



ISSN 2617-7048

(E) ISSN 2617-7056

Научный журнал

«ВЕСТНИК

АКАДЕМИИ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»

Академия гражданской защиты МЧС ДНР

Выпуск
Декабрь
4(20), 2019

**МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ
СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»
МИНИСТЕРСТВА ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ
СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«ВЕСТНИК
АКАДЕМИИ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»**

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ОСНОВАН В МАРТЕ 2015 ГОДА ВЫХОДИТ 4 РАЗА В ГОД

ДЕКАБРЬ

ВЫПУСК 4 (20), 2019

**THE MINISTRY FOR CIVIL DEFENCE, EMERGENCIES AND ELIMINATION OF
CONSEQUENCES OF NATURAL DISASTERS OF
DONETSK PEOPLE'S REPUBLIC**

**THE MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF
DONETSK PEOPLE'S REPUBLIC**

**STATE EDUCATIONAL INSTITUTION OF
HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION
"THE CIVIL DEFENCE ACADEMY" OF THE
MINISTRY FOR CIVIL DEFENCE, EMERGENCIES AND ELIMINATION OF
CONSEQUENCES OF NATURAL DISASTER OF
DONETSK PEOPLE'S REPUBLIC**

“Civil Defence Academy Journal”

SCIENTIFIC JOURNAL

FOUND ON MARCH, 2015 PUBLICATION FREQUENCY 4 TIMES A YEAR

DECEMBER

ISSUE 4 (20), 2019

УДК 355.58(477.62)

«Вестник Академии гражданской защиты»: научный журнал. – Донецк: ГОУВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР, 2019. – Вып. 4 (20). – 136 с.

«Вестник Академии гражданской защиты» выпускается по решению Учёного совета ГОУВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР (Протокол № 1 от 12.09.2017 г.).

Свидетельство Министерства информации Донецкой Народной Республики о регистрации средства массовой информации «Вестник Академии гражданской защиты» серия ААА № 000154 от 22 августа 2017 г. (как журнала).

Свидетельство Министерства информации Донецкой Народной Республики о регистрации средства массовой информации «Вестник Академии гражданской защиты» серия ААА № 000160 от 15 сентября 2017 г. (как сетевого издания).

«Вестник Академии гражданской защиты» включен в базу данных Российского индекса научного цитирования (РИНЦ) (договор № 489-12/2017 от 12.12.2017 г.).

Входит в утвержденный перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук и ученой степени доктора наук (ВАК ДНР) (приказ МОН ДНР № 1145 от 07.11.2017 г.).

ISSN: 2617-7048; (E) ISSN 2617-7056.

Целью журнала «Вестник АГЗ» является информирование научной общественности и профильной читательской аудитории о новейших технических разработках и тенденциях в области техносферной безопасности и природообустройства; развитие современных психолого-педагогических направлений подготовки студентов высших учебных заведений и сотрудников МЧС ДНР; обеспечение научных дискуссий для апробации и популяризации приоритетных научных исследований и направлений отрасли.

Материалы сборника рассчитаны на сотрудников учебных и научно-исследовательских организаций и учреждений, преподавателей, аспирантов, сотрудников МЧС и представителей промышленного комплекса.

Учредитель и издатель: Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Академия гражданской защиты» Министерства по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Донецкой Народной Республики.

Главный редактор: П.В. Стефаненко, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры гуманитарных дисциплин факультета техносферной безопасности ГОУВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР, заслуженный работник образования Украины, академик Международной Академии безопасности жизнедеятельности, Почетный начальник Академии гражданской защиты

Ответственный секретарь: О.Э. Толкачев, канд. техн. наук, доцент, доцент кафедры организации службы, пожарной и аварийно-спасательной подготовки ГОУВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР.

Редакционная коллегия: К.Н. Лабинский, д-р техн. наук, доц.; М.Б. Старостенко, канд. техн. наук, доц.; В.В. Шепелев, канд. техн. наук, доц.; В.Г. Агеев, д-р техн. наук, с.н.с.; С.П. Греков, д-р техн. наук, с.н.с.; В.В. Мамаев, д-р техн. наук, с.н.с.; Ю.Ф. Булгаков, д-р техн. наук, проф.; С.В. Борщевский, д-р техн. наук, проф.; О.Г. Каверина, д-р пед. наук, проф.; Е.И. Приходченко, д-р пед. наук, проф.; В.В. Паслён, канд. техн. наук, доц.; С.В. Константинов, канд. техн. наук, доц.; А.В. Оводенко, канд. техн. наук, доц.; Н.В. Шолух, д-р архитектуры, проф.

Рекомендован к печати решением Учёного совета ГОУВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР (Протокол № 6 от 20.12.2019 г.).

Подписано в печать 20.12.2019 г.

© Авторы статей, 2019

© ГОУВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР, 2019

UDK 355.58(477.62)

“Civil Defence Academy Journal”: Scientific Journal. – Donetsk: “The Civil Defence Academy” of EMERCOM of DPR, 2019. – Issue 4 (20). – 136 p.

“Civil Defence Academy Journal” has been accepted by the Academic Council of “The Civil Defence Academy” of EMERCOM of DPR on September 12, 2017 (Minutes No 1).

The Donetsk People's Republic Ministry of Information Certificate on registration of “Civil Defence Academy Journal” series ААА No. 000154 dated August 22, 2017 (As a journal).

The Donetsk People's Republic Ministry of Information Certificate on registration of “Civil Defence Academy Journal” series ААА No. 000160 dated September 15, 2017 (As a network issue).

The journal is included in the database of the “Russian Science Citation Index” on December 12, 2017 (Decree № 489-12/2017).

The journal is included in the approved list of peer-reviewed scientific publications, in which basic scientific results of dissertations for the degree of candidate of science and doctorate should be published, on November 07, 2016 (Higher Attestation Commission of Donetsk People's Republic) (Decree of the Ministry of Education and Science No1145 dated November 07, 2016).

“Civil Defence Academy Journal” for the ISSN Code: 2617-7048; (E) ISSN 2617-7056.

The aim of “Civil Defence Academy Journal” is to inform scientific society and field-specific reader's audience of the latest technical research and trends in the field of technospheric safety and environmental engineering; to develop contemporary psychological and pedagogical training programs of students and specialists of EMERCOM of DPR; to provide scientific discussions and approval as well as promotion of the top scientific research and branch.

Topics covered in “Civil Defence Academy Journal” are intended for scientific research organizations and institutions, lecturers, post-graduates, specialists of EMERCOM of DPR and representatives of industrial complex.

Founder and Publisher: State Educational Institution of Higher Professional Education “The Civil Defence Academy” of the Ministry of Civil Defence, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disaster of Donetsk People's Republic.

Editor in Chief: Prof. P.V. Stefanenko, Professor of the Department of Humanitarian Disciplines of the Technospheric Safety Faculty of “The Civil Defence Academy” of EMERCOM of DPR, Fellow of Educational Society of Ukraine, Member of International Civil Protection Academy, Honorary Head of the Civil Defence Academy.

Executive Secretary: Ass. Prof. O.E. Tolkachyov, Cand. of Tech. Sc., Ass. Prof. of a Fire Extinguishment, Emergency and Rescue Training Department of “The Civil Defence Academy” of EMERCOM of DPR.

