**«Профилактика ментального выгорания обучающихся по программам СПО средствами физической культуры»**

*Автор работы: Балятина Полина Александровна*

*Образовательное учреждение: ГБПОУ НГК*

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамии (нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц), нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление.

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года.

Психоэмоциональное выгорание это процесс постепенной потери эмоциональной и физической энергии, выраженный в симптомах эмоционального, умственного истощения, физической усталости, личной приостановки и снижения удовлетворенности реализацией учёбы.

Основной причиной психоэмоционального выгорания является психологическое и психическое перенапряжение. Когда внутренние и внешние требования уже давно доминируют над внутренними и внешними ресурсами, человека беспокоит состояние равновесия, которое неизбежно приведет к психоэмоциональному выгоранию.

**Если же говорить простыми словами, психоэмоциональное выгорание**— это такое состояние усталости и нересурсности. Проявляется оно не только в быстрой утомляемости, но и в раздражительности по делу и нет.

Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. А, регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства.

А значит занятия физической культурой могут являться средством коррекции психоэмоционального выгорания учащихся по программе СПО.

Исследования современных ученых все больше подтверждают взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием и физическим здоровьем.

Снятие психоэмоционального напряжения с окончанием зачетной недели и экзаменационной сессии, как правило, не приводит к быстрой нормализации психоэмоциональных и психофизических показателей, что свидетельствует о наличии стойкого умственного утомления и росте нервного напряжения. Однако, проведенные исследования М.М.Чубарова с сопоставлением экспериментальных данных по использованию физической нагрузки различного уровня (малого, среднего, большого), а также пассивного отдыха показало благоприятное воздействие на снятие чрезмерного возбуждения и утомления центральной нервной системы средствами физической культуры.

Смена работы одних мышц работой других лучше способствует восстановлению сил, чем полное бездействие. Этот принцип является основой организации отдыха и в сфере умственной деятельности, где подобранные соответствующим образом физические нагрузки до начала умственного труда, в процессе и по его окончании оказывают высокий эффект в сохранении и повышении умственной работоспособности. Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни. В процессе их выполнения в коре больших полушарий мозга возникает "доминанта движения", которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсомоторную зону коры, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов.

Утренняя гигиеническая гимнастика является наименее сложной, недостаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Пауза с использованием средств физической культуры является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. Спустя 2-3 часа после завершения учебных занятий работоспособность восстанавливается до уровня, близкого к исходному в начале учебного дня, а при самоподготовке вновь отмечается ее снижение. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин - после каждых 2-х часов самоподготовки, т.е. в периоды, когда приближаются или проявляются первые признаки утомления. Проводиться она должна в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения подбираются так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участие в обеспечении учебно-трудовой деятельности. Исследования показывают, что эффективность влияния физкультурной паузы проявляется при 10-минутном ее проведении в повышении работоспособности на 5-9%, при 5-минутном - на 2,5-6%.

В занятиях физическими тренировками необходимым компонентом должны быть упражнения на растягивания, потому что у людей, склонных к негативным эмоциональным состояниям и, как правило, перенапряженным, происходит нерациональное распределение усилий при выполнении любой физической нагрузки.  
Немаловажное значение для регулирования психоэмоциональных состояний имеет и обучение правильного дыхания (через нос). Вдох повышает тонус коры головного мозга, а выдох – снижает. Поэтому, например, максимальное усилие человек может сделать в момент задержки дыхания на вдохе, а максимально расслабить мышцы на выдохе.

Главное же для студентов – научиться управлять своим телом: соблюдать правильную осанку, так как позвоночник и его физиологические изгибы играют одну из ведущих ролей в жизнедеятельности человека, полноценно расслаблять свои мышцы и рационально выполнять любые двигательные действия.

Эффективными методами физкультурно-спортивной регуляции психоэмоционального состояния являются: физкультурно-спортивная и оздоровительная тренировка, ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями, оздоровительная ходьба, активный отдых и многие другие методы. В основе степени эффективности перечисленных методов лежит умение подобрать оптимальную физическую нагрузку, включить в работу мышцы антагонисты, разнообразие средств и методов физического и психического воздействия, учет особенностей жизнедеятельности студентов, умение избегать ярко выраженных эмоциональных состояний, применение технически освоенных движений и упражнений.

Таким образом, физическая культура действительно является эффективным средством предотвращения психоэмоционального выгорания учащихся по программе СПО. Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия.

**Список используемых источников**

1. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, КНОРУС, 2022. – 256 с – (Среднее профессиональное образование)

2. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учеб. Пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 «Пед. образование» / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов. – М. : Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с.

3. Ратенко С.Е. Тищенко Н.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде // <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovatelnoy-srede>, 2022.