

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 2 / 2024, Vol. 12, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN224.pdf>

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Ильина, Г. В. Саморегуляция психоэмоционального состояния педагога дошкольного образования средствами физкультурно-оздоровительных технологий / Г. В. Ильина, Е. А. Овсянникова, Н. А. Долгушина, Л. И. Савва // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN224.pdf>

For citation:

Ilyina G.V., Ovsyannikova E.A., Dolgushina N.A., Savva L.I. Self-regulation of the psycho-emotional state of a preschool teacher by means of physical culture and wellness technologies. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(2): 40PDMN224. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN224.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 373.2

Ильина Галина Вячеславовна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия

Доцент кафедры «Дошкольного и специального образования»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: g.ilina@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=716424

Google Академия: <https://scholar.google.com/citations?user=WEtQE9MAAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-ilyina-galina-vyacheslavovna/1108266>

Овсянникова Елена Александровна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия

Доцент кафедры «Дошкольного и специального образования»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: oea307@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=398832

Google Академия: <https://scholar.google.com/citations?user=XICINNIAAA AJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-elena-ovsyannikova/4485253>

Долгушина Наталья Александровна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия

Доцент кафедры «Дошкольного и специального образования»

Кандидат медицинских наук, доцент

E-mail: nad-751@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=493055

Google Академия: <https://scholar.google.com/citations?user=mY2qsM0AAA AJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-natalia-dolgushina/4611622>

Савва Любовь Ивановна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия

Профессор кафедры «Педагогического образования и документообедения»

Доктор педагогических наук, профессор

E-mail: savva.53@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=426001

**Саморегуляция психоэмоционального
состояния педагога дошкольного образования средствами
физкультурно-оздоровительных технологий**

Аннотация. Авторами обобщена научно-исследовательская работа по проблеме саморегуляции психоэмоциональных состояний педагогов дошкольного образовательного учреждения средствами физкультурно-оздоровительных технологий. Выявлена степень разработанности исследуемой проблемы в педагогической теории и практике образования. Обозначены основные причины эмоциональной неустойчивости педагогов и последствия. Раскрыты подходы к основным понятиям: психоэмоциональное состояние, саморегуляция, профессиональное выгорание, физкультурно-оздоровительные технологии. Психоэмоциональное состояние рассмотрено как особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты (положительные, отрицательные, нейтральные). Саморегуляция обозначена как процесс управления собственными психологическими и физиологическими состояниями, важная часть жизнедеятельности (в том числе профессиональной), которая способна сохранять внутреннюю стабильность организма человека на определенном уровне при воздействии всевозможных стрессоров. Представлены уровни психической саморегуляции: произвольный; произвольный; сознательный; целенаправленный осознаваемый. Выделены личностные компетенции в структуре саморегуляции педагогов. В статье выделены способы саморегуляции педагогов в 6 технологиях физкультурно-оздоровительной направленности (психогимнастика; нейрогимнастика; игротерапия; хатха-йога; танцевально-двигательная терапия — Just Dance; арт-терапия) с учетом оптимальных средств (физические, кинезеологические, дыхательные, игровые, танцевальные упражнения). Упражнения в данных технологиях рекомендованы педагогам с учетом их особенностей восприятия и переработки информации: визуал-зрительный контакт; аудиал-слуховой; кинестет-двигательный; дискрет-логическое осмысление, убеждение. В арт-терапии использованы методы преодоления последствий травматического стресса. Авторами доказано эффективное влияние ряда физкультурно-оздоровительных технологий (психогимнастика, нейрогимнастика, игротерапия, хатха-йога, танцевально-двигательная терапия — Just Dance, арт-терапия) на формирование умений саморегуляции психоэмоциональных состояний педагогов дошкольного образования. Разработанный комплекс найдет широкое применение в физкультурно-оздоровительной работе с педагогами разных ступеней образовательной системы.

Ключевые слова: саморегуляция; педагог дошкольного образования; эмоциональная устойчивость; физкультурно-оздоровительные технологии; упражнения

Введение

Особую значимость в современном образовании обретает понятие «эмоциональная устойчивость», которое определяется способностью педагога управлять своими эмоциями при воздействии всевозможных стрессоров, сохраняя свое здоровье. Подчеркнем, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, социальное, эмоциональное благополучие человека (тело-душа-эмоции).

