличается проявлением ранее непредвиденных видов рисков, влияющих на состояние целостности личности, ее устойчивости, стремлении в личностном росте и самореализации. В связи с этим реализация педагогической деятельности заключается не только в заученном выполнении операций и задач, но, также, в обеспечении развития целостностной личности, развитии уже приобретенных и новых компетенций, а также профессионального долголетия. Для учителя психофизическая устойчивость и способность поддерживать состояние собственного благополучия выступают важным условием эффективной профессиональной деятельности. Значимость данной проблемы обуславливается и тем, что в категориальном аппарате психологии мы не обнаружили трактовки понятия «психофизическая устойчивость», которая зачастую воспринимается лишь как успешная адаптация к окружающей среде или неустойчивости эмоциональной сферы, что не даёт полного понимания механизмов, условий и критериев успешного формирования психофизической устойчивости. Существует большое количество исследований, посвященных психологической устойчивости личности, однако физический компонент исследуемой способности не освещается в литературе, посвященной профессиональной подготовке учителей школ. Ввиду этого была разработана *Концептуальная модель формирования психофизической устойчивости учителей школ* в соответствии с основами моделирования в педагогике и психологии.

Модель как целостная система, включает следующие блоки (Рисунок 3.1):

- мотивационно-целевой;
- организационно-методологический;
- содержательный;
- результативно-рефлексивный.

Мотивационно-целевой блок — является формирующим компонентом любой деятельности, представляя собой систему мотивов, целей и ценностей, которые направляют человека на реализацию той или иной деятельности, формируют внутренние желания,

потребности и намерения. Мотивация и цель неразрывно связаны между собой. *Мотивация* – это внутренний процесс, который побуждает человека к действиям, направленным на достижение определённых целей. Она отвечает на вопросы: «Почему мы что-то делаем?» и «Что нами движет?». Мотивация связана с потребностями, желаниями, эмоциями и установками, определяющими поведение [99, 156].

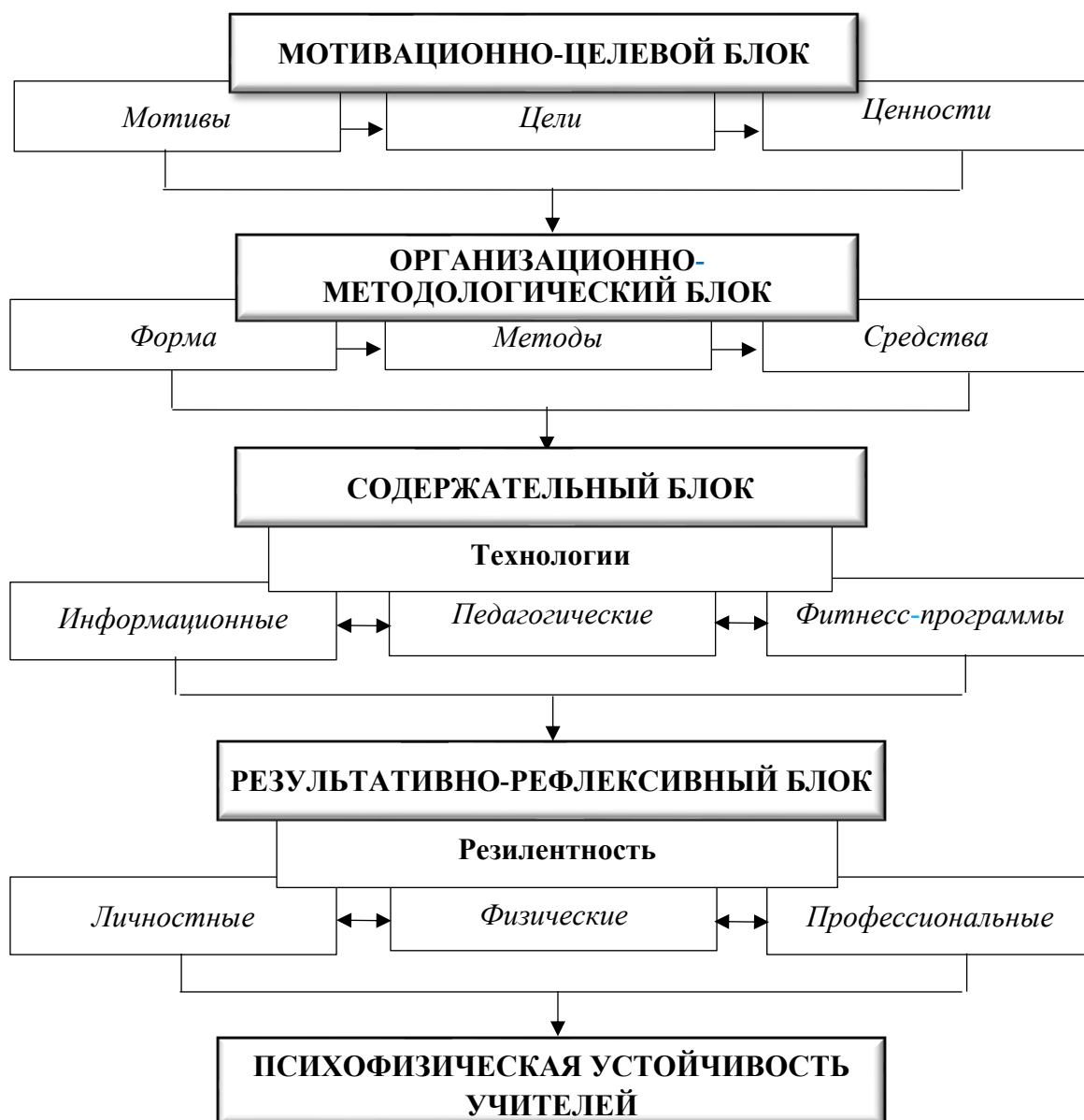


Рис. 3.1. Концептуальная модель формирования психофизической устойчивости в профессиональной деятельности учителей

Цель является осознанным результатом или состоянием, которого человек стремится достичь. Цели направляют поведение, придавая ему смысл и структуру, и являются важным элементом мотивации и саморазвития. Следовательно, цели выступают в виде чего-то объективного, конечного, что человек может увидеть, осязать, испытать [78, 115, 122, 143].

Мотивация выступает своего рода психоэмоциональным фоном, который побуждает человека идти к желаемой цели и именно это делает невозможным существование мотивации без цели.

Мотивационно-целевой блок запускает ряд поведенческих, когнитивных и эмоциональных процессов, которые ориентируют человека на достижение поставленных целей. *Поведенческий блок мотивации* включает в себя совокупность поведенческих компонентов, характеризующих мотивированное поведение. Он описывается такими психологическими аспектами, как настойчивость, которая проявляется в затраченном времени на выполнение задачи, упорстве в её реализации и стремлении завершить её, несмотря на препятствия. Также сюда относится интенсивность усилий, отражающая уровень энергии и энтузиазма, применяемых для достижения цели. *Когнитивный блок* является элементом, который включает представления о контролируемости процесса и результата деятельности. Он охватывает такие аспекты, как осознание личной ответственности за успехи и неудачи, уверенность в своих способностях справляться с определёнными задачами, а также ожидания относительно достижения целей и результатов. *Эмоциональный блок мотивации* характеризуется переживанием удовольствия от прилагаемых усилий и особенностями эмоциональных реакций субъекта на трудности и неудачи. В рамках моделей мотивации такие эмоциональные состояния, как тревожность, депрессия и другие, часто рассматриваются в психологии как значимые эмоциональные факторы, способные влиять на уровень и характер мотивации в деятельности [78].

Мотивационно-целевой компонент в нашем исследовании представлен в виде совокупности следующих показателей: проявление интереса к возможностям личностного и профессионального роста, к получению академических и профессиональных знаний, а также универсальных навыков; заинтересованность в построении траектории личностного роста; желание успешно построить деятельность на основе техник самоменеджмента; способность ставить цели. Если мотивация на низком уровне, то, по сути, развитие самоменеджмента невозможно, так как любая деятельность обусловлена внутренним желанием, потребностью и стремлением к результату, к достижению, успеху.

Ценности, которые направляют и мотивируют человека на достижение поставленных целей, включают:

– *Здоровье* – как важнейшую ценность в жизни человека, которая обеспечивает комфортную, эффективную и свободную жизнедеятельность. Здоровье подразумевает благополучие человека в физическом, психологическом и социальном плане. Дисбаланс

между этими сферами может снижать уровень мотивации человека, однако и может побуждать человека на изменение условий жизни.

– *Профессиональные достижения и долголетие* – желание реализовать себя в выбранном профессиональном поле и обеспечить успешную и продолжительную карьеру является важным элементом мотивации человека, который обеспечивает не только финансовое благополучие, но и самореализацию в выбранном направлении, что положительно сказывается на самооценке человека и качестве жизни. Профессиональное долголетие подразумевает продолжительную и эффективную профессиональную деятельность, которая зависит от состояния здоровья, личностной направленности и рабочей среды.

– *Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* – является неотъемлемым фактором поддержания хорошего состояния здоровья и самочувствия. Под образом жизни подразумеваются формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, а также их рациональное распределение, которые обеспечивают полное восстановление сил и обеспечивают совершенствованию функциональных и резервных возможностей организма, успешное выполнению социальных и профессиональных функций. ЗОЖ состоит из целого ряда привычек и действий, которые затрагивают режим работы-отдыха, питания и физической активности. Поскольку образ жизни оказывает 50-55% влияния на состояние здоровья, это делает его наиболее важным фактором и человеческой ценностью.

– *Уверенность в себе (самооценка)* – это субъективное восприятие и оценка человеком собственных качеств, способностей, поведения и значимости. Она является важным компонентом личности, регулирующим поведение, межличностные отношения и эмоциональное состояние. Самооценка влияет на мотивацию, способность справляться с трудностями и достижения в жизни, является ключевым элементом самосознания личности, который определяет личностный комфорт или дискомфорт [48, 118].

Организационно-методологический блок включает подготовку и создание условий для успешного проведения исследования. Этот блок состоит из ряда форм, методов и средств, которые обеспечивают необходимое влияние и эффективность эксперимента, исходя из поставленных целей и задач.

Форма проведения мероприятий по исследуемой теме в нашем случае это способ организации процесса оптимизации психофизической устойчивости, который отражает условия окружающей среды, профессиональной специфики и индивидуальные потребности участников эксперимента. В условиях нашего исследования были выбраны следующие *формы проведения*:

– Фронтальная – подразумевала организацию деятельности и взаимодействие с участниками эксперимента лицом к лицу, что позволяло прямой мониторинг и направление их деятельности, оценку правильности её выполнения и немедленных внесений корректировок в случае необходимости. Данная форма была выбрана в силу занятости преподавателей, это позволяло прямой контакт со всеми участниками одновременно, что, в свою очередь, снижало риск возникновения недопонимания или нарушения коммуникации, а, также, экономило затраченное время;

– Групповая – состоит в организации деятельности в группе. Данная форма позволяет одинаковое влияние на всех участников эксперимента, одновременный мониторинг деятельности и своевременная корректировка. Также, групповой формат деятельности является отличным способом повышения коммуникативных способностей, снижения выраженности социальной тревожности и фрустрации, позволяет обмен опыта и мнений, повышает мотивацию и направленность на достижение целей;

– Индивидуальная – подразумевала как самостоятельную деятельность вне группы по необходимым направлениям, так и индивидуализированный подход к каждому их участников эксперимента. Поскольку в исследовании участвовали женщины зрелого возраста, где каждая имела определённые состояния здоровья, которые ограничивали их деятельность, была необходимость в более индивидуальном подходе, что позволило снизить риск ухудшения состояния, поддержания мотивации и общего фона настроения на протяжении всей деятельности.

Выбранные формы обеспечивали наиболее безопасное, полное и эффективное взаимодействие с участниками эксперимента. В ходе деятельности был применён целый ряд методов, которые позволяли разнообразное, интерактивное и успешное влияние на преподавателей. К этим *методам* можно отнести:

– Вербальные (убеждение, разъяснение, инструктаж) – данные методы заключались в передаче необходимой информации, чаще всего, в устной форме, до, после и в процессе деятельности с целью ознакомления, обучения, инструктирования, корректировки и обменом знаний и мнений;

– Наглядные – предполагали передачу информации через визуальное и слуховое восприятия, что позволило разнообразить процесс обучения и освоения необходимых умений и информации, обеспечить доступность и наглядность, а, также, повысить вовлеченность участников в процесс. В качестве используемых наглядных средств выступали видео и аудио файлы, презентации и демонстрация.

– Практические – которые ориентированы на активное вовлечение участников в процесс выполнения реальных действий. Поскольку главной деятельностью всего эксперимента была физическая, ключевым практическим элементом было выполнение двигательных действий, которые требовали их разучивания и непосредственного выполнения. На каждом этапе были использованы разные методы. *При освоении движений* были использованы такие методы как разучивание упражнения целиком, по частям и управляемое взаимодействие. Выбор метода зависел от сложности разучиваемого упражнения, степени подготовки испытуемых, их физических и психических особенностей. Некоторым участникам проще давалось изучение движения целиком, другим приходилось разучивать его отдельные части для начала и только потом соединять в одно действие, в случае более комплексных движений или комбинаций разучивание по частям было очень важным для понимания техники и последовательности выполнения. *При выполнении упражнений* использовались повторный, непрерывный и интервальный методы. В зависимости от типа тренировки, её части и желаемого эффекта эти методы могли быть как самостоятельными, так и работать в комплексе. В ходе разминки и аэробной части, а также для тренировок аэробного характера и пилатеса непрерывный метод был одним из основных. Непрерывное выполнение упражнений позволяло достичь и поддержать необходимый аэробный и укрепляющий эффект. Повторный метод чаще всего использовался для силовых тренировок и пилатеса. Интервальный метод является отличным способом повышения интенсивности уже знакомых упражнений, внесения разнообразия в процесс тренировки. Он предполагает определённый промежуток времени отведённого на выполнение упражнения, за которым может следовать период отдыха или следующий интервал выполнения уже другого упражнения [116, 157].

Не менее важным компонентом организации эксперимента являлись *средства*, которые обеспечивали необходимое влияние на учителей и достижение поставленных целей и задач. К используемым средствам относятся:

– Педагогические – включающие подбор наиболее оптимальных для нашего исследования методов и средств физической культуры, а, также, их сочетание и разнообразие влияний и нагрузок. Это позволило постепенное введение учителей в процесс эксперимента, их поэтапную и последовательную психофизическую подготовку с учётом целей эксперимента и индивидуальных особенностей участников.

– Медико-биологические – комплекс мер, направленных на поддержание и улучшение здоровья, восстановление после физических нагрузок, профилактику травм и заболеваний, а также повышение общей работоспособности. Данные средства относятся

образу жизни учителей, условиям жизни и работы, отдыху и активности, поддержке организма вспомогательными средствами. *Гигиенические средства*, к которым можно отнести соблюдение личной и окружающей гигиены, режим работы, отдыха и питания, являются важнейшими факторами, влияющими положительно или отрицательно на состояние человека. Поддержание чистоты тела, одежды, личных вещей и окружающего пространства снижают риск заболевания и распространения целого ряда патогенов и болезней. Адекватный режим работы и отдыха, куда относятся регламентированный рабочий режим и разнообразный и качественный отдых, являются залогом высокой продуктивности на работе, снижения риска развития профессиональных заболеваний и хорошего самочувствия. *Рациональное питание* – незаменимый компонент человеческой жизнедеятельности. От качества потребляемой пищи зависит внешний вид, внутреннее самочувствие и работоспособность во всех сферах жизни. Питание должно быть разнообразным, сбалансированным, приятным на вид и на вкус, чтобы обеспечить не только удовлетворение всех нужд организма, но и психологический комфорт. *Фармакологические средства* стали довольно распространённым средством поддержки организма и восполнения недостатка в необходимых организму веществах. Здесь можно отметить различные витаминные и минеральные комплексы, биологические активные вещества с положительным эффектом на организм (антиоксиданты, жирные кислоты омега 3 и 6, пре- и пробиотики, аминокислоты), вещества, повышающие работоспособность, устойчивость организма к стрессу и усталости. Однако, данные вещества не являются базовым средством влияния и их использование зависит, во многом, от состояния здоровья испытуемых и медицинских разрешений.

– Психологические – оказывают регулирующие и успокаивающее влияние на психику человека, снижают выраженность негативных психоэмоциональных состояний и усталости, дополняют двигательную активность и помогают настройке связи «разум-тело». Данные виды средства были использованы как индивидуальный способ улучшения состояния или в ходе физической активности. *Аутогенная тренировка (АТ)* предполагает воздействие человека на самого себя путем саморегуляции собственных состояний и самовнушения с помощью мышечной релаксации. Метод аутогенной тренировки состоит в подаче различных команд: «Принимаю удобное положение; Делаю глубокий вдох и выдох; Напрягаю мышцы ног/рук/спины на вдохе и на выдохе расслабляю; Я расслаблен; Я все больше погружаюсь в расслабление; Я спокоен и расслаблен» и т.п. [155, с.401-402]. С помощью АТ можно развить умение управлять состоянием напряжения и релаксации мышц, избавиться от «мышечных зажимов», научиться дифференцировать ощущения

разных частей тела и органов, усилить протекание психических процессов, сформировать навыки самообладания и стрессоустойчивости [66, с.256]. *Медитация* позволяет человеку почувствовать себя, овладеть своими мыслями и эмоциями, является отличным способом саморегуляции и концентрации [77, 123]. Путем медитации достигается своего рода отрешенность от окружающих человека стрессов и проблем, что и позволяет ему психически и психологически разрядиться. *Визуализация* состоит в представлении определенного образа, предмета, обстоятельства или движения, который человек хотел бы получить или достичь. Исследованиями установлено, что тело человека реагирует на мысленные образы так же, как на события из жизни, а представление определенных вещей вызывает соответствующую реакцию. Таким образом, человек может не только улучшить способность концентрировать свое внимание, но и настроить свое тело и психику на определенную работу [19, с.46]. *Дыхательные упражнения*, которые основываются на самом базовом, но жизненно важном для человека, процессе – дыхании. Определённый способ дыхания (диафрагмальное, поверхностное, техники контролируемого дыхания) может улучшить эмоциональное состояние и концентрацию внимания, снять чрезмерное напряжение и тревожность, а также настроить на предстоящую деятельность. *Рефлексия* и *самоанализ* позволяют человеку познакомиться с собой, познать свои истинные потребности, страхи и желания,

Содержательный блок. В данной части эксперимента проходило непосредственное овладение навыками и умениями с использованием ряда технологий. Влияние в данной части охватывал теоретический и практический компонент. Теоретическая часть заключалась в приобретении необходимой информации в групповой или самостоятельной форме по актуальным темам и вопросам, обсуждении и закреплении знаний. Практический компонент включал непосредственное улучшение физической подготовки, развитие физических качеств, обучение новым двигательным действиям и закреплении их до уровня навыков.

К технологиям, используемым на данном этапе, можно отнести:

- Информационные – представляющие собой методы и средства приобретения теоретических знаний, которые обеспечивают обогащение багажа знаний и расширения кругозора, с их дальнейшим использованием в соответствующих сферах жизни. Такими технологиями являются блог-сайты, вебинары и видеоконференции.

- Педагогические – направлены на развитие когнитивных способностей испытуемых путём их включения в процесс поиска, обработки и представления информации, обеспечения доступности поступления информации и её значимости. Сюда

можно отнести: *технологии развития критического мышления* – направленные на улучшение способностей к анализу, самостоятельному мышлению, оценке информации и принятию обоснованных решений. Эта технология активно используется в образовательных процессах для повышения осознанности и глубины восприятия материала, умения анализировать и синтезировать полученные данные и обеспечивает активное участие испытуемых; *технологии интегрированного обучения* заключаются в междисциплинарном характере предоставленных знаний, которые обеспечивают развитие системного мышления, творческого подхода и способности решать междисциплинарные задачи; *здоровьесберегающие технологии* – это совокупность методов и подходов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учителей, формирование культуры здорового образа жизни и осознания важности здоровья как человеческой ценности. Технологии этого направления предполагают пропаганду здорового образа жизни, полезных привычек и отказа от пагубных, важность физической активности и психологического здоровья, рекомендации по улучшению условий труда и быта, самоорганизации, повышению эмоционального интеллекта.

– Фитнесс-технологии – являются центральным элементом проводимого исследования, которые обеспечивают необходимое влияние и ожидаемые результаты. Под фитнесс-технологиями подразумеваются фитнес программы, которые, в условиях нашего эксперимента, обеспечивают оптимизацию психофизической устойчивости учителей. К таким технологиям можно причислить: аэробные, силовые программы и «Mind&Body».

Аэробные фитнес программы – является очень эффективным и интерактивным видом фитнеса. Динамичные движения, постоянное присутствие и участие тренера, а также разнообразное содержание, делают аэробику весьма эффективным средством как для улучшения и поддержания физической формы, так и для ментальной разгрузки. Большим преимуществом аэробных фитнес программ является музыкальное сопровождение. Музыка на занятиях аэробикой является вспомогательным средством и методическим приемом, которое позволяет наиболее эффективно организовать тренировку, создать необходимый эмоциональный настрой, а также облегчить процесс освоения умений и навыков занимающимися. Помимо аэробики как вида фитнеса, весьма благоприятно на организм влияют любые упражнения аэробного характера или кардио упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде).

Силовые фитнес программы – один из наиболее востребованных и практикуемых разновидностей фитнес программ. Силовые тренировки, за счет своего активного влияния на силовой компонент и мускулатуру, являются отличным средством проработки всего

тела, развития мышц, формирования подтянутой и эстетичной фигуры, а, также, снижения веса. Силовые фитнес программы характеризуются большим выбором тренажеров, инвентаря и программ, которые с легкостью подстраиваются под желания и функциональные возможности человека.

Программы «Mind&body» – эффективный способ снятия психологического напряжения, тревожности и снижения уровня стресса благодаря своему мягкому и плавному воздействию. К данной категории фитнеса относят йогу, упражнения по системе Пилатеса, виды китайской гимнастики (ушу, тайчи, цигун), которые сосредоточены на контроле движений тела, концентрации, спокойствии, правильном дыхании. В рамках нашего эксперимента предпочтение отдавалось Пилатесу и стретчингу. Мягкая и плавная организация занятий системы «*mind&body*» является отличным способом снижения общего уровня тревоги, умения овладевать собой и своими эмоциями, развития волевых качеств и концентрации внимания, улучшения координации движений, гибкости.

Результативно-рефлексивный блок. Заключается в фиксировании, анализе и оценке полученных результатов, на основе выдвинутых ранее целей и задач. Анализ эффективности предлагаемой программы проводится на основе целого ряда психофизических тестов и методах математической обработки, полученных при их проведении, данных. Полученные результаты позволят оценить эффективность предложенной программы на улучшение психофизического состояния учителей и, как следствие, подтверждение или опровержение выдвигаемой гипотезы.

Вместе с подсчётом результатов осуществляется процесс рефлексии и саморефлексии всего пройденного опыта, накопленных знаний, приобретённых навыков, умений и компетенций. Рефлексия, от латинского «*reflexio*», что означает «отражение», «обращение назад», является процессом обработки, анализа и оценки себя, внутреннего «я» и прожитого опыта. Рефлексия является важным компонентом педагогической деятельности, поскольку способствует формированию высокого уровня профессионализма, который выражается в способности человека к непрерывному личностному и профессиональному развитию, а также к творческому совершенствованию, базирующемуся на психологических механизмах самоанализа и саморегуляции [67]. В ходе проведённой теоретической и практической работы ожидалось, что участники смогут овладеть целым рядом компетенций: личностные, физические, профессиональные.

Личностные компетенции относятся к личности и индивидуальности учителей и отражают изменения, которые произошли в их взглядах, мнениях, отношении к себе и миру. Такими компетенциями стали:

- Изменение отношения к важности и месту здорового образа жизни и двигательной активности в жизни человека;
- Умение найти баланс между работой и отдыхом;
- Высокая самооценка;
- Способность самоорганизовываться и самомотивации;
- Нацеленность на результат;
- Умение поставить и достичь цели.

Физические компетенции включают приобретённые учителями физические навыки и умения, а также улучшение физической подготовки. Среди компетенций данной группы преподаватели отметили: повышение выносливости, улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности, улучшение гибкости и подвижности суставов, снижение веса.

Профессиональные компетенции учителя – это совокупность знаний, умений, навыков и личных качеств, которыми должен обладать педагог и которые позволяют ему выполнять профессиональную деятельность. В зависимости от преподаваемого предмета и его специфики компетенции, которыми должен обладать учитель, могут отличаться. В ходе проведённой работы, учителя отметили следующие приобретённые компетенции:

- Методические компетенции – к которым относятся умение искать, анализировать, обрабатывать и излагать полученную информацию;
- Коммуникативные компетенции – умение находить общий язык и общаться в группе, способность работать в группе и сотрудничать, корректно высказывать мнение, замечания или давать советы;
- Владение информационными технологиями;
- Рефлексивная компетенция;
- Организационные компетенции – которые заключались в умении рационально планировать своё время, распределять задачи и обязанности с максимальной эффективностью;
- Культурная и социальная компетенция – нашла своё отражение в увеличении кругозора и багажа знаний и умений, а также общем росте образованности.

3.2. Программа оптимизации психофизической устойчивости учителей школ

Программа оптимизации психофизической устойчивости учителей школ предполагает поэтапную организацию совершенствования их физической и психической подготовки. Она обеспечивает тщательное планирование всего процесса оптимизации, последовательное укрепление психофизического состояния, его своевременный контроль и происходящие изменения, как внешних, физических, так и внутренних, психических проявлений, постоянное прогрессирование в выполняемой деятельности с учётом индивидуальных особенностей и специфики педагогической профессии учителей.

Каждый этап выделяется своим содержанием, продолжительностью и величиной влияния (Таблица 3.1).

Таблица 3.1. Поэтапная оптимизация психофизической устойчивости учителей школ

Этапы	Вводный этап (подготовительный)	Этап роста (развивающий)	Этап стабилизации (укрепляющий)	Восстановительный этап (активный отдых)
Продолжительность	<i>Сентябрь-октябрь (9 недель)</i>	<i>Ноябрь-март (21 неделя)</i>	<i>Апрель-май (9 недель)</i>	<i>Июнь-август (13 недель)</i>
Содержание	Адаптация к психофизической деятельности	Усложнение комплексных мер психофизической подготовки	Поддержание достигнутого уровня психофизического развития	Оздоровительный досуг и рефлексия

Подготовительный (вводный) этап – является первой ступенью всей программы, которая нацелена на физическую и психическую подготовку учителей, ознакомление с базовыми понятиями психофизической тренировки и несёт общеукрепляющий характер. Данный этап имел продолжительность 9 недель, в ходе которых были проведены тренировки общеукрепляющего характера по следующим направлениям: аэробные тренировки, силовой тренинг и Пилатес. График и план тренировок был разработан с учётом индивидуальных особенностей организма учителей и их рабочего графика, что позволило проводить регулярные, безопасные и эффективные занятия. Таким образом, график предполагал два групповых занятия в неделю и один день самостоятельно организованной физической нагрузки в течении недели.

Аэробная тренировка заключалась в ознакомлении с базовыми аэробными шагами и их несложными комбинациями под музыку темпа 128 уд/мин на 32 счёта. Здесь разучивались такие шаги как: basic step, v-step, a-step, step touch, double step touch, grape

wine, knee up, leg curl и др. В зависимости от количества счётов в шаге и для попадания в музыкальный квадрат, каждый шаг повторялся 8-16 раз для закрепления техники выполнения и названия элемента. Шаги могли усложняться добавлением движением рук или корпуса. На начальном этапе избегались сложные комбинации и их последовательность, поэтому были использованы простейшие методы комбинации [17]:

- метод линейной комбинации – многократное повторение одного элемента и переход к другому после разучивания первого без его повторения (A-B-C-D...),

- метод «top and tail» – заключался в многократном выполнении одного элемента, затем второго с их последующим соединением. После выполнения первых двух добавлялся третий элемент, который так же многократно повторялся и соединялся со вторым, первый же больше не выполнялся ($A \rightarrow B \rightarrow A-B \dots \rightarrow C \rightarrow B-C \dots$).

Выбранные методы комбинирования позволяли эффективное запоминание шагов и их названий, достаточное включение когнитивных способностей учителей и обеспечивали оптимальную разминку и подготовку организма к дальнейшей физической нагрузке. Помимо аэробных шагов использовались и низкоударные упражнения в кардио режиме, также их несложные комбинации: приседания, боковые выпады и выпады назад, боковые скручивания стоя без/с подъёмом колена, отведения ног, удары руками и др. Выбранные упражнения были многосуставными, включали в работу несколько крупных и более мелких мышечных групп и выполнялись с правильной техникой и дыханием. Также, в конце основной части проводился замер пульса для оценки состояния организма и интенсивности упражнений. Данная часть тренировки имела продолжительность 25-30 минут. Силовая часть тренировки выполнялась в партерной части и включала упражнения с весом собственного тела или с использованием лёгкого инвентаря в виде гимнастических палок и эластичных лент. В партере выполнялись более изолированные упражнения на отдельные мышечные группы с акцентом на мышцы живота, спины и нижних конечностей. Предложенные упражнения были сосредоточены на развитии тех мышечных групп, которые, в ходе проведённых физических тестов, показали наихудшие результаты (мышцы рук, живота и спины). Тренировка заканчивалась заминкой (3-5 мин) нацеленной на релаксацию всего тела и включала растяжку наиболее зажатых мышечных групп, а именно мышц спины, груди и нижних конечностей.

Пилатес. Плавный характер тренировок данного типа обеспечивают мягкое укрепление мышц всего тела, глубокое их растяжение, улучшение подвижности суставов, снятие напряжения физического и релаксацию сознания. Пилатес может быть разных видов и направленностей – силовой, реабилитационный, классический. Для наших занятий, с

учётом поставленных целей и задач, был выбран силовой пилатес, который оказывал общеукрепляющий эффект на мышцы всего тела. Упражнения пилатеса сочетались с упражнениями на растяжение в любой из частей тренировки. Тренировка данного типа начиналась с дыхательных упражнений, которые были нацелены на приведение своего внимания на «здесь и сейчас» и подготовки разума и тела к предстоящей тренировке. Разминка начиналась от верхней части тела, постепенно спускаясь к стопам. Основная часть тренировки проводилась в партере в положении сидя с согнутыми ногами, лёжа на спине, на животе или на боку. Эта часть состояла из упражнений с силовой направленностью с акцентом на мышцы кора и спины с соблюдением особого типа дыхания – рёберного, когда на вдохе необходимо достичь максимального раскрытия лёгких и грудной клетки при сохранении тонуса мышц живота. Именно данный тип дыхания отличает тренировки пилатеса от других и благодаря ему происходят необходимые изменения в организме. Упражнения на данном этапе выполнялись лишь с весом собственного тела или эластичными лентами для облегчения выполнения упражнений на растяжку. Заключительная часть тренировки включала статодинамическую растяжку всего тела с подсчётом времени или дыхательных циклов на каждом элементе и релаксации с концентрацией на технике дыхания в положении лёжа на спине или сидя.

Помимо организованных групповых занятий, заданием учителей было самостоятельно повысить общий уровень двигательной активности. Самостоятельно двигательная активность была организована самими учителями на основе рекомендаций по изменению образа жизни, внедрения полезных привычек и повышение общего уровня физической активности. Здесь преподаватели отдавали предпочтение пешим прогулкам продолжительностью 30-40 мин в удобный для себя день и время дня.

Также, на данном этапе вводились консультации или тренинги в онлайн или офлайн формате, которые имели цель расширение кругозора учителей, мотивирование их на исследовательскую деятельность, ознакомление с полем двигательной активности, здорового образа жизни и психологического здоровья. Информация предоставлялась в виде онлайн семинаров, презентаций, видеороликов, статей, поощрялась исследовательская деятельность учителей в изучении, интересующих их и актуальных для нашего исследования тем.

Развивающий этап (роста). Второй этап программы, нацеленный на укрепление полученных двигательных навыков, постепенное усложнение программы, улучшение физических качеств и расширения знаний в области нашего исследования. Данный этап охватывал продолжительность в 5 месяцев (21 неделю) с момента окончания вводного

периода. Здесь сохранялась та же программа тренировок с теми же видами фитнес программ, однако вводилось постепенное усложнение в каждой из них.

Кардио-силовые тренировки усложнялись за счёт увеличения темпа используемой музыки (от 128 до 130 уд/мин), добавлением новых аэробных шагов и их более сложной комбинации (метод сложения или блок), сочетания аэробных шагов и других низкоударных упражнений, добавлялись в виде инвентаря надувные мячи, эспандеры, гимнастические палки, лёгкие утяжелители для ног. В партерной части упражнения усложнялись внешним весом, тем самым осуществлялся переход к более направленному силовому влиянию. Пилатес тренировки усложнялись путём увеличения количества повторов на одно упражнение, уменьшением промежутка отдыха между упражнениями, добавлением неустойчивости в исходном положении, например, стоя одной ногой на мяче, упор ногой в мяч в положении лёжа, расположение мяча под тазовой областью, а, также, добавлением координационных движений. Ранее выученные элементы продолжались совершенствоваться и были так же направлены на работу всех мышц тела.

На проводимых семинарах осуществился переход от общих тем и понятий на более сложные, которые требовали активного участия учителей и их применения в рамках проводимых тренировок и повседневной деятельности. К таким темам относятся:

- важность правильной организации рабочего места;
- улучшение качества сна;
- правила рационального питания;
- знакомство с понятием «расстройства пищевого поведения»;
- в чём проявляется профессиональное выгорание;
- чем опасна тревожность;
- способы регуляции своего психического состояния в условиях стресса и др.

Данные темы были предложены на основе данных социологического опроса и результатов психологического тестирования, а также самими учителями. Изученные принципы и правила были внедрены в повседневную деятельность преподавателей и на сами тренировки, что, помимо влияния на их физическое состояние, позволило более направленное воздействие на психологический компонент.

Укрепляющий этап (стабилизации). Стадия, на которой достигнутые учителями навыки, умения, физическая и психическая подготовка, поддерживались путём сохранения интенсивности и сложности выполнения физической нагрузки. Здесь не вводились дополнительные усложнения в технике или упражнениях, но сохранялся тот же уровень

влияния на физическую и психологическую подготовку. Период стабилизации имел продолжительность 9 недель.

На кардио-силовых тренировках поддерживался тот же темп выполнения упражнений под музыку, лишь с изменением последовательности упражнений и их комбинаций для внесения разнообразия в тренировочный процесс. Силовые упражнения также были нацелены на рост силовой выносливости мышц рук, спины и брюшного пресса при сохранении рабочего веса и повтора упражнений. Пилатес тренировки, как и кардио-силовые, сохраняли достигнутый уровень сложности упражнений и предполагали лишь совершенствование техники выполнения уже знакомых элементов, техники рёберного дыхания и развития гибкости и подвижность всего тела.

На проводимых семинарах учителя больше обсуждали, делились мнением и впечатлениями, определённые темы рождались в ходе процесса обсуждения, также частью стал процесс самоанализа и рефлексии на основании всех знаний и умений, которые были приобретены за время эксперимента.

Восстановительный этап (активный отдых). Заключительный этап эксперимента, который ознаменовал его завершение и совпал со вступлением в летние каникулы. Активный отдых направлен на поддержание физического и психического здоровья учителя с целью предотвращения развития заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью, вызывающей как психологические стрессы, так и развитие гипертонуса одних мышечных групп и гипотонус других отделов.

Разнообразные виды активного отдыха позволяют равномерно задействовать мускулатуру тела человека, что способствует восстановлению нормального тонуса мышц. При этом, активные развлечения содействуют продуцированию эндорфинов, представляющих гормоны счастья [37, 42]. Они благоприятно влияют на улучшение настроения, снижения уровня стресса. В некоторых случаях участие в активных развлекательных мероприятиях положительно воздействует на эмоциональное состояние, которое может сохраняться и в повседневной жизни. К тому же, многие активные виды отдыха обеспечивают возможность социального взаимодействия, что позволяет развивать социальные навыки, формировать коллективное единство, обмениваться положительными эмоциями с окружающими. Отдельные виды деятельности активного отдыха способствует совершенствованию таких когнитивных способностей, как концентрация внимания, память, реакция, что благоприятствует поддержанию умственного здоровья на высоком уровне.

3.3. Практическое обоснование экспериментальной программы психофизической подготовки учителей школ

3.3.1. Психологическое сопровождение экспериментальной программы для укрепления психологической устойчивости педагогов

Психическая устойчивость учителей была одним из основных элементов нашего исследования. Ожидалось, что разработанная экспериментальная программа окажет положительное влияние на общее психическое состояние учителей, что и было достигнуто в ходе анализа финальных результатов.

Психическое состояние педагогов оценивалось с помощью целого ряда тестов, которые позволили всесторонне оценить данный компонент психофизической устойчивости (Таблица 3.2). В ходе анализа полученных результатов можно отметить, что все 7 параметров продемонстрировали статистическую достоверность исходных и конечных показателей, 2 из которых на уровне $p < 0,001$, что указывает на высокую степень процесса их развития. Среди данных параметров следует выделить показатель *ригидность* ($t = 5,348$), который показал снижение в сравнении с исходными данными, что говорит об понижении степени выраженности психической негибкости и неподвижности.

Таблица 3.2. Динамика развития психических качеств учителей экспериментальной группы

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Тревожность Спилберга	Реактивная тревожность (РТ)	1.	42,928±1,057	39,071±1,057	3,679	< 0,01
	Личностная тревожность (ЛТ)	2.	41,142±0,894	37,785±1,057	3,511	< 0,01
Тест Айзенка	Тревожность	3.	10,714±0,89	8,642±0,731	2,626	< 0,05
	Фрустрация	4.	9,642±0,805	7,5±0,650	2,983	< 0,05
	Агрессивность	5.	7,0±0,406	5,624±0,325	3,822	< 0,01
	Ригидность	6.	10,428±0,569	8,357±0,487	4,013	< 0,001
Индекс жизненной удовлетворённости (ИЖУ)		7.	24,785±0,731	29,642±0,731	6,821	< 0,001

$n = 14 (f = 13)$; $p < 0,05$, $t = 2,1604$; $p < 0,01$, $t = 3,1123$; $p < 0,001$, $t = 4,220$

Особое внимание стоит уделить *Индексу жизненной удовлетворённости* ($t = 6,821$), более наглядный рост которого можно наблюдать на Рисунке 3.2. Все пять критериев индекса жизненной удовлетворённости показали свой рост в сравнении с исходными данными, где наибольшие изменения, на основе сравнения средних показателей исходных и конечных данных, а также уровня статистической достоверности, показали *интерес к*

жизни, последовательность достижения целей и согласованность достигнутого. Это позволяет предположить наличие изменений в эмоциональном состоянии и личностной направленности учителей, что смотивировало их на достижение целей, которые раньше были недостижимы или на достижение новых целей, которые образовались в ходе саморефлексии в процессе эксперимента.

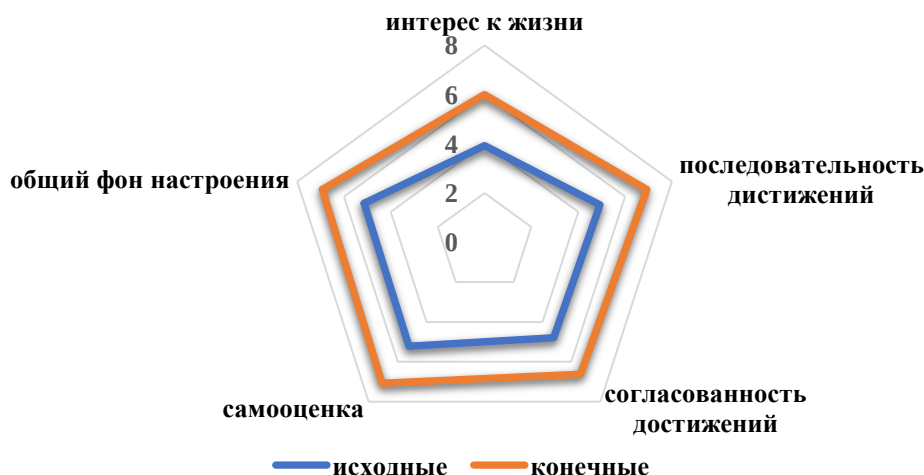


Рис. 3.2. Оценка исходных и конечных данных основных компонентов индекса жизненной удовлетворённости экспериментальной группы (балл)

Параметры тревожности теста Спилберга, показали свою статистическую достоверность на уровне $p < 0,01$, где *реактивная тревожность* ($t = 3,679$) и *личностная тревожность* ($t = 3,511$) продемонстрировали снижение выраженности по итогу проведённого эксперимента, что говорит о её эффективности. *Агрессивность* ($t = 3,822$) имеет достоверность, также, на уровне $p < 0,01$, что свидетельствует о действенности выбранной программы на снижение степени выраженности агрессии как психического состояния среди учителей. Можно сделать вывод, что выбранное психологическое сопровождение, а также физический компонент влияния, привели к снижению выраженности данного состояния путём повышения осознанности, самоконтроля и анализа, а также устойчивости психических состояний.

Немного уступают всему вышеперечисленному *тревожность* ($t = 2,626$) и *фрустрация* ($t = 2,983$), которые, однако, имеют достоверность на уровне $p < 0,05$. Тревожность, которая показала более высокий рост в другой группе тестов, в данном случае свидетельствует лишь о разном подходе оценки и описания степени выраженности данного состояния у разных авторов. Фрустрация, как состояние, возможно, требует более направленного и специфичного влияния для более высокой степени роста.

Другим важным тестом психологической устойчивости, которая имела не количественный, но описательный характер, был «Портрет учителя», который являлся методом самоанализа и рефлексии для учителей. Наиболее важными и значимыми здесь параметрами были: *психоэмоциональное состояние* и *самооценка*. Анализируя исходные данные (Рисунок 3.3), можно заметить преобладание нестабильного психоэмоционального состояния (57, 14% учителей). Конечные данные же показывают значительное улучшение соотношения параметров психоэмоционального состояния, где стабильное имеет показатель в 64,29%, что является даже выше исходного уровня нестабильного состояния, которое по окончании эксперимента имеет значение 35,71%.



Рис. 3.3. Исходные и конечные показатели психоэмоционального состояния учителей экспериментальной группы

Исходные данные самооценки в этом же тесте имеют равное распределение по всем трём группам ответов – 28,57% (Рисунок 3.4). Конечные данные демонстрируют рост в сторону повышения самооценки (71,43%) и уменьшения других показателей, что ещё раз подтверждает эффективность выбранной программы на изменение данного параметра.

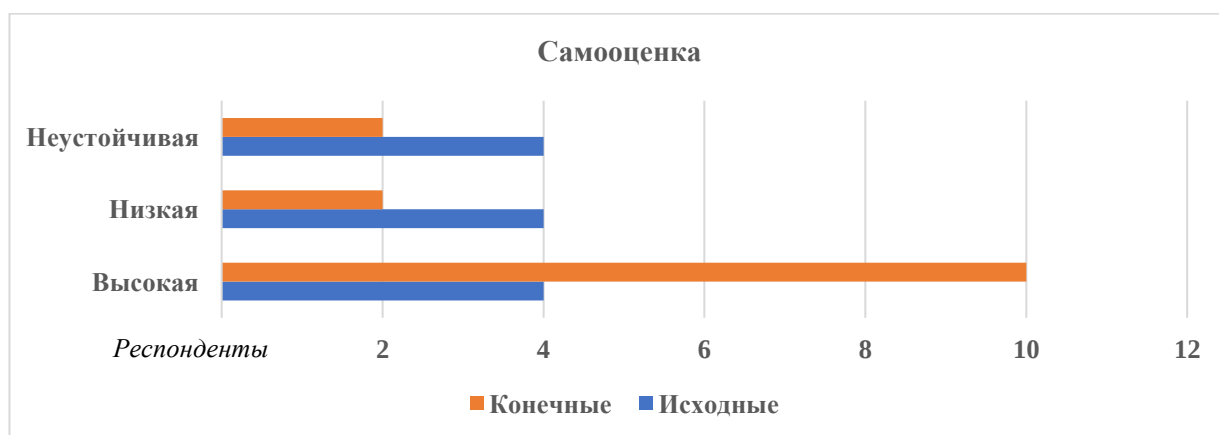


Рис. 3.4. Исходные и конечные показатели самооценки учителей экспериментальной группы

Говоря о результатах контрольной группы, все три тестирования показали свою статистическую недостоверность, что доказывает действенность экспериментальной программы на улучшение психического состояния учителей (Таблица 3.3).

Таблица 3.3. Динамика развития психических качеств учителей контрольной группы

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Тревожность Спилберга	Реактивная тревожность (РТ)	1.	43,705±0,213	43,529±0,213	0,858	> 0,05
	Личностная тревожность (ЛТ)	2.	43,882±0,766	43,529±0,766	0,475	> 0,05
Тест Айзенка	Тревожность	3.	11,176±0,487	11±0,487	0,789	> 0,05
	Фрустрация	4.	9,642±0,805	7,5±0,650	0,194	> 0,05
	Агрессивность	5.	10,0±0,626	9,882±0,626	1,700	> 0,05
	Ригидность	6.	9,941±0,487	9,647±0,417	0,666	> 0,05
Индекс жизненной удовлетворённости (ИЖУ)		7.	24,765±0,487	25,411±0,417	1,342	> 0,05

$n = 17 (f = 16)$; $p < 0,05$, $t = 2,119$; $p < 0,01$, $t = 2,92$; $p < 0,001$, $t = 4,015$

Сравнивая данные экспериментальной и контрольной группы, можно отметить их статистическую достоверность (Таблица 3.4).

Таблица 3.4. Сравнительный анализ показателей конечных данных параметров психических качеств экспериментальной и контрольной групп

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			Группы			
			экспериментальная	контрольная		
Тревожность Спилберга	Реактивная тревожность (РТ)	1.	39,071±1,057	43,529±0,213	4,139	< 0,001
	Личностная тревожность (ЛТ)	2.	37,785±1,057	43,529±0,766	4,404	< 0,001
Тест Айзенка	Тревожность	3.	8,642±0,731	11,0±0,487	2,685	< 0,05
	Фрустрация	4.	7,5±0,650	9,882±0,626	2,643	< 0,05
	Агрессивность	5.	5,624±0,325	7,882±0,348	4,753	< 0,001
	Ригидность	6.	8,357±0,487	9,647±0,417	2,015	> 0,05
Индекс жизненной удовлетворённости (ИЖУ)		7.	29,642±0,731	25,411±0,417	5,036	<0,001

$n = 31 (f = 30)$; $p < 0,05$, $t = 2,0423$; $p < 0,01$, $t = 2,7500$; $p < 0,001$, $t = 3,6460$

Так, 6 из 7 параметров являются статистически достоверными. Особое внимание здесь стоит уделить показателям *реактивной тревожности* ($t = 4,139$), *личностной тревожности* ($t = 4,404$), *агрессивности* ($t = 4,753$) и *ИЖУ* ($t = 5,036$), чья достоверность является на уровне $p < 0,001$, что говорит о высокой эффективности разработанной программы, влияющей на снижение состояния тревожности как качества личности и

состояния, а также агрессивности. 2 параметра психического состояния проявили уровень статистической достоверности $p < 0,05$, что также говорит о высокой действенности оказываемого влияния. И лишь показатель ригидности является статистически недостоверным, что может говорить о существовании других факторов, помимо направленного психофизического влияния, которые влияют на улучшение данного качества.

3.3.2. Значение экспериментальной программы для развития физических качеств учителей

Психомоторные способности являются важным компонентом не только двигательной активности, но и профессиональной деятельности учителей. Способность регулировать, направлять и координировать работу психики и физических проявлений, является одним из важнейших навыков преподавателей. Реализуя свою деятельность в условиях постоянной психической активности, очень важно уметь адекватно реагировать на неё физическими проявлениями и поддерживать постоянное взаимодействие между этими двумя сферами.

Для оценки психомоторных способностей педагогов был выбран ряд тестов, которые, на наш взгляд, являются наиболее актуальными и востребованными в деятельности учителей (Таблица 3.5).

Таблица 3.5. Динамика развития психомоторных способностей учителей экспериментальной группы

Параметры	№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
		исходные	конечные		
Реакция на звуковые сигналы (мс)	1.	396,357 $\pm$ 1,382	390,428 $\pm$ 1,219	4,668	$p < 0,001$
Реакция на движущийся объект (мм)	2.	137,214 $\pm$ 1,463	133,285 $\pm$ 1,219	2,983	$p < 0,05$
Статическое равновесие (с)	3.	29,0 $\pm$ 1,057	33,0 $\pm$ 1,057	3,921	$p < 0,01$
Динамическое равновесие (см)	4.	459,285 $\pm$ 1,626	454,857 $\pm$ 1,870	2,594	$p < 0,05$

$n = 14 (f = 13); p < 0,05, t = 2,1604; p < 0,01, t = 3,1123; p < 0,001, t = 4,220$

Все 4 параметра продемонстрировали свою статистическую достоверность исходных и конечных показателей, 2 из которых на уровне $p < 0,05$, *статическое равновесие* ($t = 3,921$), что приравнивается к уровню статистической достоверности $p < 0,01$, и наибольший прирост показал тест оценки *реакции на звуковые сигналы* ($t = 4,668$), которая имеет наивысшую степень научной достоверности – $p < 0,001$. Анализируя полученные

результаты, можно предположить, что меньший прогресс в *реакции на движущийся объект* и *динамическом равновесие* объясняется изначальным довольно высоким проявлением данных способностей и, в силу возрастных, а также индивидуальных особенностей, большего роста сложно достичь. А, также, возможно, что воспитание данных параметров требует более направленного влияния, с подбором более специфичных методов. Высокую степень развития *реакции на звуковые сигналы* можно объяснить включением в физические тренировки музыкального сопровождения и обучения учителей понятию музыкального квадрата, что требовало от них умения слышать и вовремя реагировать на темп музыки, смену музыкального квадрата, координировать своих движения с процессом обработки слуховых сигналов (музыка).

Наблюдая результаты контрольной группы, можно обнаружить отсутствие какого-либо улучшения в исследуемых параметрах, где все 4 являются не достоверными ($p > 0,05$; Таблица 3.6), что свидетельствует о необходимости в занятиях физическими упражнениями.

Таблица 3.6. Динамика развития психомоторных способностей учителей контрольной группы

Параметры	№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
		исходные	конечные		
Реакция на звуковые сигналы (мс)	1.	395,823±1,253	395,411±1,392	0,319	$p > 0,05$
Реакция на движущийся объект (мм)	2.	136,882±1,183	136,647±1,183	0,204	$p > 0,05$
Статическое равновесие (с)	3.	28,941±0,905	29,0±0,905	0,059	$p > 0,05$
Динамическое равновесие (см)	4.	458,588±1,462	458,647±1,532	0,038	$p > 0,05$

$n = 17 (f = 16)$; $p < 0,05$, $t = 2,119$; $p < 0,01$, $t = 2,92$; $p < 0,001$, $t = 4,015$

Сравнивая конечные данные экспериментальной и контрольной групп, заметно различие в динамике развития психомоторных способностей (Таблица 3.7). *Реакция на звуковые сигналы* ($t = 2,694$) имеет статистическую достоверность на уровне $p < 0,05$, *статическое равновесие* ($t = 2,875$) – на уровне $p < 0,01$, что говорит о более высокой степени развития данного параметра. Остальные два показателя являются недостоверными ($p > 0,05$), что подтверждает необходимость более специфичного и направленного влияния на рост этих параметров.

Частью анализа психомоторной сферы была, также, оценка типа силы нервной системы с помощью теппинг теста. Под силой нервной системы подразумевается скорость и величина реакции нервной системы на раздражитель, а также способность поддерживать

реакцию на определённом уровне. Чем активнее и выше показатель реакции, а также больше её снижение, тем слабее является нервная система.

Таблица 3.7. Сравнительный анализ показателей конечных данных параметров психомоторных способностей экспериментальной и контрольной группы

Параметры	№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
		Группы			
		экспериментальная	контрольная		
Реакция на звуковые сигналы (мс)	1.	390,428±1,219	395,411±1,392	2,694	$p < 0,05$
Реакция на движущийся объект (мм)	2.	133,285±1,219	136,647±1,183	1,979	$p > 0,05$
Статическое равновесие (с)	3.	33,0±1,057	29,0±0,905	2,875	$p < 0,01$
Динамическое равновесие (см)	4.	454,857±1,870	458,647±1,532	1,568	$p > 0,05$

$n = 31 (f = 30)$; $p < 0,05$, $t = 2,0423$; $p < 0,01$, $t = 2,7500$; $p < 0,001$, $t = 3,6460$

Анализируя исходные показатели теппинг теста в экспериментальной группе, можно обнаружить, что преобладающими типами нервной системы являются выпуклый (42,86%) и ниспадающий (35,71%: Рисунок 3.5). Следовательно, существует довольно большой разрыв внутри самой группы, где около половины имеют диаметрально противоположные типы нервной системы. Такую разницу можно объяснить врожденными особенностями психофизической сферы, а также спецификой предмета, по которому специализируются преподаватели.

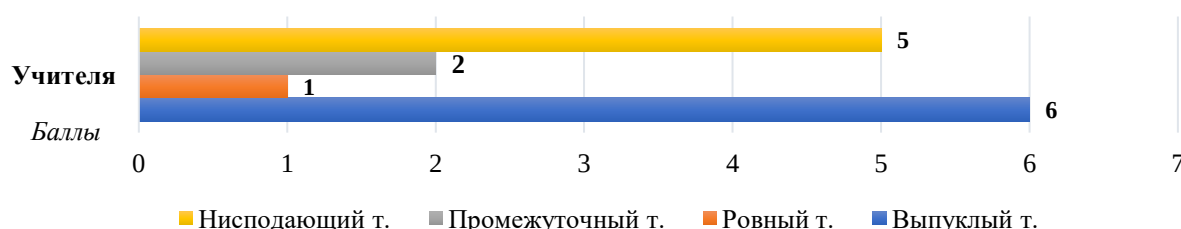


Рис. 3.5. Исходные показатели теппинг теста в экспериментальной группе

В случае контрольной группы данные распределились следующим образом (Рисунок 3.6): большинство (35,29%) отличается выпуклым типом нервной системы и по 23,53% приходится на нисходящий и ровный тип. Следовательно, в рядах контрольной группы также преобладает выпуклый тип нервной системы и существует большее разнообразие и более равномерное распределение типов силы нервной системы.

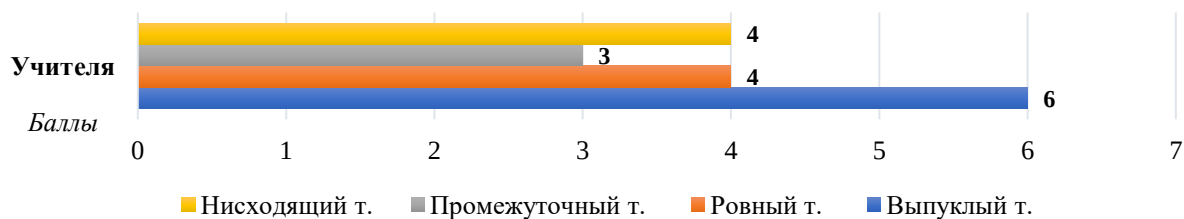


Рис. 3.6. Исходные показатели теппинг теста в контрольной группе

Сравнивая конечные данные экспериментальной и контрольной группы, стоит обратить внимание на отсутствие динамики в сторону роста или уменьшения в рядах испытуемых контрольной группы. Их исходные и финальные показатели равны (Рисунок 3.7).

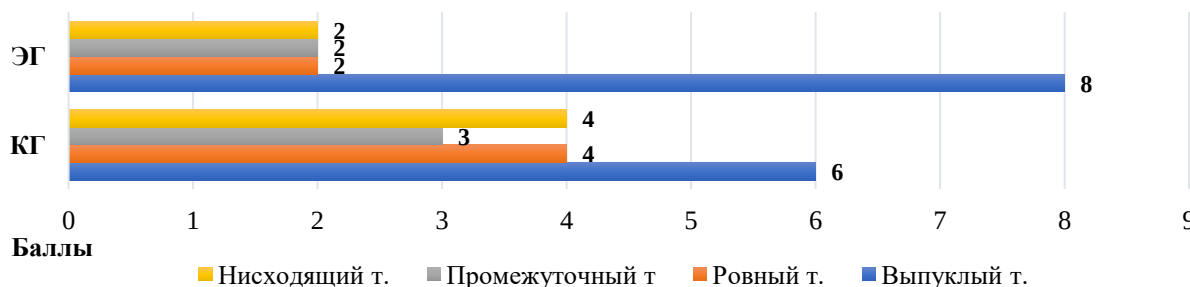


Рис. 3.7. Сравнительный анализ конечных показателей теппинг теста в экспериментальной и контрольной группе

В отношении экспериментальной группы можно заметить рост количества участников выпуклым типом нервной системы – 57,14%, снижение выраженности нисходящего типа – 14,29%, и в целом равное распределение между нисходящим, промежуточным и ровным типом нервной системы – по 14,29% в каждой группе. На основе этих данных можно сделать вывод, что в ходе проведённого эксперимента нервная система респондентов претерпела ряд изменений, что выражается в снижении её неустойчивости, повышении силы и способности поддерживать стабильную силу реакции.

Физические тесты. Данная группа тестов позволила всесторонне оценить уровень физической подготовки участвующих в научном исследовании учителей, а также проследить за динамикой изменений в изучаемых параметрах в ходе применения экспериментальной методики. Анализируя данные контрольной группы, можно заметить незначительные изменения в физических способностях, которые являются недостоверными, находясь на уровне статистической достоверности $p > 0,05$ (Таблица 3.8).

Таблица 3.8. Динамика развития физических способностей учителей контрольной группы

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Силовая выносливость мышц (СЛ)	верхних конечностей (к-во)	1.	9,823±0,417	10,588±0,487	1,734	$p > 0,05$
	брюшного пресса (к-во)	2.	19,823±0,487	20,352±0,417	1,199	$p > 0,05$
	спины (к-во)	3.	21,176±0,487	21,647±0,417	1,811	$p > 0,05$
	нижних конечностей (к-во)	4.	31,352±0,696	31,764±0,626	1,555	$p > 0,05$
Гибкость (см)		5.	8,529±0,557	9,176±0,696	1,060	$p > 0,05$

$n = 17 (f = 16); p < 0,05, t = 2,119; p < 0,01, t = 2,92; p < 0,001, t = 4,015$

Изменения в сторону роста можно объяснить тем, что среди учителей контрольной группы были те, кто самостоятельно занимался двигательной активности. Также на результаты исходных и финальных данных на прямую могло влиять самочувствие на момент проведения тестов: бессонница, перенесённая недавно болезнь, повышенный стресс или хорошее общее самочувствие напрямую оказывают влияние на проявление физических способностей.

В случае экспериментальной группы результаты являются совсем иными (Таблица 3.9).

Таблица 3.9. Динамика развития физических способностей учителей экспериментальной группы

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Силовая выносливость (СЛ)	верхних конечностей (к-во)	1.	10,5±0,486	12,642±0,650	3,764	$p < 0,01$
	брюшного пресса (к-во)	2.	19,785±0,650	22,5±0,569	4,176	$p < 0,01$
	спины (к-во)	3.	22,071±0,731	24,428±0,813	3,138	$p < 0,01$
	нижних конечностей (к-во)	4.	31,0±0,569	34,5±0,731	5,426	$p < 0,001$
Гибкость (см)		5.	8,214±0,894	11,5±0,813	3,956	$p < 0,01$

$n = 14 (f = 13); p < 0,05, t = 2,1604; p < 0,01, t = 3,1123; p < 0,001, t = 4,220$

Все 5 исследуемых параметров показали свою статистическую достоверность на разных уровнях. *Силовая выносливость мышц нижних конечностей* имеет степень достоверности $p < 0,001$, 4 параметра находятся на уровне достоверности $p < 0,01$. Высокая степень развития *СЛ мышц нижних конечностей* ($t = 5,426$) можно объяснить силовым воздействием на данную группу мышц в ходе тренировок, а также более направленным воздействием с помощью различных изолирующих упражнений, в особенности на ягодичные мышцы, бицепс и приводящие мышцы бедра. Рост показателей на уровне $p < 0,01$ наблюдается в рядах силовой выносливости *мышц верхних конечностей* ($t = 3,764$),

пресса ($t = 4,176$) и *спины* ($t = 3,138$), что является результатом силового воздействия на указанные мышечные группы дополнительным инвентарём (гантели, экспандеры), а также следствием специфики тренировок пилатеса, где акцент был сделан на укрепление мышц спины и живота. Уровень роста $p < 0,01$ имеет и показатель *гибкости* ($t = 3,956$), которая развивалась наравне с остальными способностями в ходе пилатес тренировок, а также в ходе заминок более динамичных тренировок.

Сравнивая динамику роста физических способностей в исследуемых группах, можно установить, что все 5 исследуемых параметров продемонстрировали преимущество показателей экспериментальной группы по отношению к показателям контрольной группы (Таблица 3.10): три показателя на уровне достоверности $p < 0,05$, другие два – на уровне $p < 0,01$. Более высокая динамика роста силовой выносливости мышц пресса ($t = 3,089$) и мышц спины ($t = 3,049$) является результатом включения в экспериментальную программу тренировок по системе пилатеса и направленным развитием именно этих мышечных групп в ходе других типов занятий.

Таблица 3.10. Сравнительный анализ показателей конечных данных параметров физических способностей экспериментальной и контрольной групп

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			Группы			
			экспериментальная	контрольная		
Силовая выносливость (СЛ)	верхних конечностей (к-во)	1.	12,642±0,650	10,588±0,487	2,532	$p < 0,05$
	брюшного пресса (к-во)	2.	22,5±0,569	20,352±0,417	3,089	$p < 0,01$
	спины (к-во)	3.	24,428±0,813	21,647±0,417	3,049	$p < 0,01$
	нижних конечностей (к-во)	4.	34,5±0,731	31,764±0,626	2,669	$p < 0,05$
Гибкость (см)		5.	11,5±0,813	9,176±0,696	2,173	$p < 0,05$

$n = 31 (f = 30)$; $p < 0,05$, $t = 2,0423$; $p < 0,01$, $t = 2,7500$; $p < 0,001$, $t = 3,6460$

3.3.3. Актуальность экспериментальной программы для морфофункционального развития преподавателей школ

Немаловажной частью тестирования физического состояния учителей являлась оценка их кондиций на уровне функциональных систем и антропометрических исследований, которые представляли объективные данные касательно внутреннего состояния организма. Среди всех исследуемых параметров 7 находятся в пределах статистической достоверности при $p < 0,05-0,001$. Лишь 2 параметра, *рост* ($t = 0,0$) и *вес* ($t = 1,807$), являются недостоверными (Таблица 3.11).

Таблица 3.11. Динамика изменения морфофункциональных показателей учителей экспериментальной группы

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Антропометрия (см)	Рост	1.	166,4±0,894	166,4±0,894	0,0	$p > 0,05$
	Вес	2.	75,928±0,813	74,428±0,894	1,807	$p > 0,05$
	Обхват талии	3.	82,0±1,544	78,857±1,301	2,329	$p < 0,05$
	Обхват ягодиц	4.	112,214±0,894	109,857±0,894	2,776	$p < 0,05$
	Обхват бёдер	5.	61,214±0,650	58,785±0,731	3,609	$p < 0,01$
Индекс массы тела (ИМТ) (баллы)		6.	27,571±0,536	25,142±0,479	4,926	$p < 0,001$
Частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин)		7.	78,571±1,626	72,142±0,813	4,662	$p < 0,001$
Проба Штанге		8.	46,428±1,219	49,642± 0,975	2,964	$p < 0,05$
Проба Генчи		9.	24,571±0,894	27,214± 0,894	3,051	$p < 0,05$

$n = 14 (f = 13); p < 0,05, t = 2,1604; p < 0,01, t = 3,1123; p < 0,001, t = 4,220$

Наибольшие изменения наблюдаются в *индексе массы тела* ($t = 4,926$) и *ЧСС* ($t = 4,662$). Если до начала эксперимента средним показателем ИМТ в экспериментальной группе было 27,571, что относится к категории пред ожирения, то после проведения эксперимента этот показатель снизился до 25,142, что является ближе к норме. Частота сердечных сокращений, которая до эксперимента была слегка повышена (78,571 уд/мин), после эксперимента значительно снизилась – 72,142 уд/мин, следовательно, выбранная экспериментальная программа оказала положительное влияние на нормализацию сердечного ритма и соотношения массы тела к весу. В отношении состояния дыхательной системы также наблюдается улучшение. Здесь пробы Штанге ($t = 2,964$) и Генчи ($t = 3,051$) имеют уровень достоверности $p < 0,05$, что указывает на эффективное развитие функции лёгких, как можно предположить, благодаря включению в программу аэробных занятий.

Данные антропометрии, такие как *обхват талии* ($t = 2,329$), *обхват ягодиц* ($t = 2,776$) и *обхват бёдер* ($t = 3,609$), также продемонстрировали достоверный рост. Единственным параметром, который оказался ниже ожидаемых результатов, – это динамика изменения веса. До начала эксперимента средний вес в группе был 75,928 кг и после эксперимента – 74,428 кг, следовательно, разницам между исходными и конечными результатами всего 1,5 кг. Небольшое снижение веса в группе можно объяснить несколькими причинами:

1. Среди всех участников экспериментальной группы оказались учителя с массой тела в рамках нормы, которая по прошествии времени и участия в экспериментальной программе слегка повысилась, но осталась в рамках нормальной массы тела. Этот рост веса может быть следствием включения силовых тренировок и внешнего отягощения в упражнениях, что ведёт к мышечной гипертрофии.

2. В экспериментальной программе не ставился акцент на обязательное снижение веса. И хотя поддержание оптимальной массы тела является важным критерием хорошего физического самочувствия, в группе учителей не было тех, кто бы страдал проблемой чрезмерного лишнего веса, которая бы требовала срочного разрешения. Уменьшение веса являлось, скорее, эффектом всей проделанной работы.

3. Индивидуальные особенности строения и пропорций тела, а также возрастные изменения оказывают прямое влияние на динамику и успешность снижения веса. Чем старше человек, тем медленнее проходят метаболические процессы в организме, тем легче накапливаются неблагоприятные проявления, и тем сложнее от них избавиться. С возрастом, особенно в отношении женщин, которые могут сталкиваться с наступлением пред менопаузы или даже самым климаксом, снижение веса становится в особенности сложным процессом.

Недостоверность же показателя *роста* ($t = 0,0$) объясняется тем, что возраст испытуемых учителей находится уже за пределами периода жизненного развития данного показателя.

В отношении контрольной группы, все 9 исследуемых параметров показали свою недостоверность по окончанию эксперимента (Таблица 3.12).

Таблица 3.12. Динамика развития морфофункциональных показателей учителей контрольной группы

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		t	p
			исходные	конечные		
Антропометрия (см)	Рост	1.	167,7±0,905	167,7±0,905	0,0	
	Вес	2.	76,588±0,905	75,941±0,696	0,811	$p > 0,05$
	Обхват талии	3.	82,3±1,671	81,8±1,601	0,315	$p > 0,05$
	Обхват ягодиц	4.	101,1±1,532	111,294±0,766	0,485	$p > 0,05$
	Обхват бёдер	5.	56,882±0,835	60,235±0,417	0,119	$p > 0,05$
Индекс массы тела (ИМТ) (баллы)		6.	27,305±0,571	27,064±0,522	0,453	$p > 0,05$
Частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин)		7.	76,470±1,392	75,294±1,392	0,817	$p > 0,05$
Проба Штанге		8.	46,352±1,044	46,705±0,974	0,989	$p > 0,05$
Проба Генчи		9.	24,058±0,766	24,411±0,696	0,342	$p > 0,05$

$n = 17 (f = 16)$; $p < 0,05$, $t = 2,119$; $p < 0,01$, $t = 2,92$; $p < 0,001$, $t = 4,015$

Сравнительный анализ показателей конечных данных исследуемых групп выявил следующее: 3 параметра из 8 имеют уровень достоверности $p < 0,05$ – ИМТ и пробы Штанге и Генчи, доказывая действенность разработанной программы на улучшение функции дыхательной системы и массы тела (Таблица 3.13). Недостаточную динамику в остальных 5 показателях можно объяснить тем, что в проведенном исследовании снижение веса и

объёмов не являлось центральным, а потому не уделялось целенаправленное внимание на их уменьшение.

Таблица 3.13. Сравнительный анализ показателей конечных данных морфофункциональных параметров экспериментальной и контрольной групп

Параметры		№ п/п	$\bar{X} \pm m$		<i>t</i>	<i>p</i>
			Группы			
			экспериментальная	контрольная		
Антропометрия (см)	Рост	1.	166,4±0,894	167,7±0,905	0,0	
	Вес	2.	74,428±0,894	75,941±0,696	1,179	<i>p</i> > 0,05
	Обхват талии	3.	78,857±1,301	81,8±1,601	1,427	<i>p</i> > 0,05
	Обхват ягодиц	4.	109,857±0,894	111,294±0,766	1,221	<i>p</i> > 0,05
	Обхват бёдер	5.	58,785±0,731	60,235±0,417	2,488	<i>p</i> < 0,05
Индекс массы тела (ИМТ) (баллы)		6.	25,142±0,479	27,064±0,522	2,714	<i>p</i> < 0,05
Частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин)		7.	72,142±0,813	75,294±1,392	1,956	<i>p</i> > 0,05
Проба Штанге		8.	49,642± 0,975	46,705±0,974	2,964	<i>p</i> < 0,05
Проба Генчи		9.	27,214± 0,894	24,411±0,696	2,476	<i>p</i> < 0,05

$n = 31 (f = 30)$; $p < 0,05$, $t = 2,0423$; $p < 0,01$, $t = 2,7500$; $p < 0,001$, $t = 3,6460$

Также, за счёт того, что на протяжении всего хода эксперимента в обеих группах были те, кто набрал вес, оставаясь при этом в рамках нормальной массы тела, поскольку показатель ИМТ является достоверно-подтверждённым, это отразилось на финальном сравнительном результате. Чтобы обнаружить более наглядные улучшения отстающих параметров, необходимо пересмотреть и оказать более направленное на них влияние.

Таким образом, разработанная нами экспериментальная программа оказалась достаточно эффективной для улучшения психофизической устойчивости учителей, некоторые аспекты которой, все же, требуют более специфического и направленного влияния для достижения научно достоверного результата, что мотивирует нас на дальнейшее изучение в данном направлении.

3.4. Выводы по третьей главе

1. Учитывая нехватку данных в научной литературе о поддержании психофизической устойчивости преподавателей, была разработана концептуальная модель, направленная на оптимизацию психофизической устойчивости учителей школ. Эта модель состоит из четырех блоков, каждый из которых отличается своим содержанием. Мотивационно-целевой блок включает мотивы, цели и ценности, которыми должен обладать преподаватель для эффективной профессиональной жизнедеятельности и благополучия. Организационно-методологический блок предполагает непосредственную

организацию эксперимента, которая состоит из ряда форм, методов и средств. Содержательный блок является непосредственным проведением эксперимента с помощью различных технологий (информационные, педагогические, фитнес-программы). Результативно-рефлексивный блок был направлен на приобретение резилентности в её разных проявлениях: личностную, физическую, профессиональную. Также, здесь имело место рефлексия и оценка участниками эксперимента всего прожитого опыта.

2. Для эффективного влияния на психофизическое состояние учителей была разработана программа, которая состоит из нескольких этапов: вводный этап (9 недель) – направлен на адаптацию к психофизической деятельности; этап роста (21 неделя) – где осуществляется большая часть влияния в рамках эксперимента и состоит в постоянном и постепенном повышении сложности и комплексности задач; этап стабилизации (9 недель), где достигнутый в ходе предыдущих этапов прогресс поддерживается на устойчивом уровне; восстановительный этап (13 недель), где осуществлялась рефлексия и активный отдых самими участниками эксперимента.

3. Группа психологического тестирования включала обширный перечень тестов, направленных на всестороннюю оценку психологического состояния учителей. В отношении экспериментальной группы все три методики продемонстрировали свою статистическую достоверность. Особенным ростом отличилась методика «Индекса жизненной удовлетворённости», которая имеет в конце эксперимента уровень научной достоверности $p < 0,001$. Особое внимание среди данной группы тестов стоит уделить показателям тревожности с уровнем достоверности $p < 0,01$, и ригидности – $p < 0,001$. Данные показатели особенно важны в контексте актуальности проблемы повышенного уровня тревожности среди преподавателей и ригидности психической сферы, как результат реализуемой профессиональной деятельности. В контрольной группе можно обнаружить отсутствие научной достоверности данных. Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной группы, 6 из 7 исследуемых параметров продемонстрировали свою статистическую достоверность на разных уровнях, где наибольший рост показали методики Спилберга на тревожность и ИЖУ с уровнем достоверности – $p < 0,001$. И лишь показатель ригидности оказался недостоверным, который, возможно, требует более направленного влияния в отношении большего роста. В целом, на основе полученных результатов, можно сделать вывод, что разработанная экспериментальная программа оказалась эффективной для улучшения психологического состояния учителей школ.

4. Оценка физического состояния преподавателей проводилась на основе психомоторных, физических и морфофункциональных тестов, каждый из которых

описывал разные стороны их физического состояния. Группа *психомоторных тестов* показала в экспериментальной группе показала достоверный рост всех 4-х параметров, где самыми высокими оказались *реакция на звуковые сигналы* и *статическое равновесие* с уровнем достоверности $p < 0,001$ и $p < 0,01$. В контрольной группе не наблюдается рост указанных параметров, их результаты являясь статистически недостоверными. Сравнивая полученные данные обеих групп, параметры *реакция на звуковые сигналы* и *статическое равновесие* продемонстрировали научно достоверный уровень роста и другие два параметра оказались недостоверными по окончании эксперимента. На основе этих результатов можно сделать вывод, что предложенная программа оказалась частично эффективной для развития психомоторных способностей. Группа *физических тестов* предполагала оценку физической подготовки учителей. В контрольной группе все 5 параметров показали достоверный уровень роста, где наибольшее развитие произошло в силовой выносливости мышц нижних конечностей, мышцах живота и гибкости, что можно объяснить разработанной программой тренировок с силовой направленностью. В контрольной группе наблюдается незначительный рост, который, однако, недостаточен для научной достоверности этих результатов. В ходе сравнения данных двух групп, все исследуемые параметры продемонстрировали научную достоверность данных, что говорит об эффективности разработанной экспериментальной программы на улучшение физического состояния учителей. *Морфофункциональное тестирование* заключалось в оценке состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, индекса массы тела и антропометрических измерений. В экспериментальной группе 7 из 8 параметров являются достоверными и лишь показатель *веса* является недостоверным. В контрольной группе все 8 параметров являются научно недостоверными. Результаты обеих групп в сравнении являются весьма неоднозначными. Лишь 4 параметра из 8 статистически достоверны, что, возможно, говорит о недостаточном влиянии на данные компоненты в ходе экспериментальной программы.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В настоящее время актуальным считается рассмотрение вопроса сохранения профессионального здоровья дидактических кадров. Специфика педагогической работы предполагает значительную нагрузку в плане взаимодействия с людьми разного возраста и социального положения, знакомства с их опытом, а потому всегда имела стрессовый характер, поскольку зачастую сопряжена с конфликтами, что является причиной эмоционального напряжения и в дальнейшем приводит к профессиональному выгоранию. В свою очередь, перенесенные стрессы в педагогической деятельности в большинстве случаев негативно сказываются не только на психическом состоянии учителя, но и на его соматическом здоровье. Все это подводит к тому, что учителю сегодня важно поддерживать свое здоровье на высоком психофизическом уровне, научиться противостоять стрессам.

