

NÁVRH SESTAVY CVIČENÍ NA BALANČNÍCH POMŮCKÁCH JAKO FORMA PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ PEDAGOGŮ

BALANCE EXERCISES IN PREVENTING BURNOUT SYNDROM OF UNIVERSITY TEACHERS

EVA NECHLEBOVÁ

Abstrakt: Příspěvek nabízí návrh cvičební sestavy pro učitele, kteří jsou velmi často vystaveni stresovým situacím a následně i syndromu vyhoření. Reaguje na výsledky výzkumných šetření zaměřených na syndrom vyhoření u učitelů.

Uvedená cvičební sestava nabízí jednoduchou prevenci zmíněných negativních jevů. Cílem je zejména poskytnutí možnosti praktického využití sestavy v pedagogické praxi, sestavu mohou využívat učitelé různých stupňů škol i studující. Každý cvik v sestavě je pečlivě metodicky popsán a doplněn fotografiemi.

Klíčová slova: balanční cvičení, prevence, syndrom vyhoření, učitel, vysokoškolský student.

Abstract: This paper offers a concept of a exercise kit for teachers, who are very often exposed to stressful situations and consequently to a burnout syndrome. It responds to the results of research on burnout syndrome in teachers.

The following exercise set offers simple prevention of the mentioned negative phenomena. The aim is, in particular, to provide opportunities for the practical use of the exercise set in pedagogical practice, which can be used by teachers of different grades of schools or students. Every exercise in the set is carefully described and supplemented with photographs.

Keywords: Burnout syndrom, balance, prevention, exercises, teacher, university student.

ÚVOD

Stres a následně vzniklý syndrom vyhoření jsou závažnými společenskými jevy a nejčastějšími příčinami selhání pedagoga a ohrožení jeho duševního zdraví. Syndrom vyhoření se netýká jen učitelů na základních a středních školách, ale stále častěji se s ním můžeme setkat i u učitelů škol vysokých, tedy jej lze považovat za typický negativní jev v celém školském systému.

V rámci prevence zachování duševního a tělesného zdraví je učitelům doporučována v odborné literatuře řada možností (blíže např. Schmidbauer, 2000; Gillernová, Krejčová, 2012; Švamberská Šauerová, 2017) zaměřených od pohybových a relaxačních aktivit k osvojení nových osobnostních kompetencí, vhodných pro řešení stresových situací. Jednou z možností prevence může rovněž být i využití balančních pomůcek.

CÍL A METODIKA

Cílem příspěvku je nabídnout pedagogické veřejnosti konkrétní cvičební sestavu s využitím balančních pomůcek. K sestavení návrhu bylo využito dlouhodobých odborných zkušeností autorky, evaluace výsledků jednotlivých cviků u jiných cvičících a analýza odborných zkušeností zveřejněných v odborné literatuře.

S ohledem na záměr příspěvku nejsou blíže specifikována výchozí data, která tvoří zkušenost autorky, těžiště textu tkví v návrhu samotném a v metodickém popisu provedení uvedených cviků.

Způsoby prevence vzniku syndromu vyhoření u pedagogů

Jak již bylo uvedeno, prezentovaný text zaměřuje pozornost zejména směrem k prevenci. Příčinám a důsledkům působení stresu se věnuje celá řada publikací – např. Kebza, Šolcová, 1998, 2004, Křivohlavý, 1998, Maslach, Schaufeli, 1993, Maslach, 1996, Pines, Aronson, 1989, v tisku je publikace Švamberk Šauerové *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny pro učitele* (2017/2018).

Z hlediska zaměření textu lze tedy jako základní doporučení směřující k prevenci syndromu vyhoření uvést především pravidelnou pohybovou aktivitu doplněnou konkrétním cvičením. Taková kombinace (spolu s dodržováním celkového zdravotního stylu – zdravé výživy, spánkové hygieny, volby vhodných volnočasových aktivit a péči o osobnostní i profesní rozvoj) zvyšují celkovou odolnost člověka (srov. Švamberk Šauerová, 2017a). Z psychologického hlediska je velmi důležitá atraktivita provozované aktivity, díky níž je jedinec plně aktivitou pohlcen.

Zajímavé v této souvislosti může být připomenutí výsledků výzkumného šetření realizovaného mezi pedagogickými pracovníky v letech 2015-2016 (blíže Švamberk Šauerová, 2017b). Z této analýzy, zaměřené na subjektivní hodnocení syndromu vyhoření u učitelů a aktivit, které v prevenci užívají, vyplynulo, že učitelé preferují aktivity pasivního charakteru (celkem 78 % z celkového počtu), přičemž čtení se věnuje 56 % respondentů, následují aktivity kreativní - ruční práce, tvořivé aktivity (42 %), někteří učitelé se ve volném čase věnují doučování (13 %). Zhruba polovina učitelů se v daném průzkumu věnovala pohybovým aktivitám (52 %), přičemž téměř třetina z celkového počtu respondentů preferuje outdoorové aktivity - běh, procházky, sezonní aktivity – lyžování (30 %). Zbylá část se pak věnuje indoorovým aktivitám - cvičení, aerobiku, cvičí jógu. Dále uvádějí respondenti jako důležité aktivity vedoucí k prevenci syndromu vyhoření společně trávený čas s přáteli (21 %), s rodinou (27 %). Pouze 13 % uvádí sebepéči, 4 % uvádí oblibu sledování TV, doučování, nákupy.

Protože aktivní cvičení pozitivně ovlivňuje nejen emocionální rovinu, ale i fyzickou rovinu, lze níže nabízenou cvičební sestavu s využitím balančních pomůcek vnímat jako důležitou prevenci vzniku syndromu vyhoření a působení stresu u všech skupin učitelů.

Balanční cvičení

Balanční cvičení jsou podle Stackeové (2014) nácvikem stability těla v různých polohách. Jejich podstatou je, že se udržuje zvolená nestabilní poloha tak, aby udržení rovnováhy bylo výrazně náročnější, než ve stojí, nebo jiné poloze. Pro balanční cvičení platí stejná pra-

vidla ve smyslu volby náročnosti cviku v tom, že je potřeba nejprve zvládnout dokonale nižší náročnost a teprve potom přistoupit k náročnosti vyšší. Základem je vždy správná základní poloha se správným držením těla a aktivací svalů. Při zvládnutí správné výchozí polohy je třeba dobrá koordinace a není možné provádět za přítomnosti svalové nerovnováhy. Proto je potřeba pracovat na funkčním stavu svalového systému ve smyslu protahovacích a posilovacích cviků. Začínáme vždy raději v nižších pozicích jako je leh, sed apod. a potom teprve přecházet k vertikalizaci.

Dále Stackeová (2014) balanční cvičení popisuje jako specifické posilovací cvičení, kdy zapojené svalové skupiny pracují převážně v izometrickém režimu.

Cvičení s využitím balančních pomůcek

Je to cvičení, které využívá nejrůznějších balančních pomůcek. Balancování na pomůckách patří mezi jedno z

nejšetnějších cvičení, jelikož nedochází k opotřebenosti a namáhání kloubů. Při balančním cvičení dochází k aktivaci hlubokého stabilizačního systému, jedná se o svaly, které zajišťují správné držení těla a pomáhají držet páteř ve správné poloze. Díky balančním pozicím dochází ke stabilizaci páteře a zároveň posilování jednotlivých svalů. Další důležitý pojem, který je třeba zmínit a je neoddelitelnou součástí při cvičení na nestabilních plochách je hluboký stabilizační systém také se nazývá „core“ Pokud se správně nezapojí svaly hluboko stabilizačního systému cvičením na balančních plochách, přeberou funkci povrchové svaly systému a dochází ke vzniku svalových dysbalancí a s tím spojených bolestí a obtížích s páteří.

Balanční pomůcky

Používají se nejrůznější balanční pomůcky, například velké a malé gymnastické míče, různé balanční podložky, bosu a jiné (viz obr. č. 1)

Obr. č. 1 Bosu, balanční čička a balanční míče (overbally)



Efekt cvičení

Cvičení s balančními pomůckami je účinnější a efektivnější, než je tomu u běžného posilování, protože dochází k aktivaci hluboce uložených svalů, toto cvičení může být dobrou nápravnou součástí při odstraňování bolestí zad. Zároveň přináší velmi cenné benefity v oblasti psychického uvolnění a působí velmi účinně jako prevence stresu, který je v pedagogickém prostředí nejčastějším zdrojem vzniku syndromu vyhoření (jak u učitelů, tak u studujících).

Muchová a Tománková (2009) zdůrazňují důležitost maximálního soustředění na provedení pohybové činnosti, s tím souvisí i zklidnění emocí a s tím související zlepšení vnitřní stability a následně i vnějšího stoje a pravidelného a plynulého dýchání. Toto pozitivně ovlivňuje celé cvičení.

Význam balančního cvičení

Podle Jarkovské (2011) balanční cvičení preventivně pomáhá léčit bolesti zad. Při pravidelném cvičení bolest ustupuje.

Křištofič (2004) dodává, že balanční cvičení je účinný způsob jak společně rozvíjet kondiční i koordinační pohybové funkce. Balancování je specifický způsob posilování, kdy se plní pohybový úkol nemaximální silou a koordinací participujících svalových jednotek. Děje se tomu v labilní poloze a to výdrží, vedenými nebo dynamickými pohyby.

Vliv pohybu na psychiku

Vliv pohybu na psychiku lze popsat jako anxiolytický, antidepresivní a abreaktivní ve smyslu odreagování od stresu. Kromě těchto účinků pohybu se v cílené terapii využívá i specifických

psychosomatických vazeb, konkrétně balanční schopnosti a stabilita se zhoršují při vyšší hladině úzkosti a naopak – balanční cvičení úzkostné prožívání naopak snižují. Pohybová aktivita kromě zmíněných účinků také významně ovlivňuje vnímání těla, které se stává „reálnější“ (důvodem je vyšší aference z proprioreceptorů) a proto se může měnit i vztah k tělu, které tak přináší nové prožitky pohybu v prostoru a zprostředkovává změnu psychického stavu.

Svalové napětí je významně ovlivněno psychikou. Ve stresu, který je provázen zvýšeným napětím až úzkostí, svalový tonus stoupá, ovšem nerovnoměrně, v některých svalových skupinách dokonce klesá – dochází tedy vlivem stresu k redistribuci svalového napětí. To má za následek porušení dynamické svalové rovnováhy mezi fázickými a posturálními svaly a vzniká a prohlubuje se svalová dysbalance. Psychika je tedy jedním z možných faktorů, které hrají roli při vzniku či zhoršení svalové rovnováhy (Stackeová, 2015).

Zásady cvičení na balančních pomůckách

Podle Muchové a Tománkové (2009) je důležité:

- Ověřit si zda není narušena rovnováha;
- Nový prvek si nejprve vyzkoušet na pevné podložce;
- Dodržovat zásadu převahy kvality nad kvantitou;
- Cvičit podle aktuálních možností;
- dále je důležité, aby cvičení nevyvolávalo bolest, je vhodnější cvičit naboso a cvičit ve vhodném oblečení.

Návrh cvičební sestavy s využitím balančních pomůcek

Cvičení s overballem

Níže jsou uvedeny ukázky cviků, které lze provádět s overballem.

Cvik č. 1. Sed na židli, míč pod hýžděmi, ruce na stehna. S nádechem pohyb pánví vpřed s výdechem vzad. Malý rozsah pohybu. Další variace pohybu – pohyb pánví vlevo a vpravo s nádechem a výdechem. Nezadržovat dech. **Cílem cvičení** je uvolnění bederní páteře.

Obr. č. 2 Výchozí postavení, pohyb vpřed a vzad, pohyb vpravo a vlevo



Cvik č. 2. Sed na židli, míč mezi kolena, ruce na stehna. S výdechem stlačit dolní končetiny proti míči při současném stahu hýžděových svalů,

výdrž 5 sekund, s nádechem uvolnit. **Cílem cvičení** je posílení vnitřní strany stehen, hýžděového svalstva a svalstva dna pánevního.

Obr. č. 3. Výchozí postavení, stlačení overballu



Cvik č. 3. Sed na židli, ruce přidržují míč v oblasti krční páteře. S výdechem zatlačit lokty směrem vzad, s nádechem uvolnit. Další variace pohybu – lehce zatlačit týlem proti míči (hlava neprovádí žádný pohyb) výdrž 3-5 s výdechem uvolnit, možno provádět i vleže na zemi. **Cílem cvičení** je uvolnění krční a horní hrudní páteře, u variace cviku je to posílení krční páteře.

Cvik č. 4. Vzpřímený sed na židli, míč podepírá oblast hrudní páteře (umístění míče je mezi opěradlem a hrudníkem), ruce v týl. V základní pozici nádech, s výdechem zaklonit přes

míč. **Cílem cvičení** je uvolnění v oblasti hrudní páteře.

Obr. č. 4 Provedení cviku č. 3



Obr. č. 5 Výchozí postavení, provedení cviku č. 4



Cvik č. 5. Vzpřímený sed na židli, předpažit (míč je mezi dlaněmi). S výdechem stlačit míč 3-5 s, nádech uvolnit. Variace cvičení – míč roztahovat. **Cíl cvičení** posílení prsních svalů a svalů rukou.

Obr. č. 6 Výchozí postavení, provedení cviku č. 5



Cvičení s velkým míčem

Níže jsou uvedeny ukázky cviků, které lze provádět s velkým míčem.

Cvik č. 6. Sed na velkém míči, chodidla rovnoběžně na šířku pánve pevně na zemi, trup vzpřímen, vzpažit nádech, připažit výdech. **Cíl cvičení** prodýchání, uvolnění pletence ramenního, posílení svalů trupu.

Obr. č. 7 Výchozí postavení na míči, provedení cviku č. 6



Cvik č. 7 Leh na břicho na velkém míči, uvolněný leh, prodýchání do oblasti beder. **Cíl cvičení** – uvolnění zad, prodýchání.

