

УДК 378.8+159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.90.77.012

Психологическое здоровье тренеров детско-юношеских спортивных школ и специалистов по адаптивной физической культуре

Родин Юрий Иванович

Доктор психологических наук, доцент,
профессор кафедры теории и методики дошкольного образования,
Московский педагогический государственный университет,
127006, Российская Федерация, Москва, ул. Каретный Ряд, 2;
e-mail: Rodin_Yurii@mail.ru.

Руднева Лидия Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент,
профессор кафедры теории и методики физической культуры,
Тульский государственный педагогический университет,
300026, Российская Федерация, Тула, пр. Ленина, 125;
e-mail: lidiarudneva@mail.ru

Капралова Мария Игоревна

Аспирант,
Тульский государственный педагогический университет,
300026, Российская Федерация, Тула, пр. Ленина, 125;
e-mail: marycapr@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена актуальной и практически неизученной проблеме педагогической психологии – изучению психологического здоровья педагога по физической культуре и спорту, особенность которого заключается в мерцательной природе в виде противостоящих друг другу тенденций здоровья и нездоровья, которая обусловлена взаимодействием процессов профессионального и личностного становления, постижения смысла жизни, уходящего за пределы биологического существования. За внешней брутальностью спортивного педагога, скрывается чуткая, ранимая и нежная личность, верящая в справедливость, доброту и красоту, знающая цену преодоления человеком себя наличного и становления человека возможного. При проведении исследования применялись теоретический анализ научной литературы по проблеме психологического здоровья человека; обобщение и систематизация результатов отечественных и зарубежных исследований; констатирующий психологический эксперимент. В статье впервые приведены результаты пилотного исследования состояния психологического здоровья тренеров детско-юношеских спортивных школ и центров адаптивного спорта. Выборку составили 500 мужчин и женщин в возрасте 20 – 60 лет. В ходе исследования выявлена

чувствительность личности тренера детско-юношеской спортивной школы и центра адаптивного спорта к факторам, аффилированным с их профессиональной деятельностью, стажем работы, полоролевым поведением. Анализ полученных данных диктует необходимость психолого-педагогического сопровождения спортивного педагога на протяжении всей трудовой деятельности, на основе мониторинга за состоянием его психологического здоровья. Сущность психолого-педагогического сопровождения должна заключаться в формировании у педагога системы смысловой ориентировки в профессии как производной постижения смысла жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Родин Ю.И., Руднева Л.В., Капралова М.И. Психологическое здоровье тренеров детско-юношеских спортивных школ и специалистов по адаптивной физической культуре // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 1А. С. 129-142. DOI: 10.34670/AR.2022.90.77.012

Ключевые слова

Психологическое здоровье, тренеры детско-юношеских спортивных школ, специалисты по адаптивной физической культуре, центры адаптивного спорта, спорт.

Да разве сердце позабудет
Того, кто хочет нам добра,
Того, кто нас выводит в люди,
Кто нас выводит в мастера...

Н.Н. Добронравов

Введение

Психологическое здоровье тренеров детских юношеских спортивных школ, специалистов по адаптивной физической культуре нельзя назвать познанной и научно отрефлексированной в психологии. В педагогическом сообществе сложилось устойчивое представление, что профессиональная деятельность априори предполагает ведение специалистом физической культуры и спорта здорового образа жизни. Отсюда и отсутствие среди медицинских работников и психологов озабоченности проблемой здоровья тренера. В научной литературе практически отсутствуют сведения о влиянии профессиональной деятельности на психологическое здоровье специалиста по физической культуре и спорту. Проблема здоровья его личности и не вычленяется из общей проблематики профессионального здоровья педагога.

При этом не учитывается тот факт, что сочетанное воздействие климатических, экологических, социально-экономических и производственных факторов, превышающее адаптационные возможности педагога по физической культуре приводит к повышению чувствительности к средовым воздействиям на фоне снижения общей реактивности его организма и психики. Да и саму профессиональную деятельность тренера и специалиста по адаптивной физической культуре невозможно назвать здоровьесберегающей [Барабанчиков, 2016, 5]. Большинство педагогов по физическому воспитанию имеют отдельные признаки эмоционального выгорания на разных стадиях (напряжение, резистенция, истощение) [Селиванова, 2019, 35]. Основными негативными факторами для здоровья специалистов по

физической культуре и спорту являются: высокая ответственность за состояние здоровья и развитие ребенка, сочетающаяся с достаточно низким авторитетом профессии обществе, низкая оплата труда, социальная защищенность, отсутствие гарантии трудовой занятости и, как следствие, низкий социальный статус педагога детско-юношеской спортивной школы и специалиста по адаптивной физической культуре; неопределенность профессиональной деятельности, вызванная постоянными изменениями, и инновациями в системе многолетней спортивной подготовки и адаптивной физической культуры, постоянно меняющимися требованиями, отсутствием объективной оценки педагогического труда; осуществление профессиональной деятельности в психотравмирующей ситуации, вызванной шумом с спортивным зале (особенно в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста), повышенной ответственностью за жизнь и здоровье воспитанников, травмоопасностью, сложностью определения адекватных физических, психических (включая эмоциональные) нагрузок на занятиях; достаточно высокая физическая нагрузка, связанная с демонстрацией физических упражнений, выполнением физических действий вместе с воспитанником, его поддержкой и страховкой; постоянно меняющиеся погодные условия проведения занятий на открытом воздухе и часто неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние спортивных залов, нехватка и плохое состояние спортивного оборудования и инвентаря; трудности в организации достаточно большого количества детей на занятиях в группах на ранних этапах спортивной подготовки; общение с воспитанниками с особыми образовательными потребностями, включая лиц с различными девиациями поведения, отклонениями в физическом и психическом развитии; постоянное психологическое давление со стороны руководства детско-юношеских спортивных школ, специальных (коррекционных) учреждений, центров адаптивного спорта и, как следствие, непростые отношения в педагогических коллективах этих организаций, вызванных конкуренцией, особенностью работы с людьми с ограниченными возможностями и инвалидами, а также родителями занимающихся и лицами их замещающими [Родин, 2015, 133]. В результате даже незначительный на первый взгляд фактор на фоне непредсказуемости условий профессиональной деятельности, может стимулировать возникновение и развитие у педагогов физической культуры болезненного состояния.

Все перечисленное выше побудило нас изучить состояние здоровья личности специалиста по физической культуре, целостность которой обусловлена влиянием разнообразных по модальности факторов, связанных с его профессиональной деятельностью.

Организация, выборка и методики исследования

Пилотное исследование проходило с сентября 2019 по декабрь 2020 года на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого». В нем принимали участие 500 тренеров детских юношеских спортивных школ, центров олимпийского резерва и специалистов по адаптивной физической культуре и спорта в возрасте от 20 до 60 лет (350 мужчин и 150 женщин). Все обследуемые были с высшим непрофильным или средним специальным профессиональным образованием, слушатели курсов профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт» и «Адаптивная физическая культура». Стаж работы специалистов варьировал от 1 года до 45 лет. Тренеров со стажем работы до 3 лет было 140 человек, 4-10 лет – 220, 11- 25 лет – 100, свыше 25 лет – 40.

При подборе диагностических методик мы столкнулись с трудностями, связанными с неоднозначностью определения здоровья личности, отсутствием в психологии четких критериев его оценки. Ведь особенность психологического здоровья состоит в его противоречивой «мерцательной природе». Здоровье и нездоровье соприсутствуют в виде противоборствующих тенденций и смысловых содержаний, каждое из которых может преобладать в отдельные моменты жизни [Родин, 2019, 19]. Его можно исследовать с различных позиций. Как динамичное состояние различных аспектов развивающейся личности; как процесс жизнедеятельности человека в виде соотношения когнитивных, эмоциональных, ценностно-мотивационных и поведенческих составляющих, в постоянно меняющейся экологической, экономической и социальной среде; как драматичный процесс формирования личности, находящейся в поиске смысла жизни [Родин, 2019, 21].

Исходя из многовекторности проявления психологического здоровья мы отобрали диагностические методики которые, с одной стороны, позволили нам зафиксировать кумулятивное влияние различных по природе факторов на состояние психологического здоровья специалиста по физической культуре, отражают его отношение к здоровью как к ценности [Березовская, 2005, 100], возникновение у него негативных состояний, вызванных условиями жизнедеятельности [Ханин, 1976]; с другой стороны, как обретаемую целостность и зрелость личности, включая процесс постижения смысла жизни [Леонтьев, 2000]. Полученные данные обрабатывались с применением описательной статистики и метода углового преобразования Фишера.

Анализ результатов исследования

Изучение значимости «здоровья» в системе основных личностных ценностей педагогов осуществлялось по трем смысловым перспективам: когнитивному, эмоциональному, поведенческому и ценностно-мотивационному. Они отражают опыт здоровьесберегающей деятельности человека и определяют его образ жизни. В целом значимость здоровья для специалистов физической культуры в большей степени выражена на эмоциональном и поведенческом уровне. При сравнении показателей тренеров ДЮСШ и специалистов по АФК по этим показателям были выявлены статистически достоверные различия ($P < 0,005$). Исходя из полученных данных можно предположить, что в рамках профессиональной деятельности специалистов по адаптивной физической культуре создаются благоприятные условия для формирования у человека положительного эмоционального отношения к здоровьесбережению и адекватной активности к ведению здорового образа жизни [Березовская, 2005, 100]. В возрастном аспекте наибольшую озабоченность проявили педагоги со стажем работы от 4-х до 24-х лет работы. Вопросы здоровья волнуют также и педагогов после 25 лет. Причем во всех возрастах женщины в большей степени уделяют внимание своему здоровью, чем мужчины. Молодые специалисты проблемами своего здоровья озабочены в меньшей степени. С возрастом наблюдается неуклонный рост ценностно-мотивационного отношения к здоровью. Пик его наблюдается у педагогов с 24 летним стажем работы.

Качественный анализ ответов респондентов выявил следующее. Около 70% респондентов смогли сформулировать определение здоровья, предложенное Всемирной организацией здоровья, продемонстрировали понимание важности полноценного здоровья на физическом, психическом и психологическом. Большинство опрошенных смогли перечислить основные факторы здоровья – качество медицинского обслуживания, климат, экологическая обстановка,

особенности питания, вредные привычки, образ жизни, недостаточная забота о своем здоровье, профессиональная деятельность, критерии оценки состояния здоровья. И только 10% специалистов затруднялись с ответами на заданные вопросы. На вопрос об источниках информации о здоровом образе жизни подавляющее большинство опрошенных в первую очередь назвали профессиональной деятельностью, включая знакомство с методической литературой, курсы повышения квалификации, конференции по обмену опытом работы, и в последнюю очередь назвали средства массовой информации и интернет пространство.

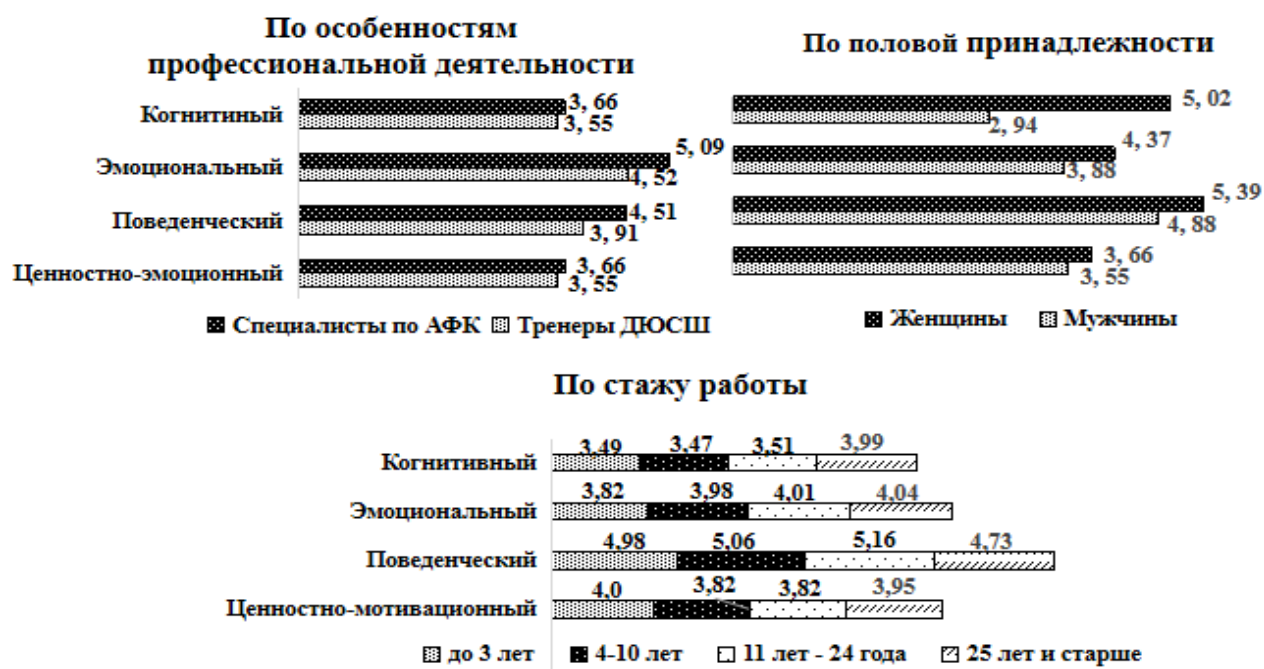


Рисунок 1 - Средние показатели значимости ценности здоровья для специалистов физической культуры

При ответе на вопросы эмоционального блока большинство специалистов (60%) отвечали что спокойно реагируют на временное ухудшение состояние своего здоровья и уверены в возможности его восполнения, но при этом признаются, что изменение самочувствия влияет на их активность, настроение и самочувствие. И лишь небольшая часть (около 30%) озабочены состоянием своего здоровья, 10% опрошенных не выказывали по этому поводу беспокойства.

Анализ ответов на вопросы, связанные с здоровьесберегающей активностью выявил, что регулярно занимаются своим здоровьем и поддержанием хорошего психосоматического состояния всего 10%, около 20% респондентов ответили, что занимаются физическими упражнениями и психологическим тренингом не регулярно, остальные 70% полагают, что сама профессиональная деятельность способствует оздоровлению личности, а при ухудшении самочувствия они способны изменить ситуацию к лучшему. За помощью к врачам, специалистам оздоровительной физической культуры и психотерапевтам не обращаются. Таким образом, у большинства респондентов было выявлено желание наслаждаться хорошим самочувствием, при относительно низких показателях поведенческого уровня здоровья.

Анализ ответов на вопросы ценностно-мотивационного блока позволяет говорить о том, что в индивидуальной иерархии терминальных ценностей здоровье у молодых специалистов стоит далеко не на первом месте. Подавляющее большинство ответов свидетельствуют о

потребительском отношении педагогов к своему здоровью. Молодые люди со стажем работы не более 3 лет верят в неисчерпаемость своих физических и психических ресурсов, жалуются на нехватку времени заниматься здоровьем. С возрастом ситуация постепенно меняется, большинство специалистов начинают воспринимать здоровье как самоценность, ответственно и деятельностно относятся к его сохранению. В целом, более активными в вопросах ценностного отношения к здоровью на всех возрастных этапах были женщины и специалисты по адаптивной физической культуре (диаграмма 2).

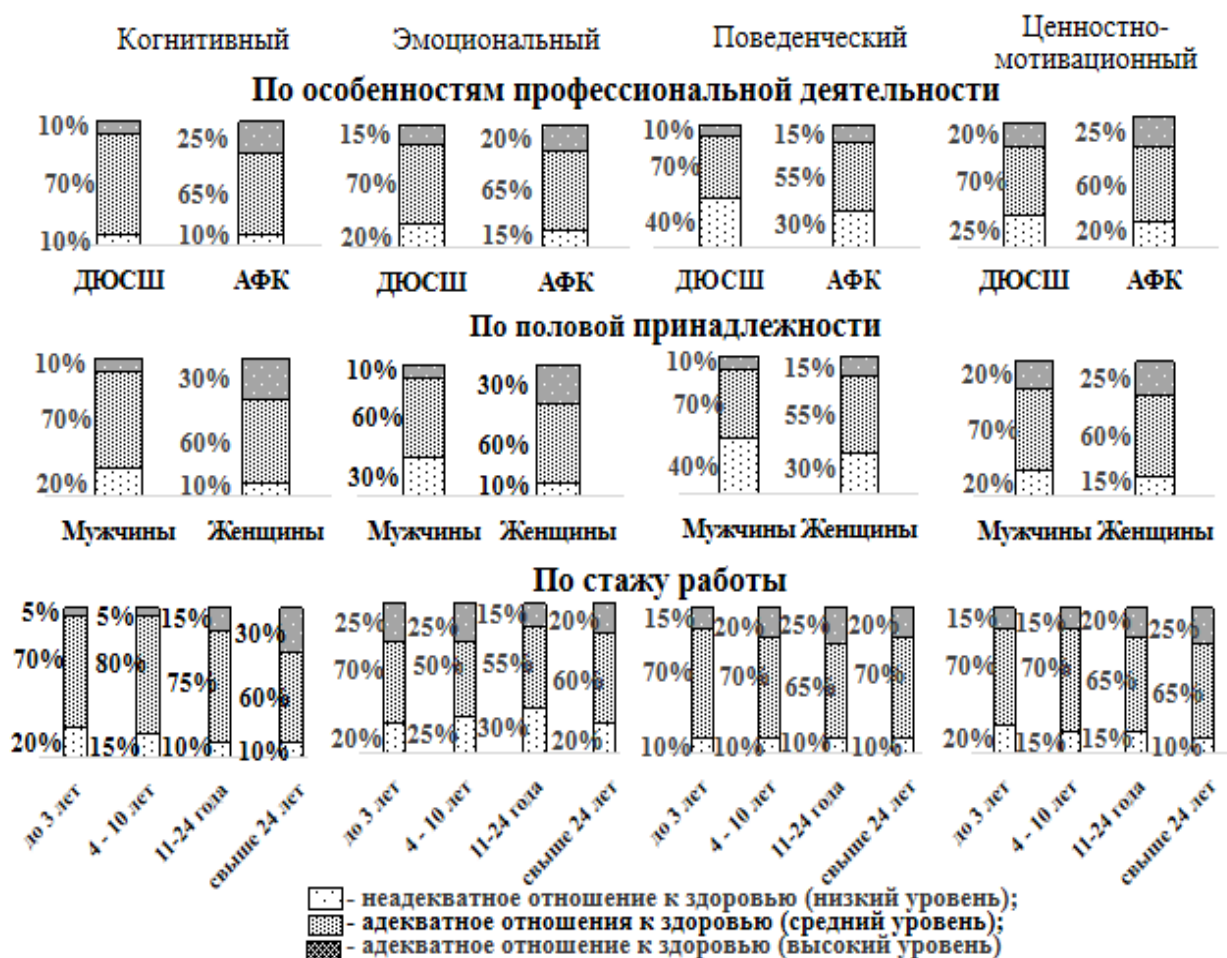


Рисунок 2 - Оценка значимости ценности здоровья специалистами физической культуры