2. Психофизическая устойчивость подразумевает стабильность в психическом и физическом состоянии, в нашем случае, учителя. Однако в литературе больше фигурирует понятие «психофизиологическая устойчивость». Наше исследование склоняется к тому, что формирование психофизической устойчивости определено включением в повседневную жизнь различных форм двигательной/физической активности. И на сегодняшний день такой востребованной формой является фитнес. Существующие на данный момент фитнес программы охватывают широкий диапазон оздоровительных направлений, включающих как физический/физиологический аспект, так и психологический.

3. В процессе организованного опроса преподавателей школ были отмечены психические состояния, которые возникают в процессе профессионально-педагогической деятельности. Из разряда негативных состояний учителя выделили в большей степени усталость (85,71% респондентов ЭГ и 82,35% – КГ) и нервозность (71,43% и 76,47%, соответственно). В группе позитивных психических состояний в большей степени респонденты отметили уверенность (71,43% и 70,79%, соответственно). На втором месте проявился прилив мотивации (57,14% и 58,82%, соответственно).

4. Обзор профильных материалов, а также проведенный социологический опрос учителей позволил определить профессионально важные психофизические качества учителей. Наиболее приоритетным для учителей является укрепление мышц (71,43% респондентов ЭГ и 70,59% – КГ), предполагая укрепление мышечного тонуса, формирование мышечного корсета, что является гарантией хорошего самочувствия, снижения риска травматизма в повседневной жизни. Силовые показатели учителя-респонденты вынесли на второе место (42,86% и 85,82%, соответственно). Третьим важным

физическим качеством для респондентов представлена гибкость (50% и 47,06%, соответственно). Ее развитие уменьшает вероятность заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшает проявление других физических качеств.

5. Концептуальная модель формирования психофизической устойчивости учителей школ включает четыре блока: мотивационно-целевой, организационно-методологический, содержательный, результативно-рефлексивный. Система блоков представляет некий алгоритм процесса формирования психофизической устойчивости, в результате которого учителя приобретают ряд компетенций: личностные, физические, профессиональные, которые позволяют укрепить общее состояние здоровья, влияющего на продолжительность и эффективность педагогической деятельности.

6. Оптимизация психофизической устойчивости предполагает поэтапное осуществление процесса подготовки учителей, что обуславливает консеквентное совершенствование их психофизического состояния по следующей схеме: подготовительный этап, ориентированный на адаптацию к предстоящей деятельности; развивающий этап, подразумевающий постепенное усложнение двигательной деятельности и увеличение физической нагрузки; укрепляющий этап, направленный на сохранение достигнутого уровня психической стабильности и физического развития; восстановительный этап, представляющий мероприятия активного отдыха, решающий задачи психического, физического и интеллектуального здоровья учителя.

7. Обобщая результаты, полученные за время проведенного формирующего эксперимента, констатируем положительное влияние используемых фитнес программ на формирование психологической устойчивости у учителей предметников. Все показатели психологических качеств, кроме ригидности ($p > 0,05$), продемонстрировали статистическую достоверность исходных и конечных данных экспериментальной группы. В отношении ригидности можно отметить, что учителям, участвующим в эксперименте, следует более серьезно относиться к данной личностной черте, предполагающей адаптацию человека к создавшимся ситуационным условиям, научиться принимать компромиссы и изменять свои убеждения.

8. Анализ результатов физического состояния учителей, полученных благодаря показателям психомоторных, физических и морфофункциональных параметров, выявили неоднородность в динамике развития. В рамках морфофункционального развития можно отметить доминирование экспериментальной группы ($p < 0,05$) относительно контрольной по жизненно важным параметрам – ИТМ, проба Штанге, проба Генчи, а также обхват бедер. Физическое совершенствование экспериментальной группы статистически достоверно на

уровне $p < 0,05-0,01$ относительно контрольной группы. При этом, в блоке параметров психомоторного развития два из четырёх, реакция на движущий объект и динамическое равновесие, не достоверны в своём развитии ($p > 0,05$). Вероятно следует более внимательно отнестись к этим параметрам с тем, чтобы более направленно их развивать.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, заключаются в научно-методическом обосновании оптимизации процесса психофизической подготовки учителя предметника в системе занятий различных фитнес программ, ориентированных на укрепление психического и физического здоровья для обеспечения эффективности и продолжительности профессиональной деятельности.

Учителям гимназий, лицеев, а также преподавателям средних и высших учебных заведений.

На сегодняшний день актуально понятие профессионального выгорания, развивающегося в результате психологической напряженности учебно-воспитательного процесса. Большое количество изысканий посвящено комплексу идей и научных разработок, направленных на исследование способов профилактики профессионального выгорания дидактических кадров. Одним из них являются занятия физическими упражнениями. В этой связи педагогам учебных заведений рекомендуется:

- уделять десять-пятнадцать минут для утренней гимнастики;
- внести в режим своего трудового дня минуты активного отдыха, предполагающие выполнение физических упражнений офисного фитнеса, не требующие смены обстановки и специального оборудования;
- перед сном в течение пять-семь минут выполнять вечернюю гимнастику, применяя фитнес программы реабилитационного и релаксирующего характера, такие как йога, стретчинг, цигун, пилатес, бодифлекс, дыхательные практики и др.

К тому же, фитнес программы широко используются в оздоровительно-реабилитационных целях, которые можно предложить после различных перенесенных заболеваний для восстановления организма к предстоящей профессиональной деятельности.

Руководителям курсов по повышению квалификации дидактических кадров.

Вносить в содержание обучающих курсов дисциплину, включающую фитнес-практики, обладающие возможностями психологического и физического восстановления, и обучающую методикам их применения. При этом, занятия должны предоставлять не

только теоретическую информацию в области психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания, но и практическое применение полученных знаний. Вместе с тем, будет иметь значение приглашение психологов, а также специалистов в области фитнеса и физического воспитания для преподавания этой дисциплины.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. АБДУРАХИМОВА, П.М.; ПАВЕЛЬЕВА, Е.А.; ЯМАНОВА, Г.А. [и др.] Анализ показателей здоровья учителей общеобразовательных учреждений. В: *Международный научно-исследовательский журнал*, 2021, №12 (114); DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.114.12.060>
2. АБОЛИН, Л.М. *Психологические механизмы эмоциональной устойчивости*. Казань: Казанский гос. университет, 1987. 262 с.
3. АГАРКОВ, С.Т. и др. *Клиническая психология: словарь*. Москва: PerSe, 2007. 414 с. ISBN 978-5-9292-0136-3
4. АЛЕКСАНДРОВА, З.Е. *Словарь синонимов русского языка: Практический справочник: Ок. 11 000 синоним. рядов. 11-е изд., перераб. и доп.* Москва: Рус. яз., 2001. 568 с. ISBN 5-200-02871-X
5. АЛЕКСЕЕВ, А.В. *Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте* [Текст] / Изд. 5-е, перераб. и доп. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 352 с. ISBN 5-222-09360-3
6. АЛЕКСЕЕВ, А.В. Об адекватности формул самовнушения. В: *Теоретические и прикладные исследования психической саморегуляции* / Под ред. Н.М. Пейсахова. Казань: Изд-во КГУ, 1976. 189 с.
7. АЛИЕВ, Х.М. *Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей*. Москва: Вече, 2008. 128 с. ISBN: 978-5-9533-3207-1
8. АЛХАСОВ, Д.С.; ПОНОМАРЕВ, А.К. *Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования*. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 176 с. ISBN 978-5-534-11533-8
9. АНАНЬЕВ, Б.Г. *О проблемах современного человекознания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 272 с. ISBN 5-272-00289-X
10. АНИСИМОВА, Н.П. *Общая психология: учебное пособие*. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2013. 492 с. ISBN 978-5-87555-885-6
11. АНТОНОВА, А.В. Профессиональный стандарт педагога: новые требования и квалификационные характеристики современного учителя. В: *Педагогическое образование в России*, 2014. №6, с. 81-86; URL: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/1325>
12. АНТОНОВА, Е.А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности. В: *Известия Саратовского университета*, 2011, Т.1, №1, с. 100-104. DOI: 10.18500/1819-7671-2011-11-1-100-104

13. АНЦЫФЕРОВА, Л. *Развитие личности и проблемы геронтопсихологии*. Москва: Институт психологии РАН, 2006. 512 с. ISBN: 5-9270-0094-0,
14. АПАНАСЕНКО, Г.Л.; ПОПОВА, Л.А. *Медицинская валеология*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. 248 с. ISBN: 5222009203
15. АФТИМИЧУК, О.Е. *Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры)*: Курс лекций для спец. «рекреативная физическая культура» / Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинэу: «Valinex» SA, 2009. 260 с. ISBN 978-9975-68-118-6
16. АФТИМИЧУК, О.Е. *Теория и методика силового фитнеса: Учебник*; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинэу: Valinex, 2018. 480 с. ISBN 978-9975-68-355-5
17. АФТИМИЧУК, О.Е. *Оздоровительная аэробика. Теория и методика*: [учебное пособие] / Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Chişinău: "Valinex" SRL, 2011. 310 p. ISBN 978-9975-68-179-7
18. АФТИМИЧУК, О.Е.; **ШАБЛОВА, С.В.** Место физической активности в поддержании общего и профессионального здоровья педагогов. В: *Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма*. Нижневартовск: НВГУ, Zenodo, 2022, с. 61-66. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7409230>.
19. БАГАДИРОВА, С.К. *Основы психорегуляции в спортивной деятельности*: учебное пособие. Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. 148 с. ISBN 978-5-91692-256-1
20. БАЗЫМА, Б.А. *Психология цвета: Теория и практика*. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 205 с. ISBN 5-9268-0363-2.
21. БАРАБАНЩИКОВА, В.В. Профессиональные деформации специалистов в динамичной организационной среде. В: *Вестник Московского университета*. Серия 14. Психология, 2019, №1, с. 91-107; DOI: [10.11621/vsp.2019.01.91](https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.91)
22. БАТАРШЕВ, А.В. *Базовые психологические свойства и самоопределение личности*: Практическое руководство по психологической диагностике. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 208 с. ISBN 5-9268-0364-0.
23. БАХ, Б. *Лечебные гимнастики*. Москва: АСТ, 2008. 188 с. ISBN 978-5-17-053183-7
24. БЕЛЬСКИЙ, И.В. *Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг*. Минск: ООО «Вида-Н», 2002. 352 с. ISBN 985-6327-40-7
25. БЕРНШТЕЙН, Н.А. *Биомеханика и физиология движений* / Под ред. В.П. Зинченко. 2-е изд. Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2004. 688 с. ISBN 5-89502-506-4

26. БЕРШЕДОВА, Л.И.; МОРОЗОВА, Т.Ю.; РЫЧИХИНА, Э.Н.; НАБАТНИКОВА, Л.П. *Совладающее поведение личности: психодиагностический практикум: учеб. пособие для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей.* Москва: Ритм, 2018. 295 с. ISBN 978-5-98422-364-5 (было 145)
27. БИЛЬДАНОВА, В.Р. Приемы психологической саморегуляции в деятельности учителя. В: *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 2013, №1, с. 1-8. ISSN 2304-120X
28. БИШАЕВА, А.А. *Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.* 2-у изд. Москва: Издательский центр «Академия», 2017. 320 с. ISBN 978-5-4468-5831-6
29. БОДРОВ, В.А. *Информационный стресс: Учебное пособие для вузов.* Москва: ПЕР СЭ, 2000. 352 с. ISBN 5-9292-0010-6
30. БОДРОВ, В.А. *Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы.* Москва: Институт психологии РАН, 2009. 560 с. ISBN 978-5-9270-0160-6.
31. БОЙКО, О.В. *Охрана психического здоровья: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.* Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 268 с. ISBN 5-7695-1726-3
32. БОНДАРЕВСКИЙ, Е.Я.; НАРИМАНОВ, Б.А. *Структура, методы и оценки, уровни развития и пути совершенствования равновесия у спортсменов: Учеб. пособ.* Москва: ГЦОЛИФК, 1981. 56 с.
33. БОНКАЛО, Т.И.; ПОЛЯКОВА, О.Б. *Профессиональное здоровье: дайджест.* Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024. 68 с.; URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditcina/izdaniya-nii/daydzhest-meditinskiy-turizm-iek sport-meditinskikh-uslug/>
34. БОРИСОВА, Т.С.; СОЛТАН, М.М.; ЛАБОДАЕВА, Ж.П. [и др.] *Валеология: учебное пособие.* Минск: Вышэйшая школа, 2018. 352 с. ISBN 978-985-06-2825-1
35. БРАТУСЬ, Б.С. *Аномалии личности.* Москва: Мысль, 1988, 301 с. ISBN 5-244-00008-X
36. БРЕСЛАВ, Г.Э. *Цветопсихология и цветолечение для всех.* Санкт-Петербург: Б.&К., 2000. 212 с. ISBN:5-93414-0191
37. БРОЙНИНГ, Л.Г. *Гормоны счастья: как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин.* Москва: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер» (МИФ), 2019. 251 с. ISBN 9785001177937
38. БРУК, С. *Совершенствование тела по методу Пилатеса.* Самиздат, 2010. 177с.

39. БЫЧКОВА, Е.С. [и др.] *Основы психологической саморегуляции в профессиональной деятельности педагога: учебно-методическое пособие*. Липецк: Липецкий ГПУ, 2018. 49 с.
40. ВАРДАНИЯН, Б.Х. *Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы*. Москва, 1983. 580 с.
41. ВАРЛАМОВ, Д.Б.; ЕГОРЫЧЕВА, Е.В.; ЧЕРНЫШЕВА, И.В.; ШЛЕМОВА, М.В. Определение уровня развития выносливости. В: *Международный студенческий научный вестник*, 2015, № 5-3, с. 445. ISSN 2409-529X
42. ВАСИЛЬЕВА, О.С.; Филатов, Ф.Р. *Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учебное пособие*. Москва: Академия, 2001. 352 с. ISBN 5-7695-0820-5.
43. ВЕДЕНЕЕВА, О.А.; САВВА, Л.И.; САЙГУШЕВ, Н.Я. *Педагогика в системно-образном представлении. Учебное пособие*. Москва: Мир науки, 2016. 135 с. ISBN 978-5-9907105-5-9
44. ВЕЙДЕР, С. *Пилатес от А до Я*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 192 с. ISBN 978-5-222-11205-2.
45. ВОРОНИНА, Е.В. *Научная организация педагогического труда. Педагогическая эргономика: учебное пособие для вузов*. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 129 с. ISBN 978-5-534-09623-1
46. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Психология развития человека*. Москва: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с. ISBN 5-699-13728-9
47. ВЬЮНОВА, Н.И.; ПЛОТНИКОВА, В.Ю.; ПУРТОВА, С.И. Эмоциональная устойчивость будущих педагогов-психологов: критерии, показатели. В: *Вектор науки Тольяттинского государственного университета*. Серия: педагогика, психология, 2018, №1, с. 38-43. ISSN: 2221-5662
48. ГАДЖИЕВА, Д.С. Самооценка как психолого-педагогическая категория. В: *Материалы VIII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум»*, 2017; URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016020828>
49. ГАЛЕЦКАЯ, И.И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев. В: *Гуманитарные исследования*, 2015, № 2 (6), с. 66-69. ISSN 1818-4936
50. ГЁТЕ, И.В. *Учение о цвете*. / Пер. В.О. Лихтенштадта. Москва: АСТ, 2021. 190с. ISBN: 978-5-17-133330-0
51. ГОНОБОЛИН, Ф.Н. *Книга об учителе*. Москва: Просвещение, 1965. 260 с.

52. ГРИМАК, Л.; КОРДОВОВСКИЙ, О. Психическая саморегуляция личности – важный элемент современной культуры. В: *Человек вчера и сегодня: междисциплинарные исследования*. Москва: ИФРАН, 2008, с. 139-152. ISBN 978-5-9540-0092-4
53. ДАВЫДОВ, В.В. *Лекции по общей психологии*. Москва: Academia, 2005. 170 с. ISBN 5-7695-1603-8
54. ДЕНИСОВА, Е.Г.; БОВДУЙ, Д.А.; ГОСТЕВА, А.О. Психологическое благополучие работников сферы образования в связи с различными психологическими аспектами их профессиональной деятельности. В: *Национальный психологический журнал*, 2024, № 1, с. 114-129. DOI: 10.11621/nprj.2024.0108
55. ДЕРМАНОВА, И.Б. *Диагностика эмоционально-нравственного развития*. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 171 с. ISBN 5-9268-0103-6
56. ДИКАЯ, Л.Г. *Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход)*. Москва: Ин-т психологии РАН, 2022. 422 с. ISBN: 5-9270-0048-7
57. ДМИТРИЕВА, Н.Ю. *Общая психология: конспект лекций*. Воронеж: Изд-во «Научная Книга», 2009. 180 с. ISBN 978-5-699-24024-1
58. *Доклад о психическом здоровье в мире: охрана психического здоровья: преобразования в интересах всех людей*. Краткий обзор [World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary], 2022. 32 с. ISBN 978-92-4-005194-2. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356122/9789240051942-rus.pdf>
59. ДРОБИНСКАЯ, А.О. *Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров*. Москва: Издательство Юрайт, 2014. 527 с. ISBN 978-5-9916-3281-2
60. ДРУЖИЛОВ, С.А.; ОЛЕЩЕНКО, А.М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «Свойства личности – Состояния – Процессы». В: *Психологические исследования*, 2014, Том 7, № 34, с. 10. ISSN 2075-7999
61. ДУБРОВИНА, О.И. *Психология труда, инженерная психология и эргономика*. Тюмень: Тюменский государственный университет, 2015. 224 с. ISBN 978-5-400-01096-5
62. ДУБРОВИНА, И.В. *Практическая психология образования*. Петербург: ТЦ «Сфера», 2004. 592 с. ISBN 5-94723-870-5
63. ДУХНОВСКИЙ, С.В. *Психология личности и деятельности педагога: Учебное пособие*. Москва: ИЦ РИОР, 2016. 300 с. ISBN 978-5-369-01537-7
64. ДБЯЧЕНКО, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. В: *Вопросы психологии*, 1991, № 1, с. 106-112. ISSN: 0042-8841

65. ЕВСЕЕВ, Ю.И. *Физическая культура*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 384 с. ISBN 5-222-02559-4
66. ЕПИФАНОВ, В.А. *Лечебная физическая культура: учебное пособие*. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2006. 568 с. ISBN 5-9704-0217-6
67. ЕСЕНКОВА, Т.Ф.; ШУСТОВА, Л.П.; ДАНИЛОВ, С.В.; КУЗНЕЦОВА, Н.И. *Средства формирования рефлексивной компетентности молодого педагога: сборник дидактических материалов*. Ульяновск, 2018. 47 с.
68. ЖУРАВЛЕВ, А.Л.; ДИКАЯ, Л.Г.; ХОЛОДНАЯ, М.А. *Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека*. Москва: Ин-т психологии РАН, 2017. 348 с. ISBN: 978-5-9270-0295-5
69. ЗАБЕЛИНА, Е.В.; КУЗНЕЦОВА, Д.К. Понятие психологической резильентности: основные теории. В: *Вестник Челябинского государственного университета*, 2015, № 1, с. 10-13. ISSN 2409-4099
70. ЗАГВЯЗИНСКИЙ, В.И.; ЗАКИРОВА, А.Ф.; СТРОКОВА, Т.А. и др. *Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. Москва: Издательский центр «Академия», 2008. 196 с. ISBN 978-5-7695-4652-5
71. ЗАЦИОРСКИЙ, В.М. *Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания*. Москва: Советский спорт, 2020. 200 с. ISBN 978-5-906132-49-9
72. ЗИЛЬБЕРМАН, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. В: *Очерки психологии труда оператора*. Москва: Наука, 1974, с. 138-172.
73. ЗИНЧЕНКО, В.П.; МУНИПОВ, В.М. *Эргономика: человек-ориентированное проектирование техники, программных средств и среды: Учебник*. Москва: Логос, 2001. 356 с. ISBN 5-94010-043-0
74. ЗЛОКАЗОВА, Т.А.; КУЗНЕЦОВА, А.С.; БАРАБАНЩИКОВА, В.В. Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния. В: *Экспериментальная психология*, 2008, Том 1, № 1, с. 102-130. ISSN: 2072-7593 / 2311-7036.
75. ИЗМАЙЛОВ, Ч.А.; СОКОЛОВ, Е.Н.; ЧЕРИОРИЗОВ, А.М. *Психофизиология цветового зрения*. Москва: Изд-во МГУ, 1989. 206 с. ISBN 5-211-00228-8
76. ИЛЬИН, Е.П. *Психомоторная организация человека: учебник для вузов*. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 384 с. ISBN 5-94723-491-2
77. ИЛЬИН, Е.П. *Психофизиология состояний человека*. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 412 с. ISBN 5-469-00446-5

78. ИЛЬИН, Е.П. *Мотивация и мотивы*. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 512 с. ISBN 5-272-00028-5
79. ИСКАОВИЦ, Р.; КЛИППИНГЕР, К. *Анатомия пилатеса*. Москва: Попурри, 2018. 240 с. ISBN: 978-985-15-1534-5
80. ИТТЕН, И. *Искусство цвета*. Москва: Издатель Д. Аронов, 2015. 96 с. ISBN 978-5-94056-039-5
81. КАЗАНКОВ, В. *Психология устойчивости*. Екатеринбург: Издательство Ridero, 2019. 310 с. ISBN: 9785449675156
82. КАНОВСКАЯ, М. *Пилатес. 40 уникальных упражнений*. Москва: АСТ, 2009. 127 с. ISBN: 978-5-17-061480-6
83. КАРАПУЗОВА, Н.Д. *Основы педагогической эргономики*. Киев, 2012. 192 с.
84. КАРЕЛИН, А.А. *Большая энциклопедия психологических тестов*. Москва: Эксмо, 2007. 416 с. ISBN 978-5-699-13698-3
85. КАРПМАН, В.Л. *Спортивная медицина: Учебник для ин-тов физической культуры*. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 304 с.
86. КАСЬЯНОВА, И.В. Самопознание педагогического работника как черта профессионального становления. В: *Вестник Университета Российской академии образования*, 2018, № 2, с. 31-36. ISSN 2072-5833
87. КИТАЕВ-СМЫК, Л.А. *Психология стресса*. Москва: Изд-во Наука, 1983. 368с.
88. КЛИМОВ, Е.А. *Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений*. Москва: Академия, 2004. 304 с. ISBN 5-7695-1506-6
89. КОДЖАСПИРОВА, Г.М. *Педагогика в схемах и таблицах: учебное пособие*. Москва: Проспект, 2016. 245 с. ISBN 978-5-392-19919-8
90. КОНОПКИН, О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. В: *Субъект и личность в психологии саморегуляции*. Москва: Изд-во ПИ РОА; Ставрополь: Изд-во СевКавГТУ, 2007, с. 12-30.
91. КОРЧЕМНЫЙ, П.А.; ЕЛИСЕЕВ, А.П. *Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях: курс лекций: в 3 ч*. Новогорск: Академия гражданской защиты, 2000. 360 с.
92. КУЛИКОВ, Л.В. *Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие*. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 464с. ISBN 5-94723-363-0.

93. КУРАМШИН, Ю.Ф. *Теория и методика физической культуры*: Учебник. Москва: Советский спорт, 2004. 464 с. ISBN: 5-850099-888-7
94. ЛАЗАРЕВ, М.А.; СТУКАЛОВ, О.В.; ТЕМИРОВ, Т.В. Профессиональная устойчивость будущих педагогов: потенциал в процессе подготовки и критерии. В: *Наука и школа*, 2018, № 2, с. 62-68. ISSN: 1819-463X
95. ЛЕВИТОВ, Я.Д. *О психических состояниях человека*. Москва: Просвещение, 1964. 344 с.
96. ЛЕКТОРСКИЙ, В.А.; ОЙЗЕРМАН, Т.И. *Теория познания*. В 4 т. Т.4. Познание социальной реальности. Москва: Мысль, 1995. 431 с. ISBN: 5-244-00253-8
97. ЛЕОНОВА, А.Б.; КУЗНЕЦОВА, А.С. *Психологические технологии управления состоянием человека*. Москва: Смысл, 2009. 311 с. ISBN: 978-5-89357-241-4
98. ЛЕОНОВА, А.Б.; КУЗНЕЦОВА, А.С. *Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека*. Москва: Изд-во Московского университета, 1987. 104с. ISBN: 077 (02) – 87
99. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*: учебное пособие. Москва: Смысл: Академия, 2005. 352 с. ISBN 5-89357-153-3
100. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н.; ГИППЕНРЕЙТЕР, А.Н. *Практикум по психологии*. Москва, 1972. 256 с.
101. ЛОВЯГИНА, А.Е. *Теория и методы психической саморегуляции*. Санкт-Петербург: Скифияпринт, 2020. 144 с. ISBN 978-5-98620-450-5
102. ЛОЗГАЧЕВА, О.В. *Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации*: Дис. канд. психол. наук: 19.00.03. Екатеринбург, 2004. 189 с.
103. ЛОМОВ, Б.Ф. *Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии*. Москва: Педагогика, 1991. 296 с. ISBN: 5-7155-0257-8
104. ЛОМОВ, Б.Ф. *Психическая регуляция деятельности*: Избранные труды / ред. В.А. Барабанщиков [и др.]. Москва: Ин-т психологии РАН, 2006. 622 с. ISBN: 5-9270-0099-1
105. ЛЫЗЬ, Н.А. *Методика преподавания психологии*: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 307 с. ISBN 978-5-534-09627-9.
106. ЛЯХ, В.И. *Тесты в физическом воспитании школьников*: Пособие для учителя. Москва: Изд-во АСТ, 1998. 272 с. ISBN: 5-237-00116-5
107. МАКЛАКОВ, А.Г. *Общая психология*: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 583 с. ISBN 978-5-459-01579-9
108. МАКСИМЕНКО, А.М. *Теория и методика физической культуры*: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Физическая культура, 2005. 544 с. ISBN 5-9746-0029-0

109. МАКСИМОВ, В.И. *Толковый словарь русских научно-технических терминов*. Санкт-Петербург: Златоуст, 2019. 800 с. ISBN 978-5-86547-998-7
110. МАРИНА, И.Е. *Методы саморегуляции и психологической разгрузки: учебное пособие*. Красноярск: СибГУ им. академика М.Ф. Решетнёва, 2020. 90 с.
111. МАРИЩУК, В.Л. *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса*. Санкт-Петербург: Издательский дом «Сентябрь», 2001. 260 с. ISBN 5-94234-007-2
112. МАРКОВА, А.К. *Психология труда учителя: Книга для учителя*. Москва: Просвещение, 1993. 192 с. ISBN 5-09-003639-X
113. МАРТИРОСОВ, Э.Г. *Методы исследования в спортивной антропологии*. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 274 с.
114. МАРЮТИНА, Т.М. *Дифференциальная психология: учебник для вузов*. Москва: Издательство Юрайт, 2023. 515 с. ISBN 978-5-534-17908-8
115. МАСЛОУ, А. *Мотивация и личность*. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 400 с. ISBN 978-5-4461-1309-5
116. МЕНХИН, Ю.В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с. ISBN: 5-222-02298-6
117. МИТИНА, Л.М. *Профессиональное здоровье педагога: учебное пособие для вузов*. Москва: Издательство Юрайт, 2024. 379 с. ISBN 978-5-534-13402-5
118. МОЛЧАНОВА, О.Н. *Психология самооценки: учебное пособие для вузов / О.Н. Молчанова*. 2-е изд., исп. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2023. 308 с. ISBN 978-5-534-13538-1
119. МОРОСАНОВА, В.И. *Саморегуляция и индивидуальность человека*. Москва: Наука, 2012. 519 с. ISBN 978-5-02-038454-5
120. НЕГАШЕВА, М.А. *Основы антропометрии: учебное пособие*. Москва: Экон-Информ, 2017. 2016 с. ISBN 978-5-9500466-5-0
121. НЕКРАСОВ, С.Д.; РЯБИКИНА, З.И.; ТАНАСОВ, Г.Г. *Личность и ее свойства: учеб. метод. пособие*. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. 109 с. ISBN 978-5-8209-1354-9
122. НЕМОВ, Р.С. *Психология: учебник для бакалавров*. Москва: Издательство Юрайт, 2015. 639 с. ISBN 978-5-9916-3703-9
123. НИКИФОРОВ, Г.С. *Психология здоровья: Учебник для вузов*. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 607 с. ISBN 5-318-00668-X
124. НОВИКОВ, А.М. *Педагогика: словарь системы основных понятий*. Москва: Издательский центр ИЭТ, 2013. 155 с. ISBN 978-5-906-294-01-2

125. ОБОЗНОВ, А.А. *Психическая регуляция операторской деятельности (в особых условиях рабочей среды)*. Москва: Изд-во ИП РАН, 2003. 233 с. ISBN 5-9270-0045-2
126. ОДИНЦОВА, М.А. *Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата*. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 303 с. ISBN 978-5-9916-9094-2
127. ОСТРОУМОВА, О.Ф. Формирование профессиональной устойчивости у студентов факультета иностранных языков. В: *Образование в зеркале философии: материалы межвуз. науч. конф.* Казань: Менеджмент, 1998, с. 111-114.
128. ПАНИНА, Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности. В: *Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути*. Москва: Прогресс-Культура, 1993, с. 107-114.
129. ПЕВНЕВА, А.Н. *Психические состояния личности: Практическое руководство*. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. 48 с. ISBN 978-439-582-1
130. ПЛАТОНОВ, К.К. *Проблема способностей*. Москва: Наука, 1972. 312 с.
131. ПОНОМАРЕНКО, В.А. *Объективная продуктивность психологической науки в интересах надежности человека в опасных профессиях*. Москва: Когито-Центр, 2014. 127с. ISBN 978-5-89353-428-3
132. ПОПОВА, Т.А.; КАРПОВА, Н.Л.; ВАЙЗЕР, Г.А.; КАРПИНСКИЙ, К.В. и др. *Психология смысла жизни. Школа В.Э. Чудновского*. Москва: Изд-во Северный Паломник, 2021. 688 с. ISBN: 978-5-89357-407-4
133. ПРОКОПЕНКО, В.Т.; ТРОФИМОВ, В.А.; ШАРОК, Л.П. *Психология зрительного восприятия*. Санкт-Петербург: СПбГУИТМО, 2006. 73 с.
134. ПРОХОРОВ, А.О.; ВАЛИУЛЛИНА, М.Е.; ГАБДРЕЕВА, Г.Ш.; ГАРИФУЛЛИНА, М.М.; МЕНДЕЛЕВИЧ, В.Д. *Психология состояний: Учебное пособие*. Москва: Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с. ISBN 978-5-89353-337-8
135. РЕАН, А.А.; БОРДОВСКАЯ, Н.В.; РОЗУМ, С.И. *Психология и педагогика*. Санкт-Петербург: Питер, 2020. 432 с. ISBN 978-5-272-00266-2
136. РЕБЕР, А. *Большой толковый психологический словарь: в 2-х томах [Текст] / Пер. с англ.* Москва: Вече; АСТ, 2010, Т. 2. 560 с. ISBN 5-17-008900-7
137. РЕЗАПКИНА, Г.В. Развитие профессионального самосознания учителя. В: *Вестник практической психологии образования*, 2011, Том 8, № 1, с. 105-118. ISSN: 2658-3100
138. РЕЙКОВСКИЙ, Я. *Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польского и вступ. статья В.К. Вилюнаса; Общ. ред. О.В. Овчинниковой*. Москва: Прогресс, 1979. 392с. ISBN 978-5-0000-0000-0

139. РЖАННИКОВА, О.В. *Формирование профессиональной устойчивости студентов ИФК*: Автореф. дис. канд. пед. наук. Москва, 1997. 23 с.
140. РОБИНСОН, Л.; ТОМСОН, Г. *Пилатес: Путь вперед*. Мн.: ООО «Попурри», 2003. 192 с. ISBN 985-438-986-3
141. РОГАЧЕВА, Т.В.; ЗАЛЕВСКИЙ, Г.В.; ЛЕВИЦКАЯ, Т.Е. *Психология экстремальных ситуаций и состояний*: Учеб. пособие. Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. 276 с. ISBN 978-5-94621-442-1
142. РОМАНЕНКО, В.А. *Диагностика двигательных способностей* [учебное пособие]. Донецк: издательство ДонНУ, 2005. 290 с. ISBN 3659332011
143. РУБИНШТЕЙН, С.Л. *Основы общей психологии*: Учебник. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 713 с. ISBN 978-5-459-01141-8
144. САНДОМИРСКИЙ, М.Е. *Защита от стресса. Работа с подсознанием*. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 304 с. ISBN 978-5-388-00492-5
145. СВЕЖЕНЦЕВА, И.Б. К вопросу об определении понятия «профессионально-нравственная устойчивость будущего специалиста». В: *Вестник Северного (Арктического) федерального университета*. Серия: Гуманитарные и социальные науки. Архангельск, 2013, № 1, с. 137-140. e-ISSN 2687-1505
146. СЕМЕНОВА, Е.М. *Тренинг эмоциональной устойчивости педагога*. Учебное пособие. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2005. 256 с. ISBN: 5-903182-08-9
147. СЛАСТИХИН, В. *Методы психологической саморегуляции на любой случай жизни*: Сборник докладов. Смоленск, 2022. 160 с. ISBN 9785045105316
148. СОЛОДКОВ, А.С.; СОЛОГУБ, Е.Б. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная*: учебник, 5-е изд. Москва: Спорт-Человек, 2015. 620 с. ISBN 978-5-9906734-0-3
149. СОЛЯНКИНА, Л.Е. Психологическая саморегуляция личности и практические методы её освоения. В: *Мировые цивилизации*, 2022, Т. 7, № 3; URL: <https://wcj.world/PDF/09PSMZ322.pdf>
150. СТОЛЯРЕНКО, А.М. *Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов*: Учебник для студентов вузов, обучающихся по гуманитарно-социальным специальностям. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 463 с. ISBN 978-5-238-01540-8
151. ТИТОВА, Н.Б. *Теория профессионально-педагогической деятельности. Вводный курс*: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф. пед. ун-та, 2015. 169с. ISBN 978-5-8050-0580-1
152. ТОЛОЧЕК, В.А. *Современная психология труда*. 2-е издание. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 432 с. ISBN 978-5-388-00047-7

153. ТРИФОНОВА, Н.Н. *Спортивная метрология*: [учеб. пособие]. М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. 112 с. ISBN 978-5-7996-1696-0
154. ФЕДОРЕНКО, Л.Г. *Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения*. Санкт-Петербург: КАРО, 2003. 208 с. ISBN 5-89815-227-х
155. ФУРМАНОВ, А.Г.; ЮСПА, М.Б. *Оздоровительная физическая культура*: Учеб. для студентов вузов. Минск: Тесей, 2003. 528 с. ISBN: 985-463-074-9
156. ХЕКХАУЗЕН, Х. *Мотивация и деятельность*. Москва: Смысл, 2003. 860 с. ISBN 5-947233-89-4; ISBN 5-89357-159-2
157. ХОЛОДОВ, Ж.К.; КУЗНЕЦОВ, В.С. *Теория и методика физической культуры и спорта*: Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования. Москва: Издательский центр «Академия», 2013. 480 с. ISBN 978-5-4468-0491-7
158. ХОЛОСТОВА, Е.И. *Российская энциклопедия социальной работы*. Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2016. 1032 с. ISBN 978-5-394-02659-1
159. ХОУЛИ, Э.Т.; ФРЕНКЕ, Б.Д. *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса* / Пер. А. Ященко и В. Левицкого. Киев: Олимпийская Литература, 2004. 362 с. ISBN 966-7133-65-6
160. ХУХЛАЕВА, О.В. *Основы психологического консультирования и психологической коррекции*: Учеб. пособие. Москва: Академия, 2001. 208 с. ISBN 5-7695-0829-9
161. **ШАБЛОВА, С.В.**; АФТИМИЧУК, О.Е. Психофитнесс: понятие, содержание и его влияние на психофизическое благополучие человека. В: *Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции*. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2023, с. 84-89. ISBN 978-5-9571-3371-1
162. **ШАБЛОВА, С.В.** Программы "mind&body" и их потенциал влияния на состояние здоровья человека. В: *Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности*: Материалы Респ. науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 30-летию кафедры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилитации и эрготерапии, Минск, 30 мар. 2023г. / Белорус. гос. ун-т физкультуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2023, с. 309-312. ISBN 978-985-569-656-9.

163. **ШАБЛОВА, С.В.; ШАБЛОВА, И.Е.** Значение физкультурного самообразования учителя для продления профессиональной деятельности [Текст]. В: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*, Ediția a 2-a, 2 decembrie 2021. Chișinău: Valinex, 2021, p.184-190.

164. **ШАБЛОВА, С.В.** Исследование недостатка физической активности взрослого населения: причины и рекомендации. В: *Научный поиск: я начинаю путь: материалы III Междунар. студ. науч.-практ. конф.*, Минск, 4 апр. 2024 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.А. Морозевич-Шилук (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2024, с. 243-247. ISBN 978-985-569-734-4

165. **ШАБЛОВА, С.В.** Стретчинг тренировки и снижение тревожности: взаимосвязь и благоприятные эффекты. В: *Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: материалы XII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых* / Отв. ред. Н.Ю. Мищенко, Е.В. Быков. Челябинск: УралГУФК, 2024, с. 405-406. ISBN 978-5-93216-636-9

166. **ШАБЛОВА, С.В.; ШАБЛОВА, И.Е.** Компетенции современного учителя по физической культуре. В: *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern*, Ed. 3, 1 decembrie 2022, Chișinău, Republica Moldova: Departamentul Sporturi de Lupte și Gimnastică al USEFS, 2022, Ediția 3, p. 204-208. ISBN 978-9975-68-473-6

167. **ШАШОК, В.Н.; СМИРНОВА, Н.В.** *Психологическая диагностика личности*. Практикум для студ-тов, обучающихся по специальности 030301.65 – Психология. Минск: Частн. ин-т упр. и предпр., 2008. 160 с.

168. **ЩЕРБАТЫХ, Ю.В.** *Общая психология*. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 272 с. ISBN 978-5-388-00230-3

169. **ЭЛЛСУОРТ, А.** *Анатомия пилатеса* / Пер. с англ. С.Ю. Чигринец. Москва: Издательство «Э», 2018. 160 с. ISBN 978-5-04-090410-5

170. **ЭЛЬКОНИН, Д.Б.** *Избранные психологические труды*. Москва: Педагогика, 1989. 560 с. ISBN 5-7155-0035-4

171. *Эргономические принципы организации рабочих мест*. URL: https://studbooks.net/759066/menedzhment/osobennosti_ergonomicheskikh_trebovaniy_organizatsii_rabochih_mest_lukoyl

172. **ЮРОВ, Ю.В.** Восхождение к психологическому здоровью. В: *Известия ВГПУ*, 2014, № 1(262), с. 143-146. ISSN 2309-7078

173. ANGHELESCU, V. *Elemente de ergonomie aplicată*. București: Editura Politică, 1971. 250 p.
174. MANOLESCU, A.; LEFTER, V.; DEACONU, A. *Ergonomie*. Ediția a doua. București: Editura Economică, 2010. 440 p. ISBN: 9789737094919
175. PODINA, I.R. *Știința rezilienței psihologice la stress*. București: Editura Universitară, 2017. 146 p. ISBN 978-606-28-0613-2
176. AFTIMICHUK, O.; **SHABLOVA, S.** Maintaining psychophysical resilience through fitness programs. In: *MOJ Sports Medicine*, 2024;7(1):31-33. DOI: 10.15406/mojism.2024.07.00159; eISSN: 2574-9935; URL: <https://medcraveonline.com/MOJSM/MOJSM-07-00159.pdf>
177. BARLOW, D.H. *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press, 2002. 704 p. ISBN 9781593850289
178. CARVER, C.S.; SCHEIER, M.F. *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press, 2001. 439 p. ISBN 9781139174794
179. LEE, M. Teachers' emotions and emotion management: integrating emotion regulation theory with emotional labor research. In: *Social Psychology of Education*, 2016. Vol. 19, No. 4, p. 843-863. eISSN 1573-1928
180. MYERS, D.G.; DEWALL, N. *Psychology*. New York: Worth Publisher, 2015. 985p. ISBN-13: 978-1-4641-4081-5
181. NUZHATH, K. Emotional stability, self-professional development and its role in effective teaching. In: *International Journal of Business and General Management (IJBGM)*. Vol. 4, Issue 4, Jun-Jul 2015, p. 9-14. eISSN: 2319-2275.
182. **SHABLOVA, S.** Assessment of life satisfaction of school teachers. În: *Știința culturii fizice*, 2023; ISSN 1857-4114; URL: www.scf.usefs.md
183. **SHABLOVA, S.** Studying the anxiety level of teachers in schools. În: *Analele USV – Știința și arta mișcării*; Volume XVII issue 2/ 2024; DOI: <https://doi.org/10.4316/SAM.2024.0213>; ISSN 2601-341X; ISSN-L 1844-9131; URL: <https://annals-fefs.usv.ro/studying-the-anxiety-level-of-teachers-in-schools>
184. **SHABLOVA, S.** Assessment of the mental state of school teachers. În: *Analele USV – Știința și arta mișcării*; Volume XVII issue 2/ 2024; DOI: <https://doi.org/10.4316/SAM.2024.0221>; ISSN 2601-341X; ISSN-L 1844-9131; URL: <https://annals-fefs.usv.ro/assessment-of-the-mental-state-of-school-teachers/>
185. SPIELBERGER, C.D. *Anxiety: Current trends in theory and research*. Vol. 1. Elsevier, 2013. 485 p. ISBN 9781483289212

186. VOSS, T. Changes in beginning teachers' classroom management knowledge and emotional exhaustion during the induction phase. In: *Contemporary Educational Psychology*. Vol. 51, 2017. pp. 170-184. ISSN:0361476x

187. *Cardiovascular diseases (CVDs)*; URL: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

188. *Diabetes*; URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

189. *Global status report on physical activity*. WHO, 2022. 112 p. ISBN: 9789240059153; URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf?sequence=1>

190. *Obesity and overweight*; URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

191. WHO. Global Database on Body Mass Index // <http://www.assessmentpsychology.com/icbmi.htm>

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРОФЕССИОГРАММЫ УЧИТЕЛЕЙ ПРЕДМЕТНИКОВ

1. Профессиограмма учителя языковых предметов и Литературы

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся с учетом особенностей преподаваемого языка, способствует развитию их общей культуры и социализации; применяет разнообразные методы, приемы и средства обучения в соответствии с государственными стандартами; ведет научно-исследовательскую и методическую деятельность, разрабатывает учебные планы для уроков и учебных периодов с учетом образовательных программ; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, организует промежуточные и итоговые проверки знаний; регулярно повышает квалификацию.

Необходимые знания

Должен владеть основами законодательства в сфере образования, педагогикой, психологией, возрастной физиологией и школьной гигиеной; знать методику преподавания языка и литературы, программу предмета, а также основные тенденции и перспективы развития образования. Учитель языковых дисциплин обязан соблюдать языковые нормы, обладать грамотной речью и навыками структурирования и передачи информации. Важно умение ориентироваться в информационном пространстве, а также активное изучение современной литературы, театра и кино.

Профессионально важные качества

- внимательность,
- эмоциональная устойчивость,
- высокая самооценка,
- коммуникативные и организаторские способности,
- лингвистические способности,
- творческое мышление,
- эрудированность.

2. Профессиограмма учителя Иностранного языка

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся, формируя у них знания основных принципов грамматики и орфографии изучаемого языка, навыки общения на иностранном языке, а также умение переводить устную и письменную речь; способствует развитию общей культуры личности и социализации; применяет различные методы, приемы и средства обучения в соответствии с государственными стандартами, проводит методическую работу; разрабатывает учебные планы для уроков и учебных периодов с учетом образовательных программ; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, организует промежуточные и итоговые проверки знаний; регулярно повышает квалификацию.

Необходимые знания

Должен разбираться в законодательстве об образовании, педагогике, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиене. Владеть методикой преподавания иностранного языка, знать географию, политическое устройство, экономику и культуру стран изучаемого языка. Обладать теоретическими и практическими знаниями румынского, русского и выбранного иностранного языка, а также теорией и практикой перевода. Быть знакомым с программами, учебниками и актуальными тенденциями в сфере образования.

Профессионально важные качества

- эмоциональная устойчивость,
- адекватная самооценка,
- коммуникативные и организаторские способности,
- лингвистические способности,
- творческое мышление,
- эрудированность.

3. Профессиограмма учителя Математики

Содержание труда

Проводит обучение и воспитание учащихся с учетом особенностей преподаваемого предмета, развивает у них логическое мышление и интерес к математике; оказывает помощь в усвоении учебного материала, применяя различные методы, приемы и средства обучения в соответствии с государственными стандартами; ведет научно-исследовательскую и методическую работу; разрабатывает учебные планы на каждый урок и учебную четверть с учетом образовательных программ; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, организует проведение промежуточных и итоговых контрольных работ; регулярно повышает квалификацию.

Необходимые знания

Должен разбираться в законодательстве об образовании, владеть основами педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены. Обладать методикой преподавания математики и глубокими знаниями в области математических наук.

Профессионально важные качества

- аналитическое и логическое мышление,
- внимательность,
- эмоциональная устойчивость,
- адекватная самооценка,
- коммуникативные и организаторские способности,
- способности к реальным наукам.

4. Профессиограмма учителя Биологии

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся с учетом специфики предмета, способствует развитию их общей культуры и социализации; применяет разнообразные методы, приемы и средства обучения в соответствии с государственными стандартами, проводит научно-исследовательскую и методическую работу; разрабатывает учебные планы на каждый урок и учебную четверть, учитывая образовательные программы; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, организует промежуточные и итоговые контрольные работы; регулярно повышает квалификацию.

Необходимые знания

Необходимо знание законодательства в сфере образования, основ педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены. Владеет методикой преподавания биологии и основами естественных наук.

Профессионально важные качества

- внимательность,
- эмоциональная устойчивость,
- адекватная самооценка,
- коммуникативные и организаторские способности,
- творческое мышление,
- хорошая память.

5. Профессиограмма учителя Химии

Содержание труда

Проводит обучение и воспитание учащихся с учетом особенностей преподаваемого предмета, способствует развитию их общей культуры и социализации; использует разнообразные методы, приемы и средства обучения в соответствии с государственными стандартами, ведет научно-исследовательскую и методическую деятельность; разрабатывает учебные планы на каждый урок и учебную четверть с учетом образовательных программ; осуществляет контроль посещаемости и успеваемости учащихся, организует промежуточные и итоговые контрольные работы; регулярно повышает квалификацию.

Необходимые знания

Необходимо знание законодательства в сфере образования, основ педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены. Владение методикой преподавания химии и основами естественных наук. Умение работать с химическими реактивами и специализированным оборудованием, а также знание техники безопасности при проведении химических экспериментов.

Профессионально важные качества

- повышенное внимание,
- ответственность,
- аккуратность,
- уравновешенность,
- внимательность,
- эмоциональная устойчивость,
- адекватная самооценка,
- коммуникативные и организаторские способности.

6. Профессиограмма учителя Физики

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся с учетом специфики преподаваемого предмета, способствует развитию их общей культуры и социализации; формирует интерес к изучению физики, астрономии и смежных дисциплин; применяет разнообразные методы, приемы и средства обучения в соответствии с государственными стандартами, ведет научно-исследовательскую и методическую работу; разрабатывает учебные планы на каждый урок и учебную четверть с учетом образовательных программ; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, организует проведение промежуточных и итоговых контрольных работ; регулярно повышает квалификацию.

Необходимые знания

Должен владеть законодательством в сфере образования, основами педагогики, психологии, возрастной физиологии. Понимать роль и значение математики и физики в системе наук, обладать глубокими теоретическими знаниями по физике и основам естественных наук. Уметь работать с лабораторным оборудованием и соблюдать технику безопасности на уроках физики.

Профессионально важные качества

- абстрактно-логическое мышление,
- выразительная речь,
- организаторские способности,
- умение понятно объяснять,
- терпение,
- любознательность,
- эмоциональная устойчивость,
- творческое мышление.

7. Профессиограмма учителя Географии

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся с учетом особенностей преподаваемого предмета, способствует развитию их общей культуры и социализации; использует разнообразные методы, приемы и средства обучения в соответствии с государственными стандартами; ведет научно-исследовательскую и методическую деятельность, организует краеведческую и природоохранную работу; разрабатывает учебные планы для каждого урока и учебной четверти с учетом образовательных программ; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, проводит промежуточные и итоговые контрольные работы; регулярно повышает квалификацию.

Необходимые знания

Необходимо знание законодательства в сфере образования, основ педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены. Владение методикой преподавания географии, знание

физической и экономической географии своей страны и зарубежных государств, понимание проблем охраны окружающей среды и рационального использования природных ресурсов. Ориентирование в современных тенденциях и перспективах развития образования.

Профессионально важные качества

- внимательность,
- эмоциональная устойчивость,
- выносливость,
- терпение,
- неконфликтность,
- хорошая дикция,
- коммуникативные и организаторские способности.

8. Профессиограмма учителя Информатики

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся с учетом особенностей преподаваемого предмета, развивает логическое мышление, интерес к математике, информатике и вычислительной технике; применяет различные методы, приемы и средства обучения в соответствии с государственными стандартами, ведет научно-исследовательскую и методическую деятельность; разрабатывает учебные планы для каждого урока и учебной четверти с учетом образовательных программ; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, организует проведение промежуточных и итоговых контрольных работ; регулярно повышает квалификацию.

Необходимые знания

Необходимо знание законодательства в сфере образования, основ педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены. Владение методикой преподавания информатики и вычислительной техники, знание языков программирования, принципов работы компьютеров, их функционала и программного обеспечения.

Профессионально важные качества

- аналитическое и логическое мышление,
- внимательность,
- эмоциональная устойчивость,
- развитое абстрактное мышление,
- самоорганизованность,
- творческий подход,
- организаторские и коммуникативные способности.

9. Профессиограмма учителя Истории

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся с учетом особенностей преподаваемого предмета, способствует формированию общей культуры личности, социализации и осознанному выбору профессионального направления; использует разнообразные методы, приемы и средства обучения в соответствии с государственными стандартами, ведет научно-исследовательскую и методическую деятельность; разрабатывает учебные планы на каждый урок и учебную четверть с учетом образовательных программ; осуществляет контроль посещаемости и успеваемости учащихся, организует проведение промежуточных и итоговых контрольных работ; регулярно повышает квалификацию.

Необходимые знания

Необходимо знание законодательства в сфере образования, основ педагогики, психологии, возрастной физиологии и школьной гигиены. Владение методикой преподавания истории, знание истории различных эпох и периодов, основ экономического и культурного развития общества, международных отношений, истории культуры, науки и искусства. Важно понимание основ краеведения, археологии и этнографии, а также современных тенденций и перспектив развития образования.

Профессионально важные качества

- внимательность,
- адекватная самооценка,
- эмоциональная устойчивость,
- коммуникативные и организаторские способности,
- логическое мышление,
- хорошая память,
- творческое мышление,
- аналитические и исследовательские способности.

10. Профессиограмма учителя Музыки

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся с учетом специфики преподаваемого предмета, способствует их музыкальному развитию и формированию общей культуры личности; использует различные методы, приемы и средства обучения музыке и пению, проводит индивидуальные занятия с каждым учеником; ведет уроки согласно выбранной программе, организует работу музыкальных кружков (вокальных, инструментальных, хоровых), активно участвует в подготовке и проведении литературно-музыкальных композиций; готовит учеников к участию в музыкальных конкурсах и организует концерты в школе; разрабатывает учебные планы на каждый урок и учебную четверть с учетом образовательных программ; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, проводит итоговые и промежуточные контрольные работы; регулярно повышает свою квалификацию.

Необходимые знания

Необходимо знание педагогики, психологии, сольфеджио, методики преподавания музыки и пения, музыкальной грамоты. Также важно владение музыкальным инструментом.

Профессионально важные качества

- музыкальная и педагогическая одаренность,
- музыкальное образование,
- умение играть на фортепьяно, широкие знания в области музыки разных периодов и жанров,
- терпеливость,
- внимательность,
- чувство такта и ритма,
- музыкальный слух,
- поставленный голос,
- грамотная речь,
- коммуникативные способности.

11. Профессиограмма учителя Труда

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся с учетом особенностей преподаваемого предмета, формирует у них необходимые трудовые навыки и учит обращаться с производственным оборудованием, станками и инструментами; стимулирует развитие технологического творчества, организует кружки, занимается профессиональной ориентацией учеников. В обязанности педагога-техника входит обучение учащихся пониманию трудовых процессов, производству и обработке различных материалов, а также знакомство с современными областями, такими как медицина, машиностроение, конструирование, черчение, пищевая промышленность, сервис, экономика, информационные технологии и технологические процессы. Разрабатывает учебные планы на каждый урок и учебную четверть с учетом образовательных программ; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, проводит промежуточные и итоговые контрольные работы; регулярно повышает свою квалификацию.

Необходимые знания

Необходимо знание педагогики, психологии, возрастной физиологии, методики преподавания трудового обучения, черчения и начертательной геометрии, машиноведения, электротехники. Знание характеристик основных рабочих и инженерных профессий, а также умение работать с инструментами и материалами. Важным является соблюдение техники безопасности на уроках труда.

Профессионально важные качества

- внимательность,
- эмоциональная устойчивость,
- техническое мышление,
- адекватная самооценка,
- ответственность,
- коммуникативные и организаторские способности.

12. Профессиограмма учителя Физкультуры

Содержание труда

Осуществляет обучение и воспитание учащихся с учетом особенностей преподаваемого предмета, проводит занятия по физической культуре, организует спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу с учащимися. Демонстрирует правильную технику выполнения физических упражнений, объясняет правила спортивных и подвижных игр, организует сдачу нормативов. Обеспечивает безопасность на занятиях и соблюдение санитарно-гигиенических норм. Разрабатывает учебные планы для каждого урока и учебной четверти с учетом образовательных программ; контролирует посещаемость и успеваемость учащихся, проводит промежуточные и итоговые контрольные работы; регулярно повышает свою квалификацию.

Необходимые знания

Необходимо знание педагогики, психологии, возрастной физиологии, методики преподавания физической культуры и спорта. Знание форм и методов физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, правил техники безопасности, санитарно-гигиенических норм. Важным является также знание основ спортивной медицины и правил эксплуатации спортивных сооружений.

Профессионально важные качества

- хорошая общая физическая подготовка,
- педагогические способности,
- коммуникативные навыки,
- уравновешенность,
- выносливость,
- хорошее распределение и устойчивость внимания.

