

3. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Денисенко Н. // Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 32–34.
4. Денисенко Н. Через рух до здоров'я дітей: [навч.-метод. посіб.] / Н. Денисенко, О. Аксьонова. – Тернопіль: Мандрівець, 2010 – 88 с.
5. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – К.: Освіта, 2002. – № 2. – С. 3–22.
6. Корнєєв Н. В. Здоров'я школярів, сьогодні та проблеми на перспективу / Н. В. Корнєєв, Г. М. Даниленко // Охорона здоров'я України. – 2003. – № 1. – С. 49–54.
7. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні // Світ виховання. – № 4 (5). – 2004.
8. Програма розвитку освіти України на 2005–2010 роки: Проект // Вища освіта України. – 2005. – № 3. – С. 76–103.
9. Krutsevich, T. Yu. (2003), *Teoriia i metodyka fizychnoho vihovannia* [Theory and methods of physical education], Olimpiiska literatura, Kyiv, Ukraine.
10. Marynych, V. (2013), "Analysis of innovative approaches organization of athletic-health work in educational establishment", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, no. 1, available at: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2013_1_5.pdf. (accessed March 29, 2015).
11. Moskalenko, N. V. (2009), "Theoretical methodical principles of innovative technologies in physical education system of junior schoolchildren", Thesis abstract for Dr.Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Ukrainian National University of Physical Culture and Sport, Kyiv, Ukraine.
12. Satsiuk, P. P. (1990), "On the path to self improvement", *Fizicheskaia kultura v shkole*, no. 8, pp. 15–17.
13. Khudoleeva, O. V. (1993), "Innovative forms and methods of sanitation of schoolchildren", *Fizicheskaia kultura v shkole*, no. 6, pp. 15–19.
14. Shramko, O. "From ideas V.Sukhomlynsky to health saving technologies in modern elementary school", *Ridna shkola*, no. 7, pp. 67–70.

Чичкан Оксана, Грицай Роман, Кучма Андрій
Львівський державний університет внутрішніх справ
Національний лісотехнічний університет України м. Львів

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ» У ВИКЛАДАЧІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається проблема емоційного вигорання у викладачів вузів. Розкриваються особливості і причини емоційного вигорання викладачів, а також аналізуються різні види аеробіки, які можна використовувати для профілактики. Різні види аеробіки є вагомим компонентом галузі фізичної культури сучасного суспільства. Вони розкривають перед тими, хто займається широкі можливості для самовдосконалення, мають виражений оздоровчий ефект, поліпшують емоційний стан і працездатність, є ефективним засобом розвитку фізичних якостей. Це обумовлює доцільність їх застосування в профілактиці емоційного вигорання викладачів.

Ключові слова. Емоційне вигорання, засоби фізичного виховання, викладачі.

Чичкан Оксана, Грицай Роман, Кучма Андрій. Профілактика синдрому «емоціонального вигорання» в преподавателей вузов средствами физического воспитания. В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания у преподавателей вузов. Раскрываются особенности и причины эмоционального выгорания преподавателей, а также анализируются различные виды аэробики, которые можно использовать для профилактики. Различные виды аэробики является весомым компонентом области физической культуры современного общества. Они раскрывают перед теми, кто занимается широкие возможности для самосовершенствования, имеют выраженный оздоровительный эффект, улучшают эмоциональное состояние и работоспособность, являются эффективным средством развития физических качеств. Это обуславливает целесообразность их применения в профилактике эмоционального выгорания преподавателей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, средства физического воспитания, преподаватели.

Chychkan Oksana, Gritsay Roman, Kuchma Andrew. Prevention syndrome "emotional burnout" teachers of physical education. Professional experience teacher has always been one of the most emotionally intense. This is due to a large number of unpredictable and uncontrollable communicative situations with ad hoc mode of operation, a high degree of personal responsibility of the teacher. Teachers are constantly in emotionally intense atmosphere during intense and close communication with students, colleagues, leading to emotional burnout. Analysis of work (J. Greenberg, HJ. Freydenberg, X. Maslach) argues that researchers have no single view on the question of what "emotional burnout syndrome" which factors determine its origin and what is its structure. Almost no work on the use of physical education in the prevention and prevention of occurrence of a syndrome of emotional burnout in teachers. Purpose – an analysis of physical education for the prevention of emotional burnout university teachers. Research objectives. 1. Identify the characteristics and causes of emotional burnout teachers. 2. To analyze the different types of aerobic exercise for the prevention of emotional burnout. Different types of aerobics is an important component of physical culture of modern society. They reveal to those engaged in opportunities for self-improvement, have a pronounced effect health, emotional state and improve efficiency, an effective means of physical qualities. This determines feasibility of their application preventing emotional burnout teachers.