Отметим, что выбор профессии, связанный с дошкольным образованием, накладывает особую ответственность на педагога, в руках которого особый возраст, когда формируются у детей представления о мире, культуре, социуме, природе, самом себе, отношении к окружающим. Взаимодействие со всеми участниками образовательного процесса нацеливает на психоэмоциональную устойчивость педагога при условии владения современными технологиями здоровьесбережения. Назрела необходимость поиска оптимальных физкультурно-оздоровительных технологий и выбора наиболее эффективных средств, которые будут формировать умения саморегуляции психоэмоциональных состояний педагогов дошкольного образования.

Цель исследования: изучить влияние технологий физкультурно-оздоровительной направленности (психогимнастика, нейрогимнастика, игротерапия, хатха-йога, танцевально-двигательная терапия — Just Dance, арт-терапия) на формирование умений саморегуляции психоэмоциональных состояний педагогов дошкольного образования.

Материал и методы исследования

Современные исследования О.В. Хухлаевой, Н.Е. Водопьяновой подтверждают, что преподаватели, воспитатели и учителя входят в десятку самых трудных профессий на данный момент. Это происходит из-за того, что в работе «человек-человек» большое внимание уделяется эмоциональной сфере и общению с людьми. Педагоги отдают гораздо больше эмоций и сил, чем получают взамен, тем самым истощая свой организм, что приводит к дисбалансу (больше всего страдает физическое и психоэмоциональное здоровье, а также семейные отношения) [1]. Результат исследования саморегуляции педагога дошкольного образования в период адаптации К.Е. Кочневой, В.А. Горфинкель, представленный на конференции «Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании» (Екатеринбург. 23–24 мая 2024 г.), подтверждает взаимосвязь между показателями саморегуляции и психическим состоянием педагогов со стажем более 3-х лет (самочувствие, программирование и настроение, тревожность и моделирование).

В исследованиях Е.А. Овсянниковой, Л.Р. Гибадатовой подтверждается необходимость стрессоустойчивости у современного педагога ДОО. Предложены профилактические меры эмоционального выгорания педагогов [2].

Н.Е. Водопьянова, О.Б. Дарвиш отмечают, что более 65 % педагогов сталкивались или в данный момент проживают эмоциональную неустойчивость, которая влияет на результат профессиональной деятельности, препятствует свободному взаимодействию с коллегами, воспитанниками и их законными представителями [1; 3]. Выделяют основные причины эмоциональной неустойчивости (нестабильности), которая проявляется в тревожности, импульсивном поведении, перепадах настроения, раздражительности, пищевых нарушениях и приводит к истощению психологических ресурсов, развитию психосоматических патологий, оказывают негативное влияние качество работы, жизнь и здоровье:

- Большая ответственность не только за качество обучения, но и за безопасность воспитанников; выполнение заданий и поручений по завершению рабочего дня, что приводит несоответствию интеллектуальных затрат и материального вознаграждения; участие в многочисленных проектах, конкурсах профессионального мастерства, которые несут колоссальную интеллектуальную нагрузку на педагога, приводит к конфликтным семейным обстоятельствам, влияют на результат; различные стрессовые ситуации (при взаимодействии с законными представителями семей воспитанников, руководством учреждения и коллегами).¹

В данном исследовании использованы методы теоретического анализа (концептуальный, структурно-логический), эмпирические методы (педагогический эксперимент, анкетирование, наблюдение).

В ходе исследования решены следующие задачи.

Во-первых, уточнены основные понятия исследования. Психоэмоциональное состояние рассмотрено как особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты (положительные, отрицательные,

¹ Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2023. 299 с.

нейтральные), которую ввел советский и российский психолог Анатолий Геннадьевич Маклаков в 2012 г.

