

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Хуббиев Шайкат Закирович^{1,2}, Дмитриев Григорий Геннадьевич², Дмитриева Наталья Григорьевна³

¹ – Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

² – Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

³ – Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Москва, Россия

Аннотация. В статье изложены этапы и виды профессионального выгорания тренеров-преподавателей; показано, что содержание, характер и условия труда тренера-преподавателя определяют его стрессогенность и она будет усиливаться, поскольку теперь повышаются требования к работникам отраслей народного хозяйства, включая физическую культуру и спорт, военное дело. Отмечается, что, в связи с этим на тренера-преподавателя возлагается ответственность за достижение не только и не столько отчетных показателей, сколько, и это главное, полезных стране результатов.

Ключевые слова: тренер-преподаватель, профессиональное выгорание.

ISSUES OF PROFESSIONAL COACH-TEACHERS' BURNOUT

Khubbiev Shaikat Zakirovich^{1,2}, Dmitriev Grigory Gennadievich², Dmitrieva Natalya Grigorievna³

¹ – Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

² – Military Institute of Physical Training, Saint Petersburg, Russia

³ – Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article describes the stages and types of professional burnout of coach-teachers. It is known that the content, nature and working conditions of a coach-teacher determine his stressfulness. Stressfulness will increase, as the requirements for workers in the sectors of the national economy, including physical culture and sports, as well as military affairs, are now increasing. In this regard, the coach-teacher is responsible for achieving not only reporting indicators, but also useful results for the country.

Keywords: coach-teacher, professional burnout.

Введение

Общество и государство предъявляют высокие требования к личности и деятельности тренера-преподавателя, протекающей на фоне усиливающегося воздействия стресс-факторов. Это не способствует поддержанию его здоровья и эффективному труду в соответствии с Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель». Поэтому важно понять феномен профессионального выгорания тренера-преподавателя, чтобы затем разработать меры его профилактики.

Материалы и методы

Анализ данных литературы позволил выявить, что в ходе работы тренера-преподавателя происходит профессиональное выгорание, его признаками являются: эмоциональная напряженность, переутомление, депрессии, невротическое состояние, перегрузка в работе, конфликтность, расстройства психосоматики, девиантное поведение [3].

Анализ и обобщение данных литературы и руководящих документов позволяет сказать, что теперь востребованы изменения в жизни общества, политике, экономике и производстве, военном деле, науке, образовании и культуре, физической культуре и спорте. Важно повысить требования к кадрам органов госуправления. Президент РФ В. В. Путин требует от них личной ответственности за порученное дело и заниматься не только отчетными данными, но и главным – достижением конкретных результатов. Это касается и тренеров-преподавателей, чьи задачи

определены в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года, и они несут ответственность за результаты их полноценного выполнения.

Результаты исследований и их анализ

Неготовность тренера-преподавателя работать, проявляя высокую ответственность, актуализирует проблему профессионального выгорания, т. к. для решения возложенных на него задач по реализации Стратегии требует приложения больших усилий и испытания высоких напряжений, иначе будет профессиональное выгорание. Профилактика выгорания возможна, если выявлены условия возникновения и разработаны меры его предупреждения. Проблема профессионального выгорания тренера-преподавателя в должной мере не разработана, поэтому обратимся к работам, близким по тематике.

Профессиональному выгоранию тренера-преподавателя учреждения спортивной подготовки присущи признаки: неуверенность в завтрашнем дне, боязнь потерять работу из-за сокращения; невозможность эффективно работать в состоянии стресса; неблагоприятные условия труда, сложность задач, самостоятельность в работе, высокая ответственность, опасность при работе; стрессогенный стиль деятