

УДК 796.011:159.9

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7412715>*Болдов А.С.**ORCID: 0000-0003-3370-9860, канд. пед. наук**Московский государственный психолого-педагогический университет  
г. Москва, Россия*

## ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Аннотация.** В статье представлены современные подходы к диагностике стрессовых профессиональных воздействий, профилактике профессионального выгорания, влиянию организованной профессионально-прикладной физической культуры. В качестве конкретизированного средства профессионально-прикладной физической культуры представлен вариативный комплекс физических упражнений, который может быть использован как в течение трудовой деятельности в качестве «микроразрывов активного отдыха» или «физкультурных минуток», так и в конце дня, перед сном, для профилактики профессионального выгорания и стрессовых состояний. В статье констатируется необходимость использования организованной двигательной активности в профессиональной деятельности, её популяризации среди профессиональных работников не только непосредственно в качестве средства профессионально-прикладной физической культуры, но и на более ранних стадиях профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** стресс; профессиональное выгорание; физическая культура; спорт; профессионально-прикладная физическая культура; инклюзия; эмоциональное выгорание; профилактика

*Boldov A.S.**ORCID: 0000-0003-3370-9860, Ph.D.**Moscow State University of Psychology and Education  
Moscow, Russia*

## PREVENTION OF STRESS CONDITIONS AND PROFESSIONAL BURNOUT BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

**Abstract.** The article presents modern approaches to the diagnosis of stressful professional impacts, the prevention of professional burnout, the influence of organized professionally applied physical culture. As a specific means of professionally applied physical culture, a variable set of physical exercises is presented, which can be used both during labor activity as “active rest micropauses” or “physical culture minutes”, and at the end of the day, before going to bed, to prevent professional burnout, and stress conditions. The article stated the necessity of using organized physical activity in professional activity, its popularization among professional workers not only directly as a means of professionally applied physical culture, but also at earlier stages of professional training.

**Keywords:** stress; professional burnout; physical culture; sports; professionally applied physical culture; inclusion; emotional burnout; prevention

Современное общество предъявляет повышенные требования к качеству профессиональной деятельности и усиливается воздействие на личность профессионального работника стрессогенных факторов различного генезиса. К ним можно отнести ускорение темпа жизни современного человека и объема получаемой им информации, виртуализация общества, существенные трансформации социальной жизни, проблемы экологического характера [6]. Человек определяет особое место собственной профессиональной деятельности, которая носит в целом позитивный, но иногда деструктивный характер по отношению к личности. Одним из деструктивных воздействий на профессиональную личность является синдром профессионального выгорания, который способствует снижению качества профессиональной деятельности и негативно влияет на физическое и психическое здоровье [10].

По данным исследований, 70% россиян подвержены стрессу на рабочем месте и в большинстве своем это – врачи, педагоги, работники интеллектуального труда, работники творческих и социально ориентированных профессий (менеджмент, маркетинг, ИТ, продажи, социальный сектор) [2; 5-9].

#### *Психофизиологическая характеристика профессионального выгорания*

Для полного понимания причин возникновения профессионального выгорания стоит обратиться к классической физиологической теории стресса [8]. В процессе эволюционного развития у человека выработались определенные поведенческие модели реагирования на стресс и физиологическая реакция, в первую очередь – адреналин, который подготавливает человека к защитной реакции – избегание или борьба [1; 4]. В современных условиях жизни организм не может должным образом использовать выделившуюся в результате физиологических изменений энергию, предназначенную для бегства или нападения, в соответствии с социальной ориентированностью общественной жизни. Более того, при большом перманентном стрессе и малоподвижном образе жизни мозг теряет способность к нейропластичности, а следовательно, ухудшается память и способность находить оригинальные решения в профессиональной деятельности. Это, в свою очередь, увеличивает и без того огромное влияние стрессового воздействия на организм профессионального работника, приводя его в состояние дистресса – психосоматического запредельного торможения нервных процессов [9].

По данным Аминова А.Н. [1], существуют 3-и стадии профессионального выгорания:

#### *1. Первая стадия профессионального выгорания – снижение самооценки.*

Исчезают положительные эмоции, появляется отстранённость в отношениях, состояние тревожности, неудовлетворённости. У профессионала возникает ощущение беспомощности и апатии в профессиональной деятельности, что приводит к повышению уровня агрессии.

#### *2. Вторая стадия профессионального выгорания – одиночество.*

Возникают недопонимания с коллегами по работе, появляется пренебрежительная манера общения, неприязнь, ухудшается возможность установления нормального социального и профессионального взаимодействия.