А.О. Прохоров выделил три вида выражения эмоций: дефицит, оптимальное состояние и профицит [4]. Дефицит эмоций определяется состоянием, когда человеку кажется, что все события приобрели серый цвет, его ничего не радует в этой жизни и не огорчает, он живет «днём сурка», недостаточно красок и звуков мира, недостаток жизни, омертвление и скука. Приводит к снижению активности нервной системы и служит снижению работоспособности. Профицит эмоций представлен состоянием, в котором чередуются положительные и отрицательные события, идут друг за другом, может наступить истощение организма. Следствие — стресс, нервно-психическое напряжение, срывы высшей нервной деятельности, неспособность контролировать свои эмоции, невербальные действия, потеря всех ресурсов. Оптимальное эмоциональное возбуждение — это золотая середина, условие готовности к деятельности и её благоприятному для здоровья осуществлению, связанное с открытым проявлением и свободно выражаемыми эмоциями, которые благополучно сказываются на психоэмоциональном состоянии.

По мнению О.В. Хухлаевой, эмоциональное истощение (дефицит эмоций) проявляется в общем снижении эмоционального фона или проявлении эмоциональной усталости и равнодушии наполняется такими чувствами как незащищённость, подавленность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно совершенным является базовой составляющей понятия «эмоциональное выгорание» [1]. Важно регулировать свое состояние, чтобы не допустить эмоционального истощения. В исследовании Е.О. Секацкой описаны значимые связи между сформированностью статически проактивных копинг-стратегий и эмоциональным состоянием, личностными характеристиками и временной перспективой [5].

Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский рассматривают проблему адаптации профессионала в современных условиях непрерывных социально-экономических изменений и нацеливают на поиск новых методов профилактики неблагоприятных состояний и поддержания профессионального и личного здоровья [6]. Дикая Л.Г. определяет значимость саморегуляции в адаптации к профессиональной среде (в том числе стрессовым ситуациям), обозначает ее уровни:

- Непроизвольный уровень (в основе лежат возбуждение и торможение, а также нехарактерная для психики активность, реакции быстро вспыхивают и так же быстро угасают); произвольный уровень (саморегуляция включается в критических ситуациях, взаимосвязь интеллекта и эмоций в двигательной активности при задержке дыхания, напряжения в мышцах); сознательный уровень (человек осознает наличие дискомфорта, способен оценить тяжесть данного состояния и изменить ситуацию, задействовав для этого собственный контроль над телом и разумом, а так же силу воли и специальные упражнения); целенаправленный осознаваемый (самый интенсивный уровень, когда человек понимает, что он больше не в силах терпеть то, что происходит в его жизни, избавляется от дискомфорта, он пересматривает ценности и приоритеты, анализирует собственные мотивы) [6].

Во-вторых, выделен ряд личностных компетенций в структуре саморегуляции:

- Понимание значимости саморегуляции в жизнедеятельности (представление о понятиях: психоэмоциональное состояние; саморегуляция; профессиональное выгорание; физкультурно-оздоровительные технологии); формировании регуляторных умений у всех участников образовательного процесса; способность видеть себя глазами оппонента; умение проявлять выдержку, спокойствие, самообладание; умение контролировать отрицательные выплески своих эмоций и преобразовывать их в творчество; способность самостоятельно

снимать свою нервную напряженность; способность к быстрому переключению своей деятельности; умение регулировать собственное профессиональное саморазвитие; готовность к трудным ситуациям и проблемам; умение вызывать, сохранять и увеличивать работоспособность.

А.О. Прохоров отмечает, что «...педагоги, которые не умеют владеть собой, своими эмоциями и регулировать свою деятельность организма и психики, зачастую подвержены негативным эмоциям и акцентуации негативных качеств характера». Часто педагоги интуитивно используют бытовые, динамические и способы самовнушения для саморегуляции своих состояний [7].

В исследованиях Е.В. Кетриш, Т.В. Андрюхиной, Д.В. Третьякова и др. подчеркивается польза двигательной активности в физкультурно-спортивной деятельности, которую не готовы самостоятельно организовывать будущие педагоги в свободное от учебного процесса время [8].

Т.Ф. Орехова, Т.В. Кружилина констатируют, что «при жестко установленной норме учебной перегрузки отсутствует необходимая педагогическая поддержка студентов, нацеленная на их обучение и воспитание по индивидуальным образовательным маршрутам в учреждениях высшего образования» [9, с. 37].

Подчеркнем, что индивидуальный образовательный маршрут необходимо связать с регулированием не только интеллектуальной нагрузки, но и двигательной, чтобы устранить недостаток учебной перегрузки.

Саморегуляцию необходимо целенаправленно развивать. Л.П. Гримак отмечает, что «физическая нагрузка относится к самой естественной группе способов саморегуляции человека. Организм сам, при занятии спортом, направляет энергию в нужное русло. В условиях интенсивной физической нагрузки восполняются резервы организма» [10, с. 104]. Восполняются резервы организма за счет дифференцирования физической нагрузки по интенсивности и величине отягощения, т. е. индивидуальной интенсивности для конкретного человека с учетом реакции организма на нагрузку, выраженную в частоте сердечных сокращений в минуту [10].

Отметим, что физкультурно-оздоровительные технологии способствуют эффективному формированию у педагогов грамотного отношения к себе, своему телу, а также формированию потребности мотивационной сферы, осознанию необходимости укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни, физического совершенствования. В теории и практике физкультурно-оздоровительные технологии представлены как один из видов здоровьесберегающих технологий (ЗСТ), реализуемых с участниками образовательного процесса, включают группы (сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни, эстетической направленности и коррекционные).²

В-третьих, в ходе экспериментального исследования нами сделан выбор в пользу следующих технологий:

- Психогимнастика; нейрогимнастика; игротерапия; хатха-йога; танцевально-двигательная терапия — Just Dance, арт-терапия с учетом доминанты определенных упражнений (физические, кинезеологические, дыхательные, игровые, танцевальные), реализация которых развивает физические качества в интегративном единстве с психическими процессами, позволяют восстановить свои силы, настроиться на коммуникацию с участниками образовательного процесса. Физическое (физкультурное) упражнение — это основное

² Ильина Г.В. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста: учебное пособие. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та имени Г.И. Носова, 2018. 188 с.

специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, направленный на биологическое, психическое и социальное преобразование человека. Упражнения в данных технологиях выполняются педагогами с учетом особенностей восприятия и переработки информации: визуал-зрительный контакт; аудиал-слуховой; кинестет-двигательный; дискрет-логическое осмысление, убеждение. В арт-терапия использованы методы преодоления последствий травматического стресса, предложенные А.И. Копытиным [11]. В танцевально-двигательной терапии — Just Dance применялась методика сопряженного физического и психического развития на примере работы с детьми [12; 13].

Представлены способы саморегуляции педагогов в 6 технологиях физкультурно-оздоровительной направленности, которые позволяют «пропустить через себя, свое тело, мысли, эмоции» и определить степень эффективности каждого:

- Психогимнастика (задействует мимику, жесты, движения, дыхание, позволяет мысленно переносить себя в другое место, там, где спокойно, тихо и умиротворенно); нейрогимнастика (создает внутреннюю установку, подключает логику и рефлексию); игротерапия (способствует выбору и проработке разных типов поведения и ситуаций; помогает раскрыться педагогам с излишней скованностью, тревожностью и низкой самооценкой); хатха-йога (дает физическую нагрузку с опором на образы, вызывает эмоциональный интерес, помогают снять напряжение, зажимы в мышцах); танцевально-двигательная терапия (снимает психологическое и мышечное напряжение, позволяет урегулировать свои зажимы, освободить мысли); арт-терапия (позволяет контролировать отрицательные выплески своих эмоций и преобразовывать их в творчество).

В-четвертых, подобран диагностический инструментарий на определение взаимосвязи самочувствия, настроения, тревожности с уровнем моторной координации у педагогов дошкольного образования. Кроме этого применен: тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева, «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина, «Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора, «Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов» О.Л. Гончаровой. Результаты диагностики представлены с акцентом взаимосвязи развития тревожности и моторной координации, гибкости. Нами определено, что чем выше уровень тревожности, тем ниже показатели развития моторной координации (выделены показатели отрицательной взаимосвязи гибкости и ригидности (-0,269). Это значит, что чем выше уровень развития гибкости у педагога, тем ниже уровень ригидности. В данном обследовании приняли участие 280 педагогов, из них 27 преподавателей института гуманитарного образования, 23 магистрантов направления подготовки «Управление дошкольным образованием» ФГБОУ ВО МГТУ, 230 педагогов и специалистов физической культуры дошкольных образовательных учреждений г. Магнитогорск Челябинской области.