Editorial Board: Ass. Prof. K.N. Labinskiy, Doc. of Tech. Sc.; Ass. Prof. M.B. Starostenko, Cand. of Tech. Sc.; Ass. Prof. V.V. Shepelev, Cand. of Tech. Sc.; SRF. V.G. Ageyev, Doc. of Tech. Sc.; SRF. S.P. Grekov, Doc. of Tech. Sc.; SRF. V.V. Mamayev, Doc. of Tech. Sc.; Prof. Y.F. Bulgakov, Doc. of Tech. Sc.; Prof. S.V. Borshchevskiy, Doc. of Tech. Sc.; Prof. O.G. Kaverina, Doc. of Ped. Sc.; Prof. K.I. Prikhodchenko, Doc. of Ped. Sc.; Ass. Prof. V.V. Paslyon, Cand. of Tech. Sc.; Ass. Prof. S.V. Konstantinov, Cand. of Tech. Sc.; Ass. Prof. A.V. Ovodenko, Cand. of Tech. Sc.; Prof. N.V. Sholukh, Doc. of Arch. Sc.

Recommended for printing by the Academic Council of “The Civil Defence Academy” of EMERCOM of DPR on December 20, 2019 (Minutes № 6).

Signed for printing on December 20, 2019.

© (Author's Full Name), 2019

© “The Civil Defence Academy” of EMERCOM of DPR, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово главного редактора Стефаненко П.В.: поздравление читателей, авторов и сотрудников научного журнала с наступающим 2020 годом..... 7

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гончарова В.С. Проблемы формирования духовных интересов личности в современном обществе.....	8
Зенченков И.П., Ротерс Т.Т. Анализ понятия самореализации как основы духовной составляющей физической культуры личности.....	14
Зинченко В.О. Проблемы профессионального развития специалистов в открытом образовательном пространстве.....	20
Каверина О.Г., Щукина Н.Г. Коммуникативная грамотность в структуре компетентного подхода.....	26
Короткова С.В. Саморегуляция педагога как основа успешной профессиональной деятельности.....	34
Лабинская А.В. Учебно-методическое обеспечение формирования коммуникативной компетенции как важная составляющая профессиональной компетентности специалистов МЧС.....	39
Овчаренко Е.Н. Аксиологический подход в подготовке будущих педагогов дошкольного образования к использованию здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях.....	48
Прихода И.В. Структура и содержание профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к здоровьесберегающей деятельности.....	54
Приходченко Е.И. Педагогические подходы в изучении профессионально значимых качеств будущих государственных служащих.....	60
Приходченко Е.И., Маркова Е.А. Управление образовательной организацией высшего профессионального образования: инновационные аспекты.....	66
Приходченко Е.И., Шевченко Е.Б. Нравственное воспитание студентов как составляющая часть профессиональной подготовки будущих специалистов.....	72
Ташкинов Ю.А. Прогнозирование среднего балла диплома будущего инженера-строителя методом множественной регрессии.....	79
Токмачева М.А. Принцип обучающего воспитания как активное средство духовного воспитания (на примере династии Романовых XIX века).....	85
Чеботарева И.В. Формирование аксиологического компонента духовно-нравственных основ профессионального поведения будущих педагогов дошкольного образования.....	91

ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ, ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССОВ ГОРЕНИЯ И ТУШЕНИЯ

Кирьян А.П. Математическая модель для усовершенствования респиратора с химически связанным кислородом..... 96

БЕЗОПАСНОСТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫХ ОБЪЕКТОВ, ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОИЗВОДСТВ

Живов А.А., Самофалов И.А. Технологии выполнения судоподъемных работ в зимний период..... 102

РАДИОТЕХНИКА И ЗАЩИТА ИНФОРМАЦИИ

Павловская К.А., Лозинская В.Н., Яремко И.Н. Многокритериальная оптимизация построения сетей пятого поколения на основе системного анализа..... 111

**УПРАВЛЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СФЕРЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ**

Гребенкина А.С. Анализ количества пожаров в Донецкой Народной Республике..... 118

Костямин Д.И., Добрякова Е.И. Методы оценки эффективности деятельности государственного пожарного надзора..... 124

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ В УСЛОВИЯХ
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ И ИХ ПРОТИВОПОЖАРНАЯ ЗАЩИТА**

Соколянский В.В. Об огнестойкости проводов и кабелей в системах пожарной сигнализации..... 130

УДК37.091.12:159.923.2

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПЕДАГОГА КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Короткова Светлана Владимировна, канд. пед. наук,
доцент кафедры дошкольного образования

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

91011, г. Луганск, ул. Оборонная, 2,

E-mail: pictor15@rambler.ru

Тел.: +38 (072) 122-90-72

В статье акцентировано внимание на ряде психофизиологических проблем, возникающих в процессе профессиональной педагогической деятельности. Обосновано, что снижение негативных воздействий на психоэмоциональное и физическое состояние педагога возможно с помощью различного характера саморегулирующих действий. Подчеркнуто, что устойчивое психоэмоциональное состояние и физическое здоровье являются залогом личного и профессионального долголетия педагога.

Ключевые слова: профессиональная педагогическая деятельность; педагог; саморегуляция; способы саморегуляции.

Постановка проблемы и ее связь с актуальными научными и практическими исследованиями. Всестороннее и гармоничное развитие личности является генеральной целью воспитания подрастающего поколения. Однако наличие объективной необходимости само по себе не способствует ее достижению. Важнейшее значение в реализации поставленной цели играет осознание педагогом его значимости в этом процессе как многофункционального и эффективного «инструмента» педагогического воздействия на личность, а также готовность к использованию фундаментального психолого-педагогического знания и новейших достижений в данной области в организации целенаправленного воспитательного процесса. Высокий уровень ответственности перед обществом за воспитание молодого поколения, эмоциональная и когнитивная напряженность профессиональной деятельности, безусловно, отражается на качестве выполнения педагогом основных функций и, соответственно, на выполнении основной миссии – воспитании Человека. Поэтому педагог, особенно в современных быстро изменяющихся социально-экономических условиях, нуждается в формировании у него навыков саморегуляции эмоционального состояния как основы эффективной духовно созидательной профессиональной деятельности.

Различные аспекты изучения проблемы саморегуляции педагогов и способы ее практической реализации рассматривают такие ученые, как К.А. Абульханова-Славская, Н.В. Кузьмина, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, С.Л. Рубинштейн, В.А. Славин и др. Несмотря на ряд работ в этом проблемном поле, есть необходимость рассмотреть практические способы саморегуляции и обучения им студентов в процессе педагогического образования.

Целью нашей статьи является анализ эффективных способов саморегуляции педагога – основного организатора учебно-воспитательного процесса любого уровня образования.

Изложение основного материала исследования. Педагогическая профессия относится к одной из самых эмоционально затратных и напряженных. Это ответственная, требующая душевной отдачи деятельность в постоянно меняющихся обстоятельствах, с переработкой большого массива поступающей информации, разнопланового взаимодействия с широким кругом людей, сопровождающаяся обостренными эмоциональными ситуациями, нередко переходящими в конфликты. Как подчеркивал В.А. Сухомлинский: «Это работа сердца и нервов, это буквально ежедневная и ежечасная затрата душевных сил. Наш труд – это всегдашнее изменение ситуации, что вызывает то усиленное возбуждение, то торможение» [5, с. 426].

Публичный характер профессии педагога нередко вызывает, особенно у молодых педагогов, чувства неловкости, неуверенности, опасения, скованности. Деятельность под пристальным вниманием как детей, так и взрослых – коллег и родителей воспитанников, может отражаться как на физическом (быстрая утомляемость, мышечные зажимы, ухудшение самочувствия), так и на эмоциональном (затруднения при публичных выступлениях, перепады настроения, апатия) и психическом состоянии (страх показаться смешным, неумелым) и пр. Все это обуславливает необходимость формирования у педагога знаний и умений, на основе которых осуществляется психофизическая настройка на

специфическую профессиональную деятельность, мобилизация рабочего самочувствия и в целом управление эмоциональным состоянием и физическим самочувствием.

Владение педагогом техникой саморегуляции позволит без лишнего эмоционального и физического напряжения осуществлять профессиональную деятельность; на основе дружеского взаимодействия выстраивать общение, как с личным, так и с профессиональным окружением; возобновлять собственные энергетические, эмоциональные и творческие ресурсы и транслировать эти навыки своим воспитанникам.