**МЕТОДИКА Ч.Д. СПИЛБЕРГЕРА НА ВЫЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ И
СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

(адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным)

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ					ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31-44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (по Г. Айзенку)

Инструкция. Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то – 1 балл; если совсем не подходит – то 0 баллов.

№	Психическое состояние	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
1	Не чувствую в себе уверенности	2	1	0
2	Часто из-за пустяков краснею	2	1	0
3	Мой сон беспокоен	2	1	0
4	Легко впадаю в уныние	2	1	0
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях	2	1	0
6	Меня пугают трудности	2	1	0
7	Люблю копаться в своих недостатках	2	1	0
8	Меня легко убедить	2	1	0
9	Я мнительный	2	1	0
10	С трудом переношу время ожидания	2	1	0
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход	2	1	0
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом	2	1	0
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя	2	1	0
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат	2	1	0
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной	2	1	0
16	Я нередко чувствую себя беззащитным	2	1	0
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния	2	1	0
18	Чувствую растерянность перед трудностями	2	1	0
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели	2	1	0
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми	2	1	0
21	Оставляю за собой последнее слово	2	1	0
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника	2	1	0
23	Меня легко рассердить	2	1	0
24	Люблю делать замечаний другим	2	1	0
25	Хочу быть авторитетом для окружающих	2	1	0
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего	2	1	0
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю	2	1	0
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять	2	1	0
29	У меня резкая, грубовата» жестикуляция	2	1	0
30	Я мстителен	2	1	0
31	Мне трудно менять привычки	2	1	0
32	Нелегко переключаю внимание	2	1	0
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому	2	1	0
34	Меня трудно переубедить	2	1	0
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться	2	1	0

36	Нелегко сближаюсь с людьми	2	1	0
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана	2	1	0
38	Нередко я проявляю упрямство	2	1	0
39	Неохотно иду на риск	2	1	0
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима	2	1	0

Интерпретация тестирования

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4 групп вопросов.

ГРУППЫ	БАЛЛЫ	ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
I. Тревожность (вопросы 1-10)	0-7 баллов	Не тревожны
	8-14 баллов	Тревожность средняя, допустимого уровня
	15-20 баллов	Очень тревожны
II. Фрустрация (вопросы 11-20)	0-7 баллов	Вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей
	8-14 баллов	Средний уровень, фрустрация имеет место
	15-20 баллов	У вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач
III. Агрессивность (вопросы 21-30)	0-7 баллов	Вы спокойны, выдержанны
	8-14 баллов	Средний уровень
	15-20 баллов	Вы агрессивны, не выдержаны. Есть трудности в работе с людьми
IV. Ригидность (вопросы 31-40)	0-7 баллов	Ригидности нет, легкая переключаемость
	8-14 баллов	Средний уровень
	15-20 баллов	Сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны резкие изменения в жизни (учебе, работе, семье)

ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

Тестовый материал к методике жизненной удовлетворенности

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.
18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.
19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.
20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Ключ

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу.

Расшифровка шкал теста "Индекс жизненной удовлетворенности"

1. Интерес к жизни. Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

2. Последовательность в достижении целей. Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. Согласованность между поставленными и достигнутыми целями. Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. Положительная оценка себя и собственных поступков. Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. Общий фон настроения. Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него и принять шаги для коррекции последних.

АНКЕТА

Уважаемый респондент!

В рамках научного исследования по теме «Оптимизация психофизической устойчивости средствами фитнес программ» просим вас ответить на вопросы данной анкеты. **Способ заполнения** анкеты: выбранный вариант отметить. Если есть другой ответ – написать его в графу “другой ответ”. В некоторых вопросах возможны два и более варианта ответа. При свободной форме ответа напишите своё объяснение предложенного вопроса.

Опрос анонимный, мы надеемся на вашу искренность!

1. Как Вы считаете, важна ли физическая активность в поддержании хорошего состояния здоровья?

Да
Нет

2. Какие положительные эффекты от занятий физической активностью вы испытали на себе? (выберите несколько вариантов)

Повышение настроения
Прилив бодрости
Снижение тревожности
Снижение веса
Рост силовых показателей
Улучшение качества сна
Улучшение общего состояния
Повышение концентрации внимания

3. Оцените свой уровень двигательной активности по шкале от 0 до 10.
_____ (напишите)

4. Занимаетесь ли Вы фитнесом?

Да
Нет

5. С какой целью вы практикуете занятия физической активностью? (выберите несколько вариантов)

Похудение
Поддержание здоровья
Укрепить мышцы
Повышение силовых показателей
Улучшение гибкости и подвижности
Снизить стресс
Сменить обстановку
Социальное взаимодействие

6. Какие виды физической активности Вы практикуете? (выберите несколько вариантов)

Ходьба
Бег
Аэробика
Силовые тренировки
Йога или пилатес
Бытовая активность

7. Хотели бы Вы повысить свой уровень двигательной активности?

Да
Нет
Затрудняюсь ответить

8. Замечали ли Вы положительное влияние физической активности на состояние своего здоровья?

Да
Нет
Затрудняюсь ответить

9. Оцените состояние своего здоровья на данный момент по шкале от 0 до 10.
_____ (напишите)

10. Какие, из нижеперечисленных заболеваний, беспокоят Вас на данный момент? (выберите несколько вариантов)

Заболевания сердца
Заболевания органов ЖКТ
Заболевания нервной системы
Заболевания дыхательной системы
Избыточный вес
Гормональные заболевания
Заболевания опорно-двигательного аппарата
Заболевания органов зрения
Бессонница
Депрессия или выгорание
Тревожность

11. Сколько часов Вы спите?

Менее 4-х часов
4-6 часов
6-8 часов
Более 8-ми часов

12. Оцените качество своего сна по шкале от 0 до 10.
_____ (напишите)

13. Как Вы считаете, влияет ли Ваше общее состояние здоровья на реализуемую Вами педагогическую деятельность?

Да
Нет
Затрудняюсь ответить

14. Сколько часов ежедневно Вы проводите на работе?

Менее 5-ти часов

5-6 часов

7-8 часов

9-10 часов

15. Что, из нижеперечисленного, больше всего выматывает в процессе профессиональной деятельности? (выберите несколько вариантов)

Подготовка к урокам

Проверка уроков

Общение с учащимися и родителями

Общение с коллегами и/или руководством

Внеурочная работа

Монотонность

Работа с документацией

16. С какими состояниями вы сталкиваетесь чаще всего в процессе работы? (выберите несколько вариантов)

Тревожность

Стресс

Уверенность

Неуверенность

Усталость

Раздражительность

Фрустрация

Бодрость

Прилив мотивации

Нервозность

17. Что вам помогает снизить негативные состояния на рабочем месте? (выберите несколько вариантов)

Перерыв/перемена

Общение с коллегами

Перекусы

Седативные средства

Дыхание

Ничего

18. Оцените свой уровень усталости после работы по шкале от 0 до 10.

_____ (напишите)

19. Как вы снимаете усталость после работы? (выберите несколько вариантов)

Сон

Занятия двигательной активностью

Просмотр фильмов/сериалов/социальных сетей

Домашние дела

20. Укажите Ваш стаж работы

Менее года

1-5 лет

5-10 лет

Более 10-ти лет

21. Укажите Ваш возраст.

До 39-ти

39-49 лет

49+ лет

22. Укажите Ваш пол.

Мужской

Женский

ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ

Вводный (подготовительный) этап – продолжительность 9 недель.

1-2 недели: аэробные занятия общеукрепляющего характера и Пилатес.

Вторник – аэробная тренировка.

Занятие начинается с динамичной разминки с использованием простейших аэробных шагов (4-5 мин.), завершаясь статодинамичной разминкой на мышцы верхней и нижней части тела и спины (2-3 мин).

Основная часть тренировки: продолжается заучивание простых аэробных шагов и их несложных комбинаций на 4-8-16 счетов, закреплении комбинации на одну сторону, затем на другую (20-25 мин). Переход в партер, где выполняются упражнения с акцентом на мышцы нижних конечностей (10-15 мин):

1. И.П. упор в ладони-колени, разгибание бедра с согнутым коленом – 15 раз;
2. И.П. то же, разгибание бедра, затем разгибание колена и сгибание бедра в И.П. – 10 раз;
3. Повторить 1 на другую ногу;
4. Повторить 2 на другую ногу;
5. И.П. лёжа на спине, ноги согнуты, руки ладонями на полу; подъём таза от пола на выдохе, возвращение в И.П. на вдохе – 15 раз;
6. И.П. лёжа на спине, таз не касается пола; 4 шага ногами вперёд и вернуться в И.П. – 10 раз.

Заминка (3-5 мин) с статодинамичным стретчингом на все группы мышц тела.

Четверг – Пилатес.

Занятие начинается с принятия И.П. – ноги на ширине таза, стопы параллельно, плечи и лопатки опущены, грудная клетка раскрыта, мышцы живота в тонусе, руки вдоль туловища. Затем осуществляется обучение рёберному дыханию и переходит к статодинамичному разогреву мышц шеи, плеч, рук, спины и груди, заканчивая нижними конечностями (10-15 мин). Основная часть начинается из положения стоя с освоением техники наклонов вперед и в стороны, скручиваний корпусом, плие и выпадами, и их комбинациями (15 мин). Переход в партер осуществляется через уже выученные элементы наклона. В партерной части выполняются упражнения с акцентом на мышцы живота и спины:

1. И.П. лёжа на животе, ноги вытянуты, руки вытянут перед собой, взгляд в пол; поочерёдный подъём руки от пола, рука вытянута – 20 раз;
2. И.П. лёжа на животе, ноги вытянуты, руки вытянут перед собой, взгляд в пол; одновременный подъем обеих рук, тяга сверху, выпрямление рук и возвращение в И.П. – 12 раз;
3. И.П. лёжа на животе, ноги вытянуты, руки в замок за головой, взгляд в пол; максимальное сведение лопаток и возвращение в И.П. – 15 раз;
4. И.П. лёжа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища; поочерёдное сгибание бедра – 16 раз;
5. И.П. лёжа на спине, положение «стола», руки вдоль туловища; поочередное касание ногой пола – 16 раз;
6. И.П. лёжа на спине, ноги согнуты, руки над головой; приведение к центру противоположной руки и колена – 16 раз со сменой.

Заминка состоит из статодинамической растяжки всех мышц тела и релаксацией в положении лёжа на спине с закрытыми глазами и отработкой техники рёберного дыхания (3-5 мин).

3-4 недели – сохраняется программа первых двух недель.

5-6 недели: аэробные занятия общеукрепляющего характера и Пилатес.

Программа тренировок значительно не меняется, продолжается отработка элементов и правильной техники выполнения и дыхания. Вносится усложнение за счёт большего количества повторов упражнений, подходов и отсутствия фазы отдыха между ними.

В выходной день проводится онлайн-конференция, на которой выявляются интересующие учителей и актуальные для исследований темы, а затем обсуждение по ним:

- *Образ жизни и факторы, которые оказывают положительное и негативное влияние на качество жизни (неделя 5);*
- *Рациональное питание. Расстройства пищевого поведения (неделя 6).*

7-9 недели – аэробные занятия общеукрепляющего характера и Пилатес.

Программа тренировок завершающей части вводного этапа предполагает совершенствования техники выполнения аэробных шагов и их названия, базовых силовых упражнений, элементов специфичным пилатесу и технике рёберного дыхания. Увеличивается кол-во повторов выполняемого упражнения и темп выполнения.

В выходной день проводятся онлайн-конференция или самостоятельная работа для учителей по одной из следующих тем:

- *Содержание деятельности преподавателя (7 неделя);*
- *Самостоятельная работа: методика «Портрет учителя» (8 неделя);*
- *Профессиональное долголетие (9 неделя).*

Развивающий этап – продолжительность 21 неделя.

1-4 недели: аэробные и силовые занятия; Пилатес базовый уровень.

Вторник: аэробная и силовая тренировка.

Сохраняется общая схема тренировки: разминка-основная часть-партер-заминка. Разминка состоит из уже выученных аэробных шагов и их комбинаций по выученным методам (5-10 мин). К шагам добавляются движения руками и координационные элементы со сменой направления движения, работой противоположной стороной, опусканием в присед или упор на руки. Добавляются более сложные способы комбинаций шагов, как, например, метод «блок». Используется музыкальное сопровождение на 130 уд/мин (15-20 мин). Добавляется силовой характер упражнений с использованием дополнительного отягощения в виде утяжелителей, гантелей или бутылок с водой. Преимущественно работа направлена на укрепление мышц рук, плечевого пояса, груди и спины. Упражнения выполняются стоя, сидя или лёжа на спине:

1. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки вдоль туловища; отведения с гантелями – 12 раз;
2. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки вдоль туловища в супинации; сгибания на бицепс – 15 раз;
3. И.П. сидя, ноги шире плеч, спина ровная, руки согнуты у плеч ладонями вперёд; жим гантелями – 12 раз;
4. И.П. упор колени и одна ладонь, рабочая рука держит гантель; тяга на выдохе – 12 раз; менять сторону;
5. И.П. упор в ладони-колени, руки шире уровня плеч; отжимания от пола – 10 раз;
6. И.П. лёжа на спине, ноги согнуты, руки впереди с гантелями, ладони направлены вперёд; жим гантелями лёжа – 15 раз;



CONSILIUL MUNICIPAL CHIȘINĂU
PRIMAR GENERAL AL MUNICIPIULUI CHIȘINĂU
DIRECȚIA GENERALĂ EDUCAȚIE, TINERET ȘI SPORT
INSTITUȚIA PUBLICĂ LICEUL TEORETIC „ALEXANDR PUȘKIN”

nr. 01.03/315 din 5.12.14
la nr. _____ din _____

АКТ

внедрения научных результатов в практику

Настоящим актом удостоверяем, что Шаблова Светлана, аспирант Докторантуры Института физического воспитания и спорта Государственного университета Молдовы, в период 2022-2024 гг. реализовала экспериментальную программу, целью которой является формирование психофизической устойчивости учителей школ.

Программа, предложенная Шабловой Светланой, была разработана в контексте докторской диссертации: «Оптимизация психофизической устойчивости учителей школ средствами фитнес технологий», выполнялась с учителями Теоретического лицея имени А.С. Пушкина в рамках оздоровительно-тренировочного процесса.

Представленный акт выдается к защите докторской диссертации.0020



Директор Теоретического лицея
им. А.С. Пушкина

Абрамова О.В.

Str.P.Movila, 20, municipul Chișinău, Republica Moldova, MD-2004;
Tel (022)21-35-64; e-mail: liceulteoreticpuskin@gmail.com

ADEVERINȚĂ

Prin prezenta, adevărim că, programul experimental pentru optimizarea stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală prin intermediul tehnologiilor de fitness, elaborat de Șablova Svetlana, doctorandă la Institutul de Stat de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova, a fost analizat și implementat în procesul de activitate a fitness clubului.

În perioada menționată, d-na Șablova a conlucrat cu contingentul de profesori ai clubului și a realizat elaborări metodice pe tema tezei de doctorat: *Optimizarea stabilității psihofizice a cadrelor didactice din școală prin intermediul tehnologiilor de fitness*.

Prezenta adeverință i s-a elaborat spre-a servi la susținerea tezei de doctorat.

Director al SRL «Star Studio» Starfit

Brukis Tatiana



Декларация об ответственности

Нижеподписавшаяся, *Шаблова Светлана*, заявляю под личную ответственность, что материалы, представленные в докторской диссертации, являются результатом личных научных исследований и разработок. Осознаю, что в противном случае, буду нести ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Подпись



26.02.2025



Curriculum vitae Europass

Informații personale

Nume / Prenume **Șablova Svetlana**
Telefon(oane) +37368530191
Email toradora9612@gmail.com
Data nașterii 22.08.1996
Starea civilă căsătorită

Experiența profesională

Perioada 2021-prezent
Numele și adresa angajatorului SRL «Star Studio» Starfit, str. Ion Creangă 43/1

Funția sau postul ocupat Instructor de fitness/antrenor presonal
Activități și responsabilități principale Petrecerea antrenamentelor de grup de tip: step aerobică, fitball aerobică, pilates&stretching

Educație și formare

Perioada 2021-2024
Numele și tipul instituției de învățământ Doctorandă la Institutul de educație Fizică și Sport al RM
Perioada 2019-2021
Numele și tipul instituției de învățământ Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport (USEFS)
Calificarea / diploma obținută Master în științe ale sportului
Perioada 2019-2021
Numele și tipul instituției de învățământ Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
Calificarea / diploma obținută Master în științe ale comunicării
Perioada 2016-2019
Numele și tipul instituției de învățământ Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport (USEFS)

Calificarea / diploma obținută	Licențiat în cultura fizică și sport
Participări la proiecte științifice naționale și internaționale	2020 – participant la Conferința Științifică Internațională „Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern” 2021 – participant la Conferința Științifică a studenților și masteranzilor a Catedrei de Gimnastică, EDIȚIA a XXIV-a, «Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice» 2021 – participant la Conferința Științifică Internațională „Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern” 2021 – editarea în «Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern»: Materialele conferinței științifice internaționale, Ediția a-I-a, 3 decembrie 2020, Chișinău, Republica Moldova. Chișinău, 2020 (Tipogr. „Valinex”). 162 p. 2022 – Conference: Neuroaesthetics: A Methods-Based Introduction, 24-26 June 2022, University of Suceava, The Neuroaesthetics Lab, Suceava, Romania; 2022 – «Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern», 1 декабря 2022; 2023 – «Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности», 30 марта 2023, Республика Беларусь. 2023 – participarea la «Респ.науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 30-летию кафедры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилитации и эрготерапии, Минск, 30 мар. 2023». 2023 – editarea în: Актуальные проблемы активизации резервных возможностей человека при выполнении различных видов двигательной деятельности: материалы Респ.науч.-практ. конф. с междунар. уч., посвящ. 30-летию кафедры в рамках деятельности науч.-пед. школы по физ. реабилитации и эрготерапии, Минск, 30 мар. 2023 г. / Белорус. гос. ун-т физкультуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск: БГУФК, 2023, с. 309-312. ISBN 978-985-569-656-9. 2023 – editarea în: Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2023, с. 84-90. ISBN 978-5-9571-3371-1 2024 – participarea la «Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern» 2024 – editarea în: Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern. Ediția 4. Chișinău: Valinex, 2024.

Limba(i) maternă(e)	Româna, rusă
Limba(i) străină(e) cunoscută(e)	Limba engleză (B2)
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel
Competențe și aptitudini	Responsabilitate Punctualitate Dorința de a-și crește performanța și cunoștințele Spirit de echipă. Experiență în probele sportive: gimnastica ritmică, volei, dansuri de estradă.
	Lip
Informații suplimentare	
Interese	Desenul Cover dance-ul Antrenamente funcționale și de forță Citirea literaturii beletristice și științifice Culinăria, în special patiseria și keto-recete