Изучение ситуативной и личной тревожности осуществлялось с применением методики шкалы реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированной Ю.Л. Ханиным [Ханин, 1976] выявило возникновение у специалистов по физической культуре различных психотравмирующих состояний, вызванных ожиданием негативной оценки их профессиональной деятельности со стороны, повышенной требовательностью к себе, заниженной самооценкой, а также негативными реакциями на педагогические трудности и неудачи, восприятием неблагоприятного к себе отношения со стороны окружающих, угрозой престижа, систематическим воздействием стрессоров различной модальности. Индивидуальные данные ситуативной и личностной тревожности имеют большой разброс, находятся у большинства педагогов на среднем уровне. В тоже время тревожность женщин на статистически

достоверном уровне выше показателей мужчин в среднем на 4 балла по показателю ситуативной тревожности и на 2 балла по показателю тревожности как черты личности. Аналогичная картина наблюдается при сравнении показателей тренеров ДЮСШ и специалистов по АФК. Ситуативная и личностная тревожность на статистически значимом уровне выше у специалистов по адаптивной физической культуре. Следует отметить достаточно высокую ситуативную тревожность у молодых специалистов (44 балла) затем ее снижение к 11 годам профессионального стажа до 36 баллов с последующей стабилизацией в более старшем возрасте на среднем уровне в диапазоне 35-36 баллов (диаграмма 3).

Самые высокие средние значения личной тревожности зафиксированы у педагогов со стажем работы 11 лет и выше. У молодых специалистов она значительно ниже (34,7 балла) к 4-10 годам стажа возрастает до 36,5 баллов, к 24 года - до 38,17 баллов и после 25 лет педагогического стажа находится на уровне 37 баллов. Очевидно, здесь наблюдается накопление неблагоприятного эмоционального опыта приводящим к внутреннему конфликту, связанным с самооценкой и Я-концепцией. Формируется своеобразное силовое поле, которое приписывает отрицательную модальность всему непосредственно воспринимаемому окружению, которое формирует тревожность как черту личности (диаграмма 3).

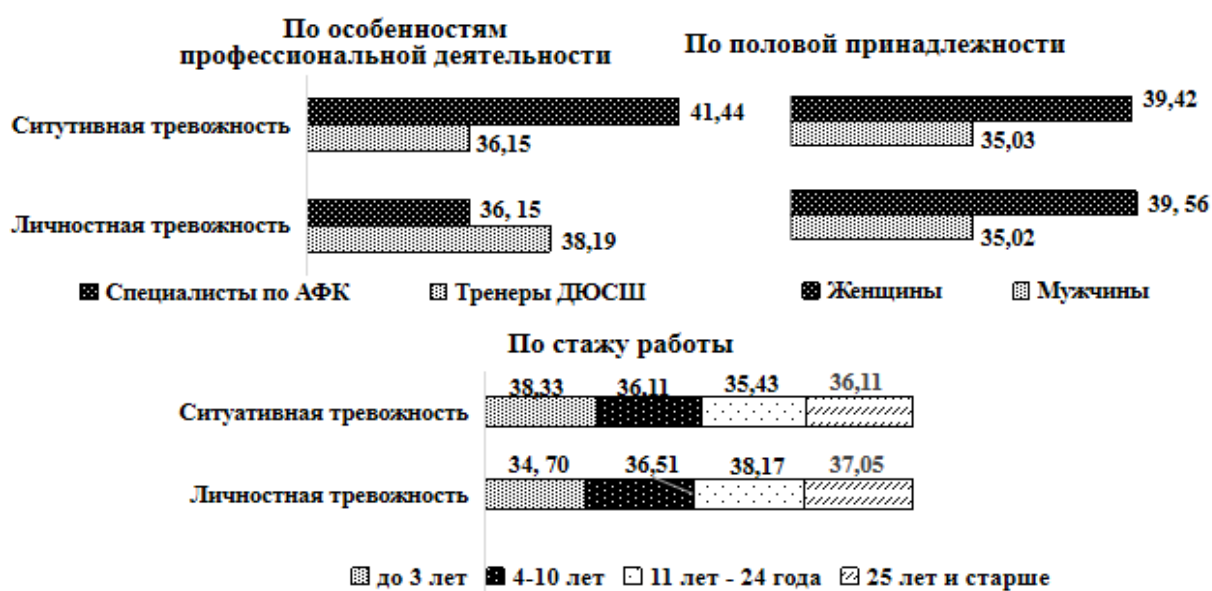


Рисунок 3 - Средние показатели ситуативной и личностной тревожности специалистов физической культуры

Средние показатели тревожности соотносимы с индивидуальными значениями тренеров ДЮСШ и специалистов АФК. Более высокий процент индивидуальных показателей с высокой ситуативной и личностной тревожностью наблюдался у женщин, тренеров ДЮСШ и у молодых специалистов. Ярко выражена тенденция увеличения процента педагогов с невысокими показателями ситуативной и личностной тревожности с возрастом. На наш взгляд, это связано, с одной стороны, с приобретением педагогического опыта, с другой стороны, с снижением чувства ответственности специалистов, которое вызвано низкой оплатой труда, социальной значимостью профессии тренера ДЮСШ и АФК в обществе, а также активным вытеснением личностью педагога постоянного чувства ответственности, связанного с заботой о состоянии здоровья воспитанников (диаграмма 4).

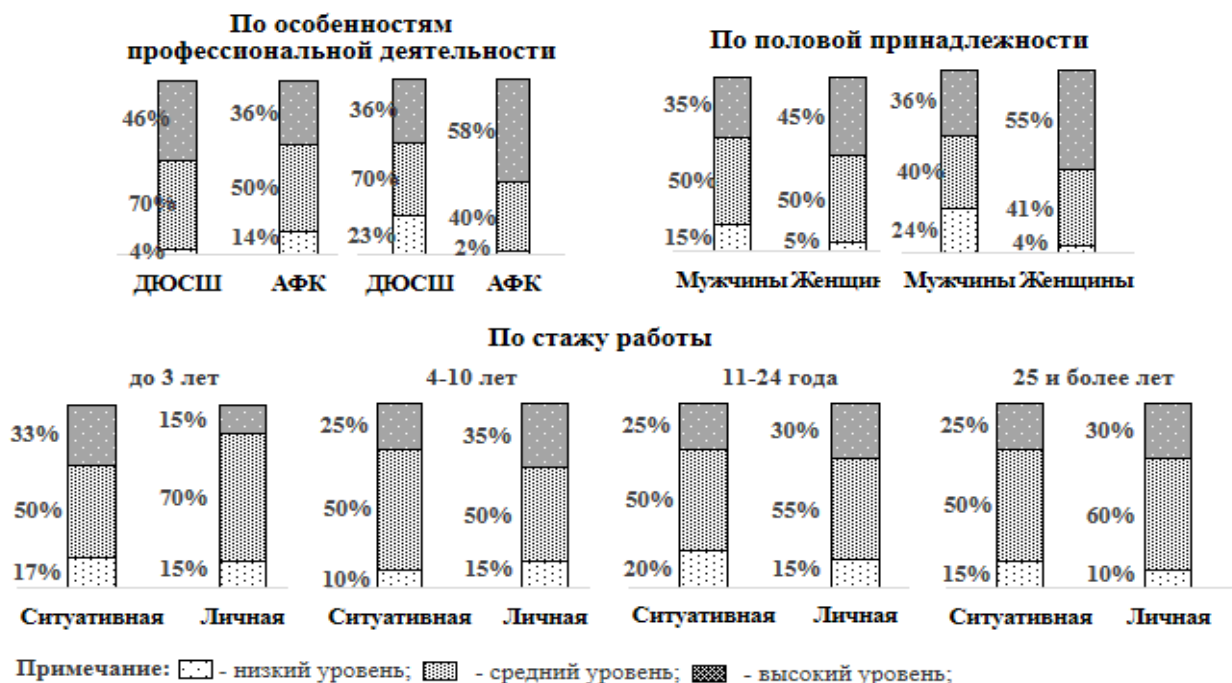


Рисунок 4 - Оценка уровня ситуативной и личностной тревожности специалистов физической культуры

Анализ обретения педагогами по физической культуре целостности и зрелости личности, включая процесс постижения смысла жизни, производился с применением теста смысло-жизненных ориентаций (СЖО) по общему показателю и 5 шкалам в него входящим: «Цели жизни», «Процесс жизни», «Результат жизни», «Локус контроль-Я», «Локус контроль-жизнь» [Леонтьев, 2000]. При сравнении по общему балу статистически значимые различия на уровне значимости $P < 0,05$ были выявлены по половой принадлежности и стажу работы. Они оказались выше у женщин и молодых педагогов со стажем работы до 10 лет. Статистически значимых различий по общему показателю СЖО между тренерами ДЮСШ и специалистами по АФК не наблюдалось. Более высокие балы были зафиксированы по шкалам «Цели жизни», «Процесс жизни», «Локус контроль-жизнь» (диаграммы 5 и 6).

При сравнении средних значений по шкалам СЖО статистически достоверных различий по половой принадлежности и профессиональной деятельности зафиксировано не было. В тоже время следует отметить, что мужчины получили более высокие баллы по шкале «Цели жизни», по всем остальным шкалам у женщин показатели были выше (диаграмма 6).

При сопоставлении средних значений СЖО тренеров ДЮСШ и специалистов по АФК у вторых выявлено некоторое преимущество по всем шкалам. По стажу работы у специалистов АФК относительно более высокие показатели были выявлены по шкалам «Цели жизни», «Процесс жизни», «Локус контроль-жизнь» (диаграмма 6).

Для оценки индивидуальных показателей исследуемых мы воспользовались средними и стандартными отклонения субшкал и общего показателя смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева [Леонтьев, 2000]. Опрашиваемых с низкими значениями не оказалось (диаграмма 7).

Основной процент респондентов продемонстрировал средний уровень по всем шкалам, включая общий бал СЖО. Специалисты по АФК имели преимущество перед тренерами ДЮСШ

в виде процента высоких значений по всем шкалам. Большой процент женщин с высокими значениями СЖО был выявлен по шкалам «Цели жизни» и «Процесс жизни», мужчин – по шкалам «Локус контроль-Я», «Локус контроль-жизнь» и общему значению СЖО (диаграмма 7).

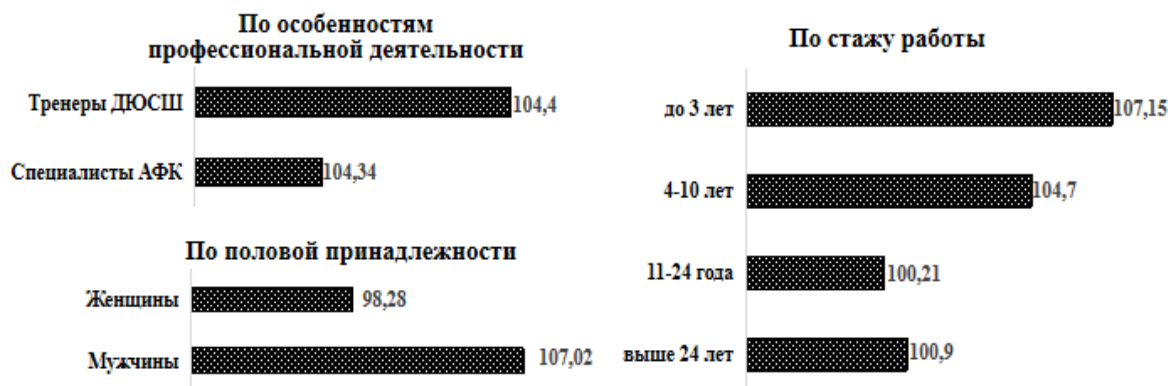


Рисунок 5 - Средние значения общих показателей смысложизненных ориентаций педагогов по физической культуре

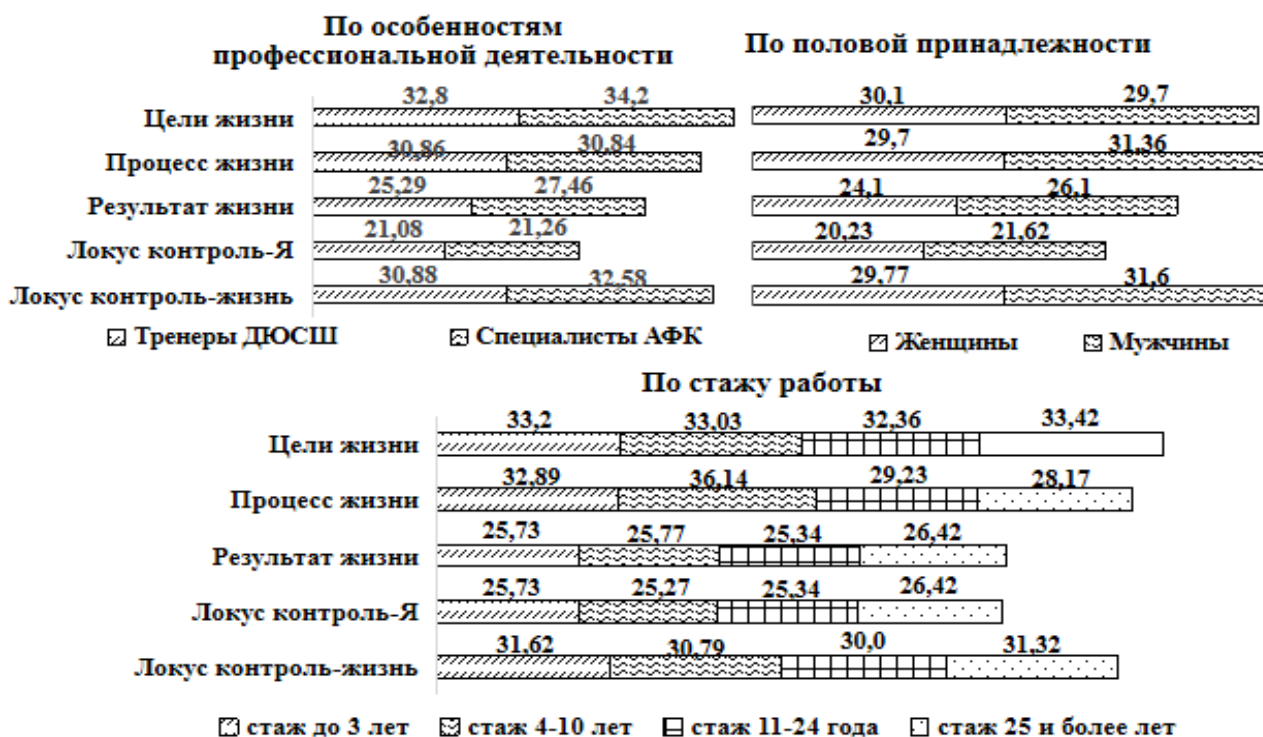


Рисунок 6 - Средние показатели педагогов по физическому воспитанию спорту по тесту смысложизненных ориентаций

При анализе показателей по стажу работы по общему показателю СЖО больше всего (11%) оказалось молодых педагогов со стажем до трех лет. По шкалам «Цели жизни», «Локус контроль-Я» и «Локус контроль-жизнь» заметного преимущества молодых специалистов перед старшими коллегами зафиксировано не было. По шкале «Процесс жизни» с значительной разницей лидировали молодые педагоги и педагоги со стажем от 3-х до 10 лет работы. По шкале «Результаты жизни» всех опередили педагоги с 25-летним стажем (диаграмма 7).

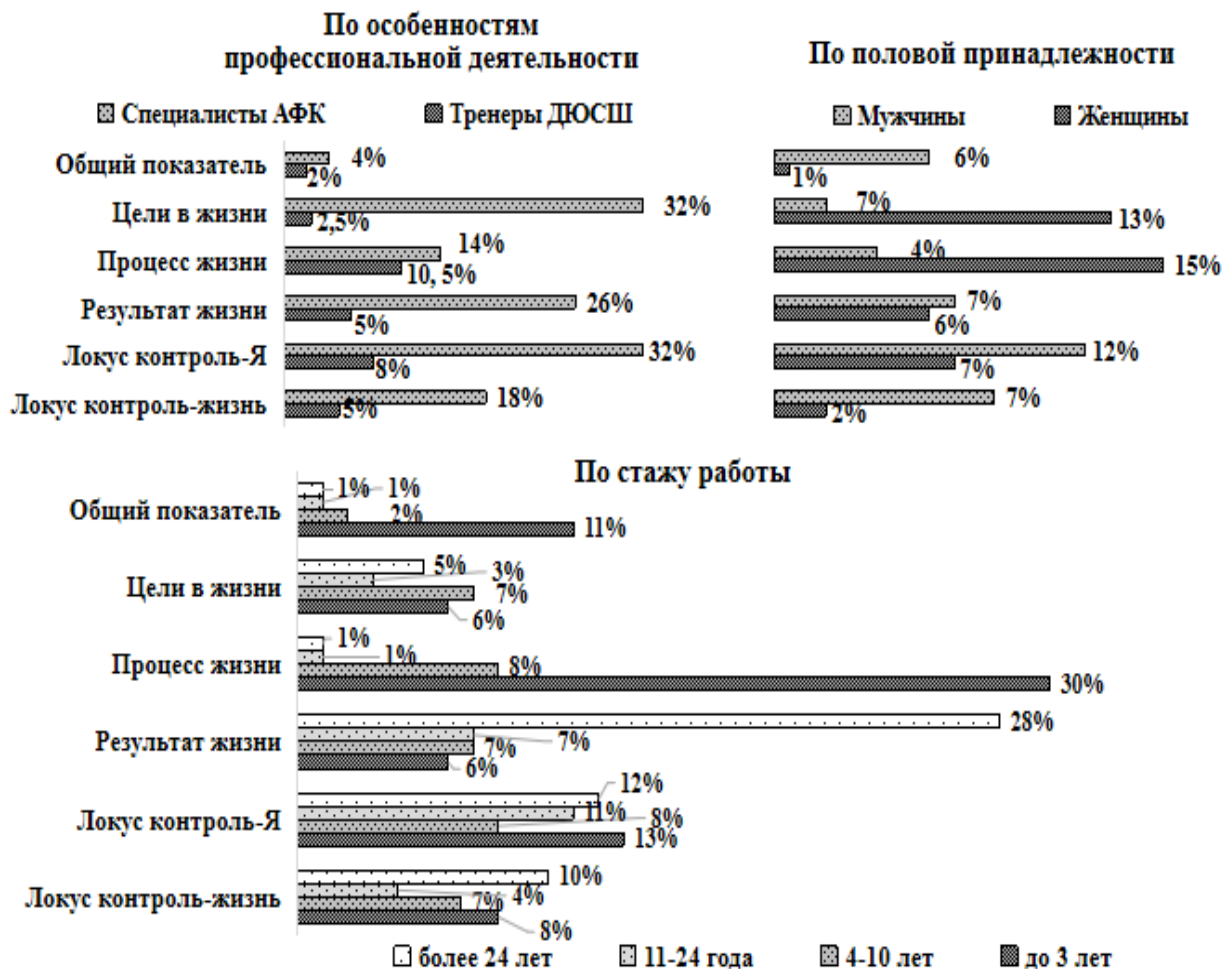


Рисунок 7 - Процент педагогов по физической культуре с высокими показателями смысло-жизненных ориентаций

Обсуждение и заключение

Результаты пилотного исследования подтверждают наше предположение о психологическом здоровье педагогов по физической культуре как о сложном динамичном феномене, сущность которого обусловлена взаимодействием процессов профессионального и личностного становления, связанного с особенностями педагогической деятельности, стажем работы и отчасти полоролевыми позициями.

Значимость здоровья для специалистов физической культуры в большей мере проявляется на эмоциональном и поведенческом уровне. Вопросами здоровья озабочены как тренеры ДЮСШ, так и специалисты по АФК. Женщины проявляют большую активность по сохранению своего здоровья чем мужчины, причем с возрастом эта тенденция возрастает. Если молодые специалисты со стажем работы до 10 лет «не замечают» неблагоприятные факторы, связанные с профессиональной деятельностью, верят в неисчерпаемость своих возможностей, то более опытные педагоги обращают внимание на необходимость здоровьесбережения личности. Это проявляется в повышении с возрастом ценностно-мотивационного отношения к своему здоровью. Причем, специфика работы с лицами с ограниченными возможностями (ОВЗ) и инвалидами определяет более высокую значимость здоровья у специалистов по АФК по

сравнению тренерами ДЮСШ и, как следствие, создает благоприятные предпосылки для ведения здорового образа жизни.

Психотравмирующие условия жизнедеятельности приводят к повышению ситуативной и личностной тревожности у значительной части педагогов по физической культуре. Причем среди специалистов по АФК и женщин она выражена в большей степени. У молодых специалистов достаточно высокая ситуативная тревожность, затем к 4-10 годам педагогического стажа она снижается и вновь повышается примерно к 25 годам трудовой деятельности. Снижение ситуативной тревожности, на наш взгляд, связано с овладением специалистами рефлексией как средством и способом познания себя, своего места в системе отношений с воспитанниками, родителями и работодателями. По показателю личностной тревожности зафиксировано постепенное увеличение с возрастом процента специалистов со средними показателями, так и количества педагогов с высокими значениями. Это, на наш взгляд, вызвано накоплением неблагоприятного эмоционального опыта, связанного с профессиональной деятельностью и возрастом, которое формирует своеобразное силовое поле в виде отрицательного восприятия происходящего. Постепенно у них формируется приятное ностальгическое переживание о яркой и насыщенной событиями молодости. Его сменяет «...зрелость и покой, рассудка не туманя...»¹.

Педагогов по физической культуре в целом отличает сформированное представление о будущем, которое делает их настоящее осмысленным, интересным, эмоционально насыщенным, а прожитую часть жизни продуктивной. Они уверены, что способны выстроить настоящее и будущее в соответствии с поставленными целями, не размениваясь на мелочи, свободно принимают важные решения и воплощают их в жизнь.

Влияние профессиональной деятельности проявилось в достаточно большом проценте тренеров по АФК с высокими показателями по всем субшкалам по сравнению с тренерами ДЮСШ. Можно предположить, что подвижническая помощь людям с ограниченными возможностями формирует у них целеустремленность, осознание ценности каждого мгновения жизни, значимости пройденного пути, представление о себе как о сильной и свободной личности, способной принимать решения и претворять их в жизнь. Для женщин характерна большая чем у мужчин выраженность к целеполаганию и восприятию процесса своей жизни как интересной, наполненной яркими переживаниями. Для мужчин свойственно осознание бесполезности прожитого и способности контролировать события происходящие в настоящем.

У молодых специалистов в большей степени сформирована направленность на проживание и контроль событий сегодняшнего дня. Для старшего поколения характерна установка на результативность профессиональной деятельности и реализацию намеченного в начале жизненного пути, педагогов среднего возраста отличает сбалансированностью проявлений по всем субшкалам. Последнее, на наш взгляд, позволяет характеризовать этот этап профессиональной деятельности как гармонично проживаемый и осмысленный специалистами.

В завершении набросаем собирательный психологический образ тренера. В целом перед нами предстала развивающаяся личность человека, преданного своему делу, познающего секреты профессии и воспринимающего свою деятельность как миссию, испытывающего

¹ Строка из стихотворения Д.С. Смойлова «Зрелость. Самойлов Д.С. Гул времен. - М.:» Издательство «Олимп», «Издательство «Астрель», «Издательство «АТС» - 2000. - С. 74

тревогу за судьбу своих воспитанников, ярко проживающего настоящее, уверенно смотрящего в будущее, адекватно оценивающего пройденный путь, познающего ценность здоровья и смысл жизни. За внешней брутальностью спортивного педагога скрывается чуткое, ранимое и нежное сердце, верящее в справедливость, доброту и красоту, знающее цену преодоления человеком себя наличного и становления человека возможного.

Женское начало профессиональной деятельности выражается в яркой, наполненной переживаниями профессиональной деятельности, мужское – в направленности к управлению будущим и настоящим, осмыслением и пониманием значимости сделанного. Профессиональная направленность деятельности у специалистов по адаптивной физической культуре проявляется в выраженном стремлении к целеполаганию, осознании ценности каждого мгновения жизни, ответственности перед прошлым, настоящим, будущим, способности к принятию решения и претворения их в жизнь. У тренеров детско-юношеских спортивных школ – в эмоционально окрашенном ощущении наполненности настоящего смыслом, сочетающемся с некоторой неудовлетворенностью промежуточных этапов жизни.

Молодые педагоги по физической культуре наслаждаются витальным потоком, взлеты и падения переживают как естественные проявления жизни, они верят в бесконечность своих сил и возможностей, крайне редко задумываются о смысле жизни. Им просто некогда это делать. Педагоги со средним стажем работы полны профессиональных планов и свершений, уверены в своей профессиональной компетентности. Они рациональны, знают чего хотят от жизни, позитивно смотрят в будущее, но все чаще начинают оглядываться на пройденный путь, все больше понимают ограниченность своих возможностей, настороженно относятся к состоянию своего физического, здоровья, обеспокоены качеством своей профессиональной деятельности. Для старшего поколения спортивных педагогов характерно позитивное восприятие пройденного профессионального и жизненного пути, приятие бренности этого мира.

Педагог по физической культуре и спорту каждый день сталкивается с психотравмирующими ситуациями и по-разному на них реагирует на протяжении профессиональной деятельности. Большая часть тренеров справляется с психологическими проблемами самостоятельно и воспринимает происходящие позитивно, а некоторым требуется поддержка и помощь. Не следует стесняться протянуть руку страждущему! Динамичность психологического здоровья тренера детско-юношеской спортивной школы и центра адаптивного спорта, его сензитивность к средовым факторам различной модальности требуют непрерывной психолого-педагогической поддержки в формировании системы смысловой ориентировки в профессиональной как производной постижения смысла жизни.

Библиография

1. Ананьев В.А. Основы психологического здоровья. Кн. 1: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
2. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2016. 44 с.
3. Березовская Р.А. Отношение к здоровью: практикум по психологии здоровья. СПб.: Питер, 2005. 177 с.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций. М.: Смысл, 2000. 18 с.
5. Родин Ю.И. Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста. М.: МПГУ, 2019. 350 с.
6. Родин Ю.И., Метелкина Д.С., Мишина А.В. Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Том 7. № 2А. С. 90-97.
7. Родин Ю.И., Капралова М.И., Метелкина Д.С. Проблема здоровья человека сквозь призму культуры и образования // Ежемесячный научный журнал Национальной ассоциации ученых. 2015. № 2. Ч. 8. С. 132-135.

8. Селиванова Е.А., Ильясов Д.Ф., Черепов Е.А. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания учителей физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2019. № 2. С. 35-37.
9. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л., 1976. 40 с.
10. Staler Ch. Basic theoretical concepts of humanistic psychology // Amer. Psychol. 1971. 4. P. 26.

The state of physical and mental health of students at the initial stage of their studies at the university

Yurii I. Rodin

Doctor of Psychology, Associate Professor,
Professor of Department of theory and methodology of preschool education,
Moscow Pedagogical State University,
127006, 2, Karetnyi Ryad str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: Rodin_Yurii@mail.ru

Lidiya V. Rudneva

PhD in Pedagogy,
Professor of the Department Theory and Methodology of Physical Culture,
Tula State Pedagogical University,
300026, 125, Lenina ave., Tula, Russian Federation;
e-mail: lidiarudneva@mail.ru

Mariya I. Kapralova

Postgraduate,
Tula State Pedagogical University,
300026, 125, Lenina ave., Tula, Russian Federation;
e-mail: marycapr@mail.ru

Abstract

The article is devoted to an urgent and practically unexplored problem of pedagogical psychology, the study of the psychological health of a teacher of physical culture and sports, the peculiarity of which lies in the shimmering nature in the form of opposing trends of health and ill health, which is caused by the interaction of the processes of professional and personal formation, comprehension of the meaning of life, going beyond biological existence. Behind the external brutality of a sports teacher, there is a sensitive, vulnerable and gentle person who believes in justice, kindness and beauty, who knows the price of overcoming the present person and becoming a possible person. The article presents the results of an experimental study of the state of psychological health of coaches of children's and youth sports schools and centers of adaptive sports. The study revealed the sensitivity of the personality of the coach of the children's and youth sports school and the center for adaptive sports to factors associated with their professional activities, work experience, gender role behavior. The analysis dictates the need for psychological and pedagogical support of a

sports teacher, based on monitoring the state of his psychological health. The essence of psychological and pedagogical support should consist in the formation of a teacher's system of semantic orientation in the profession as a derivative of comprehension of the meaning of life. The process of searching for the latter contributes to the integrity, maturity of the coach's personality, its resistance to adverse environmental influences.

For citation

Rodin Yu.I., Rudneva L.V., Kapralova M.I. (2022) *Psikhologicheskoe zdorov'e trenerov detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol i spetsialistov po adaptivnoi fizicheskoi kul'ture* [The state of physical and mental health of students at the initial stage of their studies at the university]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (1A), pp. 129-142. DOI: 10.34670/AR.2022.90.77.012

Keywords

Psychological health, coaches of children's and youth sports schools, specialists in adaptive physical culture, adaptive sports centers, sport.

References

1. Anan'ev V.A. (2006) *Osnovy psikhologicheskogo zdorov'ya. Kn. 1: Kontseptual'nye osnovy psikhologii zdorov'ya* [Fundamentals of psychological health. Book. 1: Conceptual foundations of health psychology]. St. Petersburg: Rech' Publ.
2. Barabanshchikova V.V. (2016) *Professional'nye deformatsii v professiyakh innovatsionnoi sfery. Doct. Dis.* [Professional deformations in the professions of the innovation sphere. Doct. Dis.]. Moscow.
3. Berezovskaya R.A. (2005) *Otmoshenie k zdorov'yu: praktikum po psikhologii zdorov'ya* [Attitude to health: a workshop on the psychology of health]. St. Petersburg: Piter Publ.
4. Khanin Yu.L. (1976) *Kratkoe rukovodstvo k primeneniyu shkaly reaktivnoi lichnoi trevozhnosti Ch.D. Spilbergera* [A brief guide to the use of the scale of reactive personal anxiety by Spielberger]. Leningrad.
5. Leont'ev D.A. (2000) *Test smyslozhiznennykh orientatsii* [Test of meaningful life orientations]. Moscow: Smysl Publ.
6. Rodin Yu.I. (2019) *Nauchnye osnovy zdorov'esberezheniya detei doshkol'nogo vozrasta* [Scientific bases of health saving of preschool children]. Moscow: MPSU.
7. Rodin Yu.I., Metelkina D.S., Mishina A.V. (2018) *Psikhologicheskoe zdorov'e studentov mladshikh kursov pedagogicheskogo vuza* [Psychological health of junior students at pedagogical universities]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (2A), pp. 90-96.
8. Rodin Yu.I., Kapralova M.I., Metelkina D.S. (2015) *Problema zdorov'ya cheloveka skvoz' prizmu kul'tury i obrazovaniya* [The problem of human health through the prism of culture and education]. *Ezhemesyachnyi nauchnyi zhurnal Natsional'noi assotsiatsii uchenykh* [Monthly scientific journal of the National Association of Scientists], 2, 8, pp. 132-135.
9. Selivanova E.A., Il'yasov D.F., Cherepov E.A. (2019) *Diagnostika i profilaktika emotsional'nogo vygoraniya uchitelei fizicheskoi kul'tury* [Diagnostics and prevention of emotional burnout of teachers of physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2, pp. 35-37.
10. Staler Ch. (1971) Basic theoretical concepts of humanistic psychology. *Amerg. Psychol.*, 4, p. 26.