В-пятых, нами разработан и апробирован на базе ряда дошкольных учреждений (МДОУ «ЦРР — д/с № 73; 97; 159 и др. г. Магнитогорск Челябинской области) комплекс из 6 блоков для педагогов по формированию умений саморегуляции психоэмоциональных состояний, включающий физические упражнения на крупную и мелкую моторику: (психогимнастика; нейрогимнастика; игротерапия; хатха-йога; танцевально-двигательная терапия — Just Dance, арт-терапия с приоритетом физических, кинезеологических, дыхательных, игровых, танцевальных упражнений. Экспериментально проверено (2021–2023 гг.) влияние комплекса в ходе проведения курса повышения квалификации (КПК) «Здоровьесберегающие технологии с участниками образовательного процесса в ДОУ» на базе Института дополнительного профессионального образования и кадрового инжиниринга «Горизонт» ФГБОУ ВО МГТУ имени Г.И. Носова, МУДПО «Центр повышения квалификации и методической работы», дошкольных образовательных учреждений [14; 15]. Результат контрольного этапа

исследования подтверждают эффективность комплекса (значительное снижение в процентном соотношении уровня нервно-психического напряжения, тревожности).³

Результаты исследования и их обсуждение

В экспериментальном исследовании (2021–2023 гг.) приняло участие 280 педагогов ДООУ Челябинской области. КПК позволили: на первом этапе — определить реальный уровень нервно-психического напряжения, тревожности, профессионального выгорания, самооценки педагогов. На втором этапе — формировать знания о собственных эмоциональных состояниях и умения их контролировать (теоретический и ценностно-мотивационный компонент). На третьем этапе — формировать двигательный навык саморегуляции (быстрое принятие решений при выходе из зоны комфорта) в ходе практических занятий, игротренингов (профессионально-практический компонент).

Благодарим руководителей данных учреждений за возможность проведения экспериментального исследования с педагогами: МДОУ «ЦРР — д/с № 73 (Ведешкина Н.А.); 97 (Горбунова Ж.В.); 159 (Шингареева Г.А.)» и др. учреждения г. Магнитогорска Челябинской области; Институт гуманитарного образования ФГБОУ ВО МГТУ имени Г.И. Носова (Абрамзон Т.Е., Санникова Л.Н.); Институт дополнительного профессионального образования и кадрового инжиниринга «Горизонт» ФГБОУ ВО МГТУ имени Г.И. Носова (Ибрагимова О.В., Фридрихсон О.В.); научно-исследовательский центр физической и медицинской реабилитации детей и взрослых ФГБОУ ВО МГТУ (Дерябин А.В.); МУДПО «Центр повышения квалификации и методической работы» г. Магнитогорска (Багаутдинова С.Ф.); член правления Национальной Ассоциации Каратэ, руководитель проекта «Каратэ для взрослых» (Грибовский А.В., 6-дан). Отмечаем магистрантку ФГБОУ ВО МГТУ имени Г.И. Носова, Кудренко А.А. (управление дошкольным образованием), за плодотворное сотрудничество.

Результаты исследования представлены: на III региональной научно-практической конференции: «Физкультурная деятельность в структуре здорового образа жизни дошкольников» (28–29 марта 2024 г., Магнитогорск), доклад «Регуляция психофизического состояния педагогов и законных представителей семей воспитанников средствами физкультурно-оздоровительных технологий»; в учебно-методическом пособии «Саморегуляция психоэмоциональных состояний педагогов дошкольного образовательного учреждения средствами арт-терапии»; монографии «Формирование готовности педагогов к реализации современных здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста». Обсуждение проблемы: на XV Международной студенческой научной конференции Студенческий научный форум — 2023, доклад. «Психологическая разгрузка педагогов дошкольного образования посредством релаксации»; XVII Международной научно-практической конференции «Мир детства и образование», доклад «Самомассаж как способ профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний педагогов дошкольного образования»; 81-й Международной научно-технической конференции «Актуальные проблемы современной науки, техники и образования», тезисы «Проблема эмоциональной неустойчивости в профессиональной деятельности педагога дошкольного образования»; Международная научная конференция «HUMAN+» (15–16 ноября 2023 г., Магнитогорск), доклад «Саморегуляция психоэмоциональных состояний педагогов дошкольного образования средствами физкультурно-оздоровительных технологий», «Использование игровой технологии «JUSTDANCE» в дошкольном и дополнительном образовании»; III региональная научно-практическая конференция