Понятие саморегуляция опирается на представление о человеке как самообучающейся, саморазвивающейся, самосовершенствующейся, саморегулирующейся системе[6]. Саморегуляция (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) – система сознательных актов, действий, направленных на поддержание, достижение необходимого психического состояния, управление своей психикой. Может достигаться самоубеждением, самовнушением, самоприказом, самопринуждением, а также путем систематической аутогенной тренировки и др.[2].

При подготовке педагогов образовательные учреждения в основном делают упор на подготовку специалиста в определённой области, уделяя меньше внимания вопросам, связанным с их физическим здоровьем и психоэмоциональным состоянием. Впоследствии педагоги, владея воспитательными, дидактическими, организационными, коммуникативными компетенциями, сталкиваются с ситуациями, когда они не могут в полной степени оказывать противодействие отрицательным явлениям, которые сопровождают профессионально-педагогическую деятельность. Хотя умение осуществлять контроль и коррекцию собственного самочувствия и эмоционального состояния в немалой степени обуславливает качество взаимодействия педагога с воспитанниками, их родителями и коллегами, и является показателем компетентности педагога.

На современном этапе развития профессионального педагогического образования используют различные способы решения указанных проблем, сопровождающих педагогическую деятельность. Акцентируем внимание на некоторых из них.

Следует подчеркнуть, что основой повышения качества техники саморегуляции является непрерывное психолого-педагогическое образование и самообразование. Знания во всех областях человеческой деятельности (в психолого-педагогической в том числе) в современном обществе расширяются с большой скоростью. В мир приходят новые поколения детей, что требует от педагога освоения новых подходов к их воспитанию, обновления методов и средств педагогического воздействия. Педагог в полной мере будет уверенно себя чувствовать только тогда, когда будет находиться на «гребне этой волны». В процессе усложняющейся профессиональной деятельности педагог может сталкиваться с новыми трудностями, что требует расширения круга способов саморегуляции.

Способность управлять собственными эмоциями не исключает полностью их отрицательного воздействия на психофизиологическое состояние человека. Вследствие накопления стрессов может начаться отклонение в сторону ухудшения в состоянии здоровья или развитие различных заболеваний. Для нейтрализации данных состояний необходимо не только избегание стрессогенных ситуаций, но «сброс» деструктивных эмоций при помощи приятной, комфортной, творческой, созидательной, активной деятельности. Важно, чтобы педагог занимался той деятельностью, которая будет приносить ему как физическое, так и моральное удовлетворение. Такой деятельностью может быть библиотерапия, видеотерапия, музыкотерапия, занятие спортом, хендмейд, трудотерапия, общение с природой, имитационная игра и пр.

Библиотерапия и видеотерапия – это влияние на психоэмоциональное состояние с помощью чтения книг и просмотра фильмов. Отличительной особенностью этих способов разрядки в деятельности должно быть критическое отношение к увиденному и прочитанному, нахождение именно для себя уникальных моментов в произведении, что способствует развитию воображения, расширению профессионально-педагогических знаний и эмоциональной перезагрузке.

На практических занятиях по дисциплине «Основы педагогического мастерства» мы предлагаем студентам для анализа художественные произведения и кинематографические ленты с таким расчетом, чтобы прочтение (просмотр) данных материалов нес в себе профессионально-педагогическую нагрузку, давал возможность настроиться на философские размышления, получить катарсис, увлечься созданным авторами миром, сопереживая героям данных произведений. На практических занятиях мы вместе со студентами читали (смотрели) частично или полностью произведения и устраивали обсуждение на их основе, делая акцент на тех чувствах, что испытывали студенты, погружаясь в определенное произведение искусства. Приведем ряд примеров используемых нами литературных произведений:

«Будущее» (Д. Глуховский) – научно-фантастический роман, в котором акцентируется внимание на ценности созидательной жизни, человечности, любви, личности, свободы выбора, возможности продолжать род, а также о цене, которую порой приходится за всё это заплатить.

«Аврора из корпуса Ц» (А.К. Вестли) – произведение рассказывает о том, как на основе любви, уважения, взаимопонимания и взаимопомощи можно выстроить семейные отношения, где каждый может найти собственный путь самореализации.

«Улица Зеленая» (Э.Я. Цурюпа) – история об огромном потенциале семьи для развития личности ребенка, об уникальной детской субкультуре и самооценности ребенка и детства.

«Энн Ширли» (Л. Монтгомери) – роман о том, что доброта и забота – это та почва, которая питает души.

«Полианна» (Э. Портер) – повесть о том, что оптимистичный взгляд на жизнь, вера в людей, творение добра могут быть «заразными» и способствуют тому, чтобы жить, а не существовать.

«Иоанна – женщина на папском престоле» (Д. Кросс) – роман о том, как, несмотря на сопротивление всего и всех, можно найти свой путь в жизни, оставить след в виде труда на благо других.

«Дальше жить» (Н. Абгарян) – сборник рассказов о том, что у настоящих героев простые лица, о человечности в лихие времена, и о том, что после ночи всегда наступает утро.

Примеры художественных фильмов:

«Временные трудности» (реж. М. Расходников) – неоднозначный фильм о способах проявления любви и совместного преодоления трудностей.

«Малыш» (реж. Дж. Терлтауб) – фильм дает возможность переосмыслить жизненные приоритеты и ценности, увидеть важность, в первую очередь, человеческих взаимоотношений.

«Гаттака» (реж. Э. Никкол) – история, раскрытая в фильме, показывает силу духа и вершины, которые может достичь человек на созидательном пути к мечте.

«Чудо» (реж. С. Чбоски) – фильм о том, что самое главное в человеке заложено внутри, а внешность – всего лишь упаковка.

«Джек» (реж. Ф.Ф. Коппола) – история о важности детства, о том, как необходимо, чтобы этот неповторимый отрезок жизни был насыщенным и прекрасным.

Также на практических занятиях мы прослушиваем классическую музыку: В.А. Моцарт «Ночная серенада», Т. Альбиниони «Адажио»; Ф. Лист «Грезы любви», П. Чайковский «Сентиментальный вальс», Й.С. Бах «Кантата № 2». После прослушивания с помощью цветных карандашей студенты зарисовывают свое состояние или образы, которые у них сложились во время прослушивания музыкальных произведений.

Многие исследователи рассматривают в основном способы психоэмоционального регулирования состояния, но любые стрессы и состояния психологического дискомфорта непременно сказываются и на физическом состоянии. Это – головные и спазматические боли, снижение способности к сосредоточению, ускоренное сердцебиение, бессонница, нарушение аппетита, усталость, вялость, снижение трудоспособности, повышенная заболеваемость (особенно в выходные дни или во время отпуска). Поэтому нужно обязательно использовать способы саморегуляции, находящиеся в плоскости активного физического действия, сочетая их с психологической саморегуляцией.

Способом разрядки в деятельности является разумное занятие спортом. Пешие прогулки, игры на свежем воздухе, упражнения на тренажерах, йога, занятия на любительском уровне каким-либо видом спорта, танцами помогают ощутить физическое и эмоциональное удовлетворение, «сжигают» гормоны стресса, способствуют снижению раздражительности, тонизируют физическое и интеллектуальное состояние, аккумулируют позитивное настроение.

При регулярных физических нагрузках вырабатываются гормоны: эндорфин (купирует чувство страха, снижает тревожность, нивелирует эмоциональное перенапряжение и пр.); андрогены (нормализуют метаболизм; укрепляют уверенность в своих силах, поддерживают выносливость и пр.); 17-бета-эстрадиол (способствует распаду и переработке жиров в энергетическое «топливо», улучшает эмоциональное состояние и пр.); соматотропин (усиливает энергообмен, внимание, повышает выносливость и пр.) и другие [1].

Важным способом саморегуляции, сочетающим коррекцию физического и эмоционального состояния, является метод физических действий. Данный метод основывается на снижении эмоционального напряжения путем перенесения человеком внимания с причин, вызвавших гнев, раздраженность, страх и т.д. на их внешние проявления – мимику, осанку, смех, слезы и т.д. В связи с этим можно вспомнить утверждения теории эмоций Джеймса –Ланге, «мы плачем не потому, что нам грустно, а нам грустно, потому что мы плачем», или: «мы смеемся не потому, что нам весело, а нам весело, потому что мы смеемся» [7].

Элементарным, но эффективным способом эмоциональной саморегуляции является сознательный контроль мимических и других мышц, что позволяет «моделировать» выражение лица, движения тела, темп речи, особенности дыхания и другие физические показатели, соответствующие позитивным эмоциям. Реакции такого типа называются психосоматическими [3].

На практическом занятии по дисциплине «Основы педагогического мастерства» «Педагогическая техника» мы предлагаем студентам «в лицах» изобразить различные позитивные и негативные эмоции и состояния, чаще всего встречающиеся в профессионально-педагогической деятельности, чтобы проанализировать собственные ощущения, почувствовать разницу в противоположных чувствах и закрепить умение сознательно создавать физический облик позитивных эмоций. Например, будущий педагог размышляет: «Если бы я был в хорошем настроении, это выглядело бы так: я бодрой походкой пришел к детям, улыбнулся, приветливо поздоровался, доброжелательным взглядом посмотрел на них...». Одновременно необходимо физически воссоздать все эти действия.

Одним из способов саморегуляции является аутотренинг, который представляет систему упражнений для коррекции психических и физических состояний. Он базируется на сознательном использовании педагогом средств психологического воздействия на свою эмоционально-волевую сферу и физиологическое состояние с целью их расслабления или тонизирования, что способствует целенаправленному регулированию самочувствия и настроения, положительно влияющих на общее состояние и трудоспособность [4].

Мы предлагаем студентам сформулировать текст для аутотренинга, наилучшим образом подходящий для каждого из них.

На занятиях мы также используем имитационную игру как активный метод управления психическим состоянием. Этот метод заключается в проигрывании студентами роли человека, на которого им хотелось бы быть похожими. Или наоборот, изобразить негативного персонажа из педагогической деятельности – вредную бабушку воспитанника, вьедливую маму, отстраненного отца и др. Данные образы помогут студентам представить стратегию взаимодействия с такими людьми и свою эмоциональную реакцию при этом.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, подготовка педагогов к процессу саморегуляции в профессиональной деятельности является одним из важных компонентов профессионально-педагогического образования и залогом профессионального долголетия. Перспективой наших дальнейших научных поисков будет исследование способов развития педагогической техники.

Библиографический список

1. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального тренера / Д. Г. Калашникова, В. И. Тхоревский. – Москва : Франтэра, 2003. – 182 с.
2. Коджаспирова, Г. М. Педагогический словарь : для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва : Академия, 2000. – 176 с.
3. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2005. – 992 с.
4. Педагогічна майстерність : підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос [та ін.] ; за ред. І. А. Зязюна ; 2-ге вид. допов. і переробл. – Київ : Вища шк., 2004. – 422 с.
5. Сухомлинський, В. О. Сто порад учителів : вибр. твори : в 5 т. Т. 2. / В. О. Сухомлинський. – Київ, 1976. – 670 с.
6. Хакен, Г. Тайны природы. Синергетика: учение о взаимодействии / Г. Хакен. – Москва ; Ижевск : Ин-т компьютерных исслед., 2003. – 320 с.
7. Христианская психология в контексте научного мировоззрения : коллективная монография / под ред. Б. С. Братусь. – Москва : Никая, 2017. – 528 с.

© С.В. Короткова, 2019

Рецензент д-р пед. наук, проф. П.В. Стефаненко

Статья поступила в редакцию 22.11.2019