Key words: emotional burnout, means of physical education, teachers.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Професійна діяльність педагога в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікативних ситуацій з нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистісної

відповідальності викладача. Педагоги постійно знаходяться в емоційно насиченій атмосфері під час інтенсивного й тісного спілкування зі студентами, колегами, що призводить до емоційного вигорання. На сьогоднішній день є ціла низка вітчизняних і закордонних досліджень, присвячених вивченню провідних чинників емоційного вигорання серед представників соціально-педагогічних професій в цілому і у викладачів зокрема (Н.Е. Водопьянова, Е.Р. Ганеєва, В.В. Бойко, Х. Маслач, М.М. Скугаревська, Т.В. Форманюк, Х.Дж. Фрейденберг). Аналіз робіт (Дж. Грінберг, Х. Дж. Фрейденберг, Х. Маслач) доводить, що серед дослідників немає єдиного погляду на питання, що таке «синдром емоційного вигорання», які фактори обумовлюють його виникнення, а також яка його структура. Майже відсутні роботи стосовно використання фізичного виховання та спорту у профілактиці та запобігання виникнення синдрому емоційного вигорання у викладачів.

Мета роботи – провести аналіз засобів фізичного виховання для профілактики емоційного вигорання викладачів ВНЗ.

Завдання дослідження. 1. Визначити особливості та причини емоційного вигорання викладачів.

2. Проаналізувати різні види аеробіки для профілактики емоційного вигорання.

Результати дослідження. Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це – люди, які працюють у системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі тощо.

Психологічний словник дає нам таке визначення емоційного вигорання: Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це реакція організму, що виникає внаслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності. СЕВ – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистого відсторонення і пониження задоволення від виконання роботи. У літературі як синонім синдрому емоційного вигорання, вживається термін "синдром психічного вигорання" [6].

Синдром емоційного вигорання розглядається також як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на дії, які травмують. Іншими словами одним з видів емоційного вигорання є стрес і депресія. Будь-яке перевантаження, незалежно від його походження, викликає захисну реакцію. Це знайдений стереотип емоційної, частіше всього, професійної поведінки. Проте, можна сказати, що емоційне вигорання носить як позитивний, так і негативний характер, оскільки "Вигорання" – частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє дозувати і економно витрачати енергоресурси організму. В той самий час можуть виникати його дисфункційні наслідки, коли "вигорання" негативно позначається на виконанні професійної діяльності і стосунках з партнерами. Час від часу СЕВ позначається поняттям "Професійне вигорання", що дозволяє роздвигатися це явище в аспекті особистої деформації під впливом професійних стресів. [9]. Синдром виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому. Отже, якщо подібний синдром спостерігається у викладача, то це стає небезпекою для його студентів, тому що, як уже згадувалося, настрої викладача швидко передається.

Н. Амінов наводить такі основні ознаки цього синдрому:

- виснаження, втома;
- психосоматичні ускладнення;
- безсоння;
- негативні настанови стосовно підлеглих;
- негативні настанови щодо своєї роботи;
- нехтування виконанням своїх обов'язків;
- збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);
- зменшення апетиту чи переїдання;
- негативна самооцінка;
- посилення агресивності (роздратованості, напруженості);
- посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія);
- почуття провини.

Причини «синдрому згорання»:

- напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег;
- недостатні умови для самовираження, експериментування та інновацій;
- одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до роботи, яка виконується;
- вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання з боку керівництва;

- робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру;
- невмотивованість студентів, результати роботи з якими «непомітні»;
- невирішені особистісні конфлікти.

Одним із суттєвих чинників, що запобігають посиленню "синдрому згорання", є прийняття викладачем особистої відповідальності за те, що відбувається. Якщо викладач у всьому, що відбувається, звинувачує своє оточення, то почуття безсилля і безнадійності тільки зростає. На емоційний стан викладачів впливають як організаційний клімат у колективі, так і ставлення адміністрації. Якщо остання забезпечує працівникам можливість професійного зростання, усіяло підтримує, чітко розподіляє обов'язки, то в колективі переважатиме емоційно-позитивна атмосфера. Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевага переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту. Стає усе важче зосередитись на роботі, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати

викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

Симптомами професійного вигорання можуть бути:

- робота витісняє все інше («береться» додому і на вихідні, посідає головні теми розмов);
- коли колишня енергійність змінюється почуттям втоми, апатії, розчарування;
- розлади сну, нав'язливі думки, які стосуються роботи, прокручування подумки моментів, в які можна було б інакше вчинити-сказати;
- зниження уважності, збільшення кількості помилок, сповільнення темпів роботи, зниження продуктивності;
- спалахи агресивності, цинічності, байдужості стосовно колег, клієнтів, часто – родини;
- зниження настрою, почуття провини за реальні чи уявні помилки;
- поява хворобливих проявів (починаючи від частих ГРЗ, закінчуючи появою гіпертонії і проблем і серцем) небажання виконувати свої обов'язки.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові:

- емоційну виснаженість;
- деперсоналізацію;
- редукцію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Деперсоналізація (дегуманізація) – цинічне відношення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють. Доведено, що чоловіки більш схильні до деперсоналізації, а жінки до емоційного виснаження. Чоловіки виявилися більш чутливими до впливу таких стресових ситуацій, які вимагали від них демоне грації чисто чоловічих якостей (сили, підваги). Жінки виявилися більш чутливими до стресових ситуацій, які вимагали від них співпереживання, ви-ховательських навичок, покори. Жінка, що працює, отримує більш високі робочі перенавантаження (в порівнянні з чоловіками) через додаткові домашні та сімейні обов'язки. Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща **профілактика професійного вигорання**. На жаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме!

Однією із форм профілактики емоційного вгорання є залучення викладачів до занять фізичним вихованням або спортом. Достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика також є методами профілактики професійного вигорання. Саме даному випадку ми пропонуємо аналіз різноманітних видів аеробіки. Аналіз даних спеціальної літератури та мережі Інтернет дозволяє виділити такі види аеробіки, популярні на сьогоднішній день [2, 8]:

- Степ-аеробіка – комплекс вправ, пов'язаних зі сходженнями на спеціальну платформу висотою 15-30см. Різні варіанти кроків створюють навантаження переважно на м'язи нижніх кінцівок;
- Слайд-аеробіка – вправи у спеціальному взутті на слизькій дошці з імітацією рухів ковзаняра або лижника, що позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи;
- Аквааеробіка – тренування у басейні. Водне середовище створює додатковий опір при виконанні вправ і, водночас, зменшує навантаження на суглоби хребта та інші.
- Super-strong – виконання вправ класичної базової аеробіки з додатковими обтяженнями на кінцівках. Сприяє переважному розвитку сили та формуванню м'язового рельєфу;
- Шейпінг – індивідуально підібраний комплекс вправ, спрямований на формування бажаних параметрів фігури;
- Фітбол – заняття за допомогою надувних м'ячів різної величини, що ефективно розвивають гнучкість хребта, покращують поставу, зменшують прояви остеохондрозу і варикозного розширення вен;
- Танцювальна аеробіка – фанк, хіп-хоп, латина, східний танець. Використовуються спрощені рухи певного танцювального напрямку;
- Стретчинг – тренування, спрямоване на розтягування м'язів, зв'язок, збільшення рухливості в суглобах;
- "Бойова аеробіка" – до неї належать кібо – аеробіка на основі рухів кікбоксингу, тай-бо – аеробіка на основі рухів тайського боксу, карате-бо – аеробіка на основі рухів карате. Заняття полягають у виконанні під музику ударних прийомів, пересувань та захистів, притаманних певному виду єдиноборств;
- Пілатес – комплекс вправ з помірною інтенсивністю, спрямований на м'язи та суглоби, що забезпечують формування раціональної постави;
- Каланетік – комплекс, що базується на вправах статичного характеру і мікроскороченнях м'язів та спрямований на вдосконалення параметрів фігури.

ВИСНОВКИ

Різні види аеробіки є вагомим складником галузі фізичної культури сучасного суспільства. Вони розкривають перед тими, хто займається широкі можливості для самовдосконалення, мають виражений оздоровчий ефект, покращують емоційний стан і працездатність, є ефективним засобом розвитку фізичних якостей. Це зумовлює доцільність їхнього застосування профілактиці емоційного вигорання викладачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аминов Н.А. Дифференциальный подход к исследованию структурной организации главных компонентов педагогических способностей / Н.А.Аминов // Вопросы психологии. – 1995. – № 5. – С. 5–19.
2. Белый П. Боевой фитнес для женщин / П.Белый, Т.Швед. – Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 192 с.