### 3. Третья стадия профессионального выгорания – соматизация.

Трансформируются представления работника о ценностях жизни, равнодушие к профессиональной деятельности; появляется усталость, апатия и депрессия, ведущие к профессиональным заболеваниям – гастрит, мигрень, гипертония, синдром хронической усталости и т. д., в зависимости от профессиональных вредностей.

Наиболее эффективным средством, помимо обращения к врачам (терапевтам, психологам и неврологам), будут являться самостоятельные профилактические меры – дозированные физические нагрузки, которые влияют не только на физическое состояние человека, но и на психическое [2].

#### *Физическая культура и спорт в профилактике профессионального выгорания*

Организм человека является сложной биологической системой открытого типа, где одним из внешних взаимодействий с окружающей средой является двигательная активность той или иной направленности и того или иного уровня. Двигательная активность является необходимым условием жизнедеятельности организма и поддержания его биологических связей с внешней средой. Структурированной двигательной активностью является физическая культура и спортивная деятельность. Физическая культура и спорт является мощным и единственным средством физического совершенствования человека. Большим количеством ученых (педагогов, физиологов, психологов) отмечено, что адекватная физическая нагрузка влияет на психические функции человека. В частности, нейропластичность головного мозга можно тренировать физическими упражнениями методиками сопряженного воздействия, которые воздействуют не только на физические качества силу или выносливость, но и ловкость, координационные способности, совершенствуют двигательные навыки, формируя и корректируя двигательные стереотипы. Занимаясь дозированной двигательной активностью той или иной направленности, человек получает обратную афферентационную проприорецептивную информацию от рецепторов мышц и связок, концентрируется на ней, тем самым происходит расфокусировка внимания с психологических проблем данного человека, кажущихся неразрешимыми, с негативных эмоций и переживаний на саму деятельность. Занятия физической культурой и спортивной деятельностью позволяют целенаправленно перенаправлять психическую энергию в положительное для организма русло, и с физиологической точки зрения, играть важную роль в преодолении стресса и профессионального выгорания [3]. Что происходит на физиологическом уровне:

1. Выработка эндорфинов, которые нивелируют влияние гормона стресса – кортизола;
2. Органы и ткани организма насыщаются кислородом, повышается интенсивность работы митохондрий не только мышц, но и всех клеток тела за счет нейрогуморальной регуляции;
3. Стабилизируется концентрация сахара (глюкозы) в кровяном русле [5].

Наиболее полезны физические упражнения и командные игры, проводимые на свежем воздухе, где человек находится в условиях солнечных ванн, а это, помимо выработки организмом эндорфинов, вырабатывает и серотонин, который также повышает эмоциональный фон – все это оказывает благоприятное влияние на профилактику стрессовых

расстройств и их устранение [11]. Физическая культура и массовый спорт относятся к так называемым «безлекарственным» методам лечения стресса и профессионального выгорания [5; 7]. Более того, ввиду аутоиммунного механизма воздействия двигательной активности на организм, дозированная физкультурно-спортивная деятельность является еще и наиболее безопасным средством профилактики стресса [3].

Физические упражнения оказывают влияние и на психологическое состояние [5]:

1. Через повышение самооценки за счет физической тренировки и улучшения ощущений (физической самоактуализации);
2. Через достижение скорректированных параметров физического тела (внешняя актуализация);
3. Через повышение уровня жизненного тонуса (нейрогуморальная актуализация);
4. Через повышение уровня работоспособности и трудоспособности (аутоиммунная актуализация);
5. Через регуляцию депрессивных состояний и тревожности (психосоматическая актуализация);
6. Через регуляцию способности управлять собственной жизнью (поведенческая актуализация);
7. Через регуляцию эмоциональных состояний и профессиональной стрессоустойчивости (эмоциональная актуализация).

#### *Гимнастика для снятия стресса*

1. «Растягиваем плечи». И.П. – основная стойка, кисти на плечи. Вдыхая, поднимаем локти вверх, тянемся ими к потолку, голова отводится назад (нос тянется к потолку). Выдох – возвращаемся в исходное положение. Повторение этого упражнения 6-8 раз снимает напряжение в шее, плечах и спине.

2. «Тянемся к звёздам». И.П. – основная стойка. На вдохе – руки максимально тянутся вверх. На выдохе – руки опускаются в исходное положение, встряхиваются для расслабления. Повторение упражнения 5-7 раз. Большая эффективность достигается при концентрации на дыхании и максимальном отведении пальцев в максимально верхнем положении.

3. «Обхватываем ноги». И.П. – сидя на стуле. Садимся прямо, далее сильно прижимаем ноги к себе таким образом, чтобы пальчики на ногах располагались на краю стула. Подбородок при этом находится между коленками. В положении обхвата находимся 10 секунд, затем резко ослабляем объятия. Повторение упражнения – 5 раз. Это упражнение расслабит мышцы спины, плечи.