³ Ильина Г.В., Кудренко А.А. Саморегуляция психоэмоциональных состояний педагогов дошкольного образовательного учреждения средствами арт-терапии: учебно-методическое пособие. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та имени Г.И. Носова, 2023. 58 с.

«Физкультурная деятельность в структуре здорового образа жизни дошкольников» (концепция года «Взаимодействие ДОУ с семьями воспитанников по вопросам оздоровления и физического развития», 28–29 марта 2024 года), доклад «Регуляция психофизического состояния педагогов и законных представителей семей воспитанников средствами физкультурно-оздоровительных технологий».

Транслируя опыт работы, отметим роль пилотного проекта «Повышение физического и психоэмоционального уровня преподавателей» на базе Научно-исследовательского центра физической и медицинской реабилитации детей и взрослых ФГБОУ ВО МГТУ. Представленные Дерябиным А.В., Грибовским А.В. способы психологической и физической реабилитации в блоках: китайская дыхательная гимнастика; динамический цигун; элементы восточных боевых искусств, обогатили комплекс рядом упражнений.

Выводы

Саморегуляция обозначена как важный процесс управления собственным психологическим и физиологическим состоянием с учетом индивидуального стиля саморегуляции педагога, который способен сохранять внутреннюю стабильность организма на определенном уровне обеспечивать внутренний комфорт, хорошую работоспособность, эмоциональную стабильность, социальное благополучие. Доказано эффективное влияние ряда физкультурно-оздоровительных технологий (психогимнастика, нейрогимнастика, игротерапия, хатха-йога, танцевально-двигательная терапия — Just Dance, арт-терапия) на формирование умений саморегуляции психоэмоциональных состояний педагогов дошкольного образования. Разработанный комплекс найдет широкое применение в физкультурно-оздоровительной работе с педагогами разных ступеней образовательной системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хухлаева, О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. / О.В. Хухлаева. М.: Генезис, 2016. 210 с.
2. Овсянникова, Е.А. Стрессоустойчивость и профилактика эмоционального выгорания педагогов ДОО / Е.А. Овсянникова, Л.Р. Гибадатова // Мир детства и образование. Сб. материалов XV Междунар. науч.-практ. конф. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та имени Г.И. Носова, 2021. С. 149–152.
3. Дарвиш, О.Б. Формирование эмоциональной устойчивости педагогов дошкольного образования / О.Б. Дарвиш // Научные ведомости Белгородского гос. ун-та. Гуманитарные науки. 2013. № 6(149). С. 241–243.
4. Прохоров, А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний. (Экспериментальные исследования) / А.О. Прохоров, А.В. Чернов. М.: Институт психологии РАН, 2019. 191 с.
5. Секацкая, Е.О. Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными характеристиками / Е.О. Секацкая // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т 12. № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN124.pdf> (дата обращения: 01.04.2024).
6. Дикая, Л.Г. Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии / Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский. М.: Ин-т психологии РАН, 2015. 711 с.

7. Прохоров, А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. М.: Институт психологии РАН, 2019. 189 с.
8. Кетриш, Е.В. Роль спортивного клуба в организации физкультурно-спортивной деятельности, направленной на адаптацию студентов-первокурсников к обучению / Е.В. Кетриш, Т.В. Андрухина, Д.В. Третьяков [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т 12. № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/58PDMN124.pdf> (дата обращения: 01.04.2024).
9. Орехова, Т.Ф. О некоторых проблемах современного образования и возможностях их разрешения / Т.Ф. Орехова, Т.В. Кружилина // Гуманитарно-педагогические исследования. 2017. Т. 1. № 1. С. 37–43.
10. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности / Л.П. Гримак. Изд. 4-е. — М.: ЛЕНАНД, 2015. 235 с.
11. Копытин, А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса: монография / А.И. Копытин. М.: Когито-Центр, 2014. 201 с.
12. Пустовойтова, О.В. Танцы и фитнес как средства развития гибкости и ловкости у детей старшего дошкольного возраста / О.В. Пустовойтова, Л.А. Яковлева, Н.А. Шепилова [и др.] // Гуманитарно-педагогические исследования. 2021. Т. 5. № 4. С. 77–90.
13. Петьков В.А., Глущенко И.А., Булах К.В., Демченко Н.Ю., Огарь Е.В. Технология сопряженного физического и психического развития дошкольников / В.А. Петьков, И.А. Глущенко, К.В. Булах [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 6(208). — с. 294–298.
14. Формирование готовности педагогов к реализации современных здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста / Ильина Г.В., Бережная И.А., Юлдашева Л.С.: кол. монография. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та имени Г.И. Носова, 2019. 180 с.
15. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. М.: Наука, 2016. 178 с.

Ilyina Galina Vyacheslavovna

Magnitogorsk State Technical University named after Nosov, Magnitogorsk, Russia
E-mail: g.ilina@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=716424

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=WEtOE9MAAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-ilyina-galina-vyacheslavovna/1108266>

Ovsyannikova Elena Alexandrovna

Magnitogorsk State Technical University named after Nosov, Magnitogorsk, Russia
E-mail: oea307@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=398832

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=XICINNIAAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-elena-ovsyannikova/4485253>

Dolgushina Natalia Alexandrovna

Magnitogorsk State Technical University named after Nosov, Magnitogorsk, Russia
E-mail: nad-751@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=493055

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=mY2qsM0AAAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-natalia-dolgushina/4611622>

Savva Lyabov Ivanovna

Magnitogorsk State Technical University named after Nosov, Magnitogorsk, Russia
E-mail: savva.53@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=426001

Self-regulation of the psycho-emotional state of a preschool teacher by means of physical culture and wellness technologies

Abstract. The authors summarized the research work on the problem of self-regulation of psycho-emotional states of teachers of preschool educational institutions by means of physical culture and wellness technologies. The degree of elaboration of the problem under study in the pedagogical theory and practice of education is revealed. The main causes of emotional instability of teachers and the consequences are outlined. The approaches to the basic concepts are revealed: psychoemotional state, self-regulation, professional burnout, physical culture and wellness technologies. The psychoemotional state is considered as a special form of human mental states with a predominance of emotional response by type of dominant (positive, negative, neutral).

Self-regulation is designated as the process of managing one's own psychological and physiological conditions, an important part of life (including professional), which is able to maintain the internal stability of the human body at a certain level when exposed to all kinds of stressors. The levels of mental self-regulation are presented: involuntary; voluntary; conscious; purposeful conscious. Personal competencies in the structure of self-regulation of teachers are highlighted. The article highlights the methods of self-regulation of teachers in 6 technologies of physical culture and wellness (psychohymnastics; neurohymnastics; game therapy; hatha yoga; dance and movement therapy — Just Dance; art therapy), taking into account optimal means (physical, kineseological, breathing, gaming, dance exercises). Exercises in these technologies are recommended to teachers, taking into account their peculiarities of perception and processing of information: visual-eye contact; auditory-auditory; kinesthetic-motor; discretionary-logical comprehension, persuasion. Art therapy uses methods to overcome the effects of traumatic stress. The authors have proved the effective influence of a number of physical education and wellness technologies (psychohymnastics, neurohymnastics, game therapy, hatha yoga, dance and movement therapy — Just Dance, art therapy) on the formation of self-regulation skills of psycho-emotional states of preschool teachers. The

developed complex will find wide application in physical culture and wellness work with teachers of different levels of the educational system.

Keywords: self-regulation; preschool teacher; emotional stability; physical culture and wellness technologies; exercises