

*Смирнов Сергей Александрович*

старший преподаватель

*Хахалина Кристина Алексеевна*

студентка

*Сычева Анастасия Дмитриевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный

педагогический университет им. К. Минина»

г. Нижний Новгород, Нижегородская область

*DOI 10.31483/r-104205*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО  
ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЕЙ**

*Аннотация:* в статье рассмотрена проблема формирования психологического и физического здоровья школьных учителей. Особое внимание уделено анализу профессиональных заболеваний педагогов, связанных с недостаточной физической активностью. Кроме того, показана роль физической культуры и спорта в формировании их психологического и физического здоровья. Освещены различия между физической культурой и спортом и целями, которые они предполагают в формировании личности. Сделан вывод о том, что занятия физической культурой и спортом необходимы для развития физических и психологических важных качеств педагога. Данная статья может быть полезна работникам образования, которых волнует вопрос сохранения их здоровья. Для них разработаны два комплекса упражнений для поддержания хорошей физической формы и здорового психоэмоционального состояния.

*Ключевые слова:* физическое здоровье, психологическое здоровье, учитель, физкультура, спорт, профессиональные заболевания педагога, комплекс упражнений.

Под психологическим и физическим здоровьем человека в общем и целом мы понимаем такое состояние организма человека, которое позволяет ему реализовываться как личности, плодотворно работать и приносить пользу обществу. Психологическое здоровье предполагает нахождение гармонии между внутренним «Я» и социумом, а физическое позволяет приносить пользу обществу. Именно поэтому мы можем говорить о неразрывной связи между этими двумя понятиями.

*Цель исследовательской работы* – определить степень значимости физической культуры в формировании и сохранении психологического и физического здоровья учителей.

*Задачи:*

1. Раскрыть сущность понятий «физическая культура» и «спорт».
2. Обосновать важность сохранения психологического и физического здоровья учителей.
3. Проанализировать проблему актуальности и важности занятий спортом и физической культурой в среде учителей.

Психологическое и физическое здоровье необходимо людям любой профессии, работникам образования в том числе. Современная система образования изобилует множеством факторов, которые могут привести к, так называемому, «профессиональному выгоранию», т.е. к снижению профессиональной эффективности и потерей интереса к своей работе. Итак, работа учителя имеет важное, даже первостепенное значение для общества, ведь учителя ответственны за воспитание и обучение будущих поколений. Учителю очень важно следить за своим психологическим здоровьем и физическим здоровьем. По Маслоу здоровье является одной из базовых потребностей человека, не удовлетворив её, он не может подняться выше, т.е. на ступень духовных потребностей.

Среди психологических причин заболеваний педагогов можно выделить постоянные стрессы и проблемы в личной жизни, а среди физических: несоблюдение режима труда и отдыха, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни в сочетании с большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, а

также большая нагрузка на зрительный и речевой аппарат. Все они могут привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, развитию сахарного диабета, остеохондроза, гипертонии, неврозу, варикозу, депрессии и др. Как можно заметить, профессиональных заболеваний педагога очень много, причём большинство из них могут представлять большую опасность для его жизни. Можно ли предотвратить развитие этих болезней у молодого школьного учителя и замедлить темп их прогрессирования у более опытного? К счастью, для этого существуют очень много различных физических упражнений.

Ниже представлены четыре техники для снятия физического и психологического напряжения. Первые две техники – исключительно дыхательные – направлены на быстрое и неглубокое снятие напряжения, а третья, Шавасана, предполагает полное расслабление организма и нахождение внутренней гармонии и умиротворения. Рассмотрим техники подробнее.

Таблица

#### Техники для снятия физического и психологического напряжения

Техника быстрого снятия напряжения подойдёт в том случае, когда необходимо мгновенно снять напряжение.	Сверхбыстрое упражнение: делаем короткий вдох за 3–5 секунд, а затем длинный глубокий выдох за 6–10 секунд (важно: выдох должен быть в два раза дольше, чем вдох).
Используется для полного расслабления или восстановления организма, отлично подойдёт в качестве снятия стресса в конце дня или в большом перерыве между занятиями (но не перед сном).	Дыхание по квадрату: данная техника снятия напряжения состоит в чередовании трёх различных актов дыхания в течении 2–4 минут. Схема одного цикла: глубокий вдох (4 сек.) – задержка дыхания (4 сек.) – выдох (4 сек.) – задержка дыхания (4 сек.).  Шавасана или поза трупа (от 20 минут до 1 часа): необходимо лечь на спину, закрыть глаза и принять максимально комфортную позу, но так, чтобы правая и левая части тела были симметричны друг другу. Важно: руки должны находиться под углом 45 градусов от тела, ладони быть повернуты кверху, а пятки быть расположены примерно на расстоянии 5 см друг от друга. Смысл асаны состоит в том, чтобы поочерёдно расслабить все части тела, начиная с пальцев ног и заканчивая макушкой. Каждый вдох – это напряжение какой-либо

мышцы, выдох – её расслабление. Чтобы понять, до какой степени нужно расслабить организм, можно представить, как тело наполняются горячей энергией или становятся водой и растекаются по полу. При выполнении шавасаны мысли должны быть сконцентрированы исключительно на ощущениях тела.

### *Вывод*

В ходе исследования были рассмотрены значение физического и психологического здоровья учителя, профессиональные заболевания педагога, их причины и методы их профилактики с помощью занятий физической культурой и спортом. А также предложен техники, которые помогут сохранить не только хорошее физическое состояние тела педагога, но и его морально-эмоциональный состояния.

### *Список литературы*

1. Борисова А.В. Аффирмации как метод психологической саморегуляции студентов во время зачетно-экзаменационной сессии / А.В. Борисова, К.А. Зинченко, Ю.С. Красильникова, И.А. Седов // Глобальный научный потенциал. – 2022. – №4(133). – С. 47–49.
2. Перова А.В. Психосоматическое здоровье учителя как психолого-педагогическая проблема / А.В. Перова // Молодой ученый. – 2020. – №5 (295). – С. 275–277.
3. Савко Э.И. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника / Э.И. Савко, Ю.П. Комарчук // Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания спортивной подготовки. – 2020.