4. «Поза ребенка». И.П. – сидя на пятках, колени разведены в стороны. Вдох – руки вверх, тянемся. Выдох – руки на колени, затем на пол как можно дальше. Длительность статической позы – 30 секунд. Дыхание глубокое и равномерное. Повторение упражнения – 7 раз.

5. «Медленное дыхание». И.П. – сидя/лежа/стоя. Медленный вдох (4 сек.), задержка дыхания на вдохе (6 сек.), медленный выдох (5-6 сек.). Повторение упражнения 5-6 раз.

6. «Дыхание животом». И.П. – лежа на спине. Медленный диафрагмальный вдох (4 сек.), задержка дыхания (5-6 сек.), медленный диафрагмальный выдох (5 сек.).

7. «Ноздревое дыхание». И.П. – сидя/лежа/стоя, глаза закрыты. Медленный вдох левой ноздрей (5 сек.), правая ноздря зажата. Задержка дыхания (2-3 сек.), смена пальцевого зажатия ноздри. Медленный выдох через правую ноздрю (5 сек.), левая ноздря зажата. Упражнение выполняется парное количество раз (до 10).

Данный комплекс упражнений необходимо выполнять по мере наступления стрессовых ситуаций в течении рабочего дня в качестве «микропауз активного отдыха», «физкультурных минуток» на рабочем месте или перед отходом ко сну в условиях дома, как профилактику развития стресса и профессионального выгорания.

Несмотря на то, что стресс и профессиональное выгорание стали неотъемлемой частью профессиональной жизни личности необходимо правильно и своевременно контролировать свой организм и активно заниматься физической культурой или спортом в профилактических целях. В качестве способа борьбы со стрессом может быть использован практически любой вид массового спорта в условиях профессиональных выездных мероприятий и в свободное от трудовой деятельности время. Важно учитывать физические возможности профессионального работника, его предпочтения, интересы и график трудовой деятельности. Регулировать физическую нагрузку необходимо в соответствии с уровнем физической и координационной подготовленности профессионального работника, его уровнем социальной и профессиональной деятельности. К тому же необходимо огромное внимание уделять просветительской и воспитательной деятельности профессиональных работников по профилактике развития профессиональных выгораний с использованием физической культуры и спорта не только в условиях непосредственной профессиональной деятельности, но и в периоды подготовки к ней – старшие классы школ, колледжи, ВУЗы.

### Литература

1. Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы // Синдром эмоционального сгорания: В 2 т. Т. 2. М., 1997.
2. Болдов А.С. Роль физической культуры в профилактике асоциального поведения // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 21 октября 2021 года. Нижневартовск, 2021. С. 58-62.
3. Болдов А.С. Конструкты организационной психологии и бизнес-процессов в физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза по формированию универсальных компетенций // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10. №1. С. 128-136. <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2022-10-1-128-136>
4. Голубев И.Д., Болдов А.С. Роль физической культуры и спорта в адаптационных процессах студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодежи: Сборник материалов II Всероссийской студенческой научно-практической конференции. М., 2017. С. 207-209.

5. Карпов В.Ю., Околелова В.А., Абрамишвили Г.А. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. 2009. №2(8). С. 161-169.
6. Карпов В.Ю., Кудинова В.А., Сеселкин А.И., Бакулина Е.Д. Мониторинг эффективности развития физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2016. №3. С. 56.
7. Давиденко Д.Н., Карпов В.Ю., Митин Е.А., Филиппов М.М. Основы психофизиологии функциональных состояний: прикладной аспект. Самара, 2006. 328 с.
8. Раевская А.И., Солодовникова И.А. Синдром эмоционального выгорания: сущность феномена и диагностика // Симбирский научный вестник. 2015. №1(19). С. 84-87.
9. Ткачук Л.А., Малышева Л.В., Ларионова Л.Ю., Щапова М.Г. Сущность феномена профессионального выгорания // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. №28. С. 65-69.
10. Ishii K., Shibata A., Oka K. Work Engagement, Productivity, and Self-Reported Work-Related Sedentary Behavior Among Japanese Adults: A Cross-Sectional Study. J Occup Environ Med. 2018 Apr Vol. 60. Issue 4. P. e173-e177. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001270>
11. Medvedev I.N., Pravdov D.M., Kozlyatnikov O.A., Lapina N.M., Pershikov S.V., Sharagin V.I. Physiological mechanisms for maintaining health in ontogenesis // International Journal of Pharmaceutical Research. 2021. Vol. 13. №1. P. 604-607. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2021.13.01.112>

© Болдов А.С., 2022