3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг ; [пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова]. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
5. Емоційне вигорання. – Упоряд.: В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – С.128.
6. Макарова Г. А. Синдром эмоционального выгорания // Психотерапия. 2003. № 11. С. 2–11.
7. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются : практикум по соц. психологии / К. Маслач. – СПб. : Питер, 2001. – 528 с.
8. Menhin U.V. Ozdorovitel'naja gimnastyka: teorija i praktyka / Menhin U.V. Menhin – Rostov na Donu: Feniks, 2002. – 384 s.
9. Psihologichnyi slovnyk. Pid red. Zinchenka B.P., Mesherjakova B.G. – М.: Pedagogika – pres, 1996. – 367 s.
10. Syndrom «profesiinogo vygorannja» ta profesiina karera pracivnykiv osvitnih organizacii: genderni aspekty / Za red. S.D. Maksymenka, L.M. Karamushky, T.V. Zaichykovoї – К., 2006. – 365 s.
11. Freundberger H.J. Staff burnout // Social Sciences. – 1974. – P. 159-166.

УДК 37.073:371

Чопик Р. В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

МІЖПРЕДМЕТНІ ЗВ'ЯЗКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

У статті представлено результати теоретичного дослідження педагогічної проблеми застосування міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні школярів. На основі виявлених особливостей обґрунтовано необхідність розробки ефективних методик реалізації міжпредметних зв'язків у процесі комплексного вирішення завдань фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, міжпредметні зв'язки, навчання, знання, уміння, навички.

Чопык Р. В. Межпредметные связи в физическом воспитании школьников. В статье представлены результаты теоретического исследования педагогической проблемы применения межпредметных связей в физическом воспитании школьников. На основе выявленных особенностей обоснована необходимость разработки эффективных методик реализации межпредметных связей в процессе комплексного решения задач физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, межпредметные связи, обучения, знания, умения, навыки.

Chopyk R.V. Interdisciplinary connections in physical education of schoolchildren. The article presents the results of a theoretical study of pedagogical problem of application of interdisciplinary connections into physical education of schoolchildren. The objective of the research is to investigate the peculiarities of application of interdisciplinary connections while solving the challenges of physical education. The methods of analysis and synthesis of scientific-methodological literature were used to find the solution for set objective. The current state of the problem of applying interdisciplinary connections during the process of physical education of students has been analyzed in theoretical research. It is shown that the knowledge which students acquire during physical education process is having interdisciplinary connections. The content of physical education determines the feasibility of applying interdisciplinary connections to priority solution of the basic objectives of physical education for schoolchildren - educational, health-improving and pedagogical. The order of implementation of interdisciplinary connections into solving problems of physical education of schoolchildren is grounded. The following reasons of low efficiency of mentioned above process are defined: lack of guidelines to the implementation of interdisciplinary connections in physical education; lack of coordination of activities of physical training teachers and other teachers; not awareness of physical training teacher in the educational programmers of related subjects; lack of knowledge and skills, lack of experience in the implementation of links between subjects. It is revealed that at present time there is a need for scientifically based methods of implementation of interdisciplinary connections while teaching physical education to schoolchildren. Also the absence of scientific approaches to the problems of training of future physical education teachers to implement these techniques was defined.

Key words: physical education, interdisciplinary connections, learning, knowledge, abilities, skills.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний стан науки і суспільства характеризуються потужними інтеграційними процесами, об'єктивним відображенням яких у освітньому процесі виступають міжпредметні зв'язки. Невід'ємною частиною системи освіти, важливим компонентом виховного процесу є формування фізичної культури учнівської молоді. Ефективність вирішення навчально-виховних завдань у фізичному вихованні школярів може бути забезпечена системністю знання, а системність, у свою чергу, – взаємозв'язком знань. Наявність взаємозв'язку знань із різних предметів впливає на якість засвоєння знань з фізичної культури, формування рухових умінь і навичок учнів, а відтак – актуалізує проблему реалізації міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Міжнаукова взаємодія, взаємне проникнення наук, їх інтеграція та взаємозв'язок є характерними особливостями сучасної науки. Наявні міжнаукові зв'язки детермінують необхідність встановлення тісних зв'язків між навчальними предметами, у тому числі, і з фізичною культурою. Як наслідок – предметом наукових досліджень стала проблема підготовки майбутніх вчителів до реалізації міжпредметних зв'язків під час занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні молодших школярів та в процесі формування в учнів валеологічних знань [4; 6]. Науковцями вивчено і проаналізовано основні особливості застосування міжпредметних зв'язків: у фізичному вихованні молодших школярів [7]; як основної умови розвитку інтересу школярів до занять з фізичної культури [6]; у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [3]. Незважаючи на наявність певних наукових досліджень міжпредметних