Obr. č. 8 Provedení cviku č. 7



Cvičení s balanční čočkou

Níže jsou uvedena ukázka cviku, kterou lze provádět s balanční čočkou.

Cvik č. 8 Stoj na balanční podložce (čočka) přenášení váhy mezi pravou a levou nohou. Pravidelný dech. Kromě zapojení svalstva vnitřního stabilizačního systému (core) provádíme masáž nohou. **Cíl cvičení** – posílení vnitřního stabilizačního systému, masáž plosek nohou.

Obr. č. 9 Cvičení na balanční podložce



Cvičení na bosu

Níže jsou uvedeny ukázky cviků, které lze provádět na bosu

Cvik č. 9 Stoj na bosu, zpevnění celého těla, střídavé zvedání pravé a levé dolní končetiny. Výdech se zvednutím končetiny, nádech položit. Důležitá je rovnováha a zpevnění celého těla. Další variace pohybu zavření očí při provedení cviku.

Cíl cvičení – zpevnění celého těla, zlepšení rovnováhy, posílení svalů dolních končetin

Obr. č. 10 Cvičení na bosu - výchozí postavení, provedení cviku



Cvik č. 10 Výchozí postavení stoj na bosu (viz cvik č. 9), mírný podřep s nádechem, kolena se nesmí dostat před špičky nohou, předpažit. Návrat do výchozí polohy s výdechem, opakování 8x. Variace pohybu - zavřené oči.

Obr. č. 11 Provedení cviku č. 10



ZÁVĚR

Cvičení má největší efekt, když se provádí správně, pravidelně a s ohledem na aktuální stav cvičence. Cílem navrhovaného cvičení je preventivně působit proti vzniku funkčních poruch, bolesti, ale také zlepšit psychický stav cvičenců a předcházet tak působení stresorů v pedagogické práci. Cviky je možné obměňovat, využívat různé pomůcky. Je důležité uvědomění si správného držení těla, správného dýchání a také radosti ze cvičení. Dosažení stavu well-being, které je základním předpokladem prevence působení stresu a nástupu syndromu vyhoření, není možné bez vlastního úsilí. Udělat něco pro své zdraví je jedním ze základních prostředků ovlivnění psychiky a zlepšení kvality života je pozitivní prožitek, který nám pohyb a cvičení poskytuje.

LITERATURA

GILLERNOVÁ, I., KREJČOVÁ, L. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3472-9.

JARCOVSKÁ, Helena. *264 cvičení na velkém míči: [zásobník posilovacích a protahovacích cviků pro každého]*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3820-8.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření – funkční duševní porucha*. Praha: Státní zdravotní ústav. 1. vydání 1998. ISBN 80-7071-099-3.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-7071-246-5.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všetranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada, 2004. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1006-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-551-3.

MASLACH, Ch. et al. *Maslach burnout inventory: sampler set Manual, General Survey, Human Services Survey, Educators Survey, & Scoring Guides*. 3. California: Mind Garden, 1996.

MASLACH, Ch., SCHAUFELI, W., B. *Historical and conceptual development of burnout*. S. 1-16. In: SCHAUFELI, W., B., MASLACH, Ch., MAREK, T. (Eds). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington, D. C.: Taylor & Francis, 1993. ISBN 978-1560326830.

MUCHOVÁ, Marta a Karla TOMÁNKOVÁ. *Cvičení na balanční plošině*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2948-0.

PINES, A., M., ARONSON, E. *Career burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press, 1989. ISBN 978-0029253533

SCHMIDBAUER, W. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-312-9.

STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy z pohledu kinantropologie*. 3., dopl. a

přeprec. vyd. Praha: Galén, c2014.
ISBN 978-80-7492-115-5.

STACKEOVÁ D.: Využití kinezioterapie v terapii psychosomatických pacientů In: *PSYCHOSOM* [online]. 2015, 13(2). ISSN 1214-6102. Dostupné také z: [https://www.psychosom.cz/images/archive/2015-2.pdf](https://www.psychosom.cz/images/archive/2015/2/2015-2.pdf)

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Význam outdoorových aktivit v prevenci syndromu vyhoření u učitelů. In: HLAVÁČOVÁ, J., TIMKOVIČ, M., VOJTAŠKO, Ľ. (Eds.). *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl*. Košice: Technická univerzita v Košiciach, 2017. ISBN 978-80-553-3148-5.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a du-*

ševní hygieny pro učitele. Praha: Grada, v tisku.

KONTAKT

Eva Nechlebová
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
PALESTRA, spol. s r.o
Slovačikova 400/1
197 00 Praha 9 Kbely

e-mail: nechlebova@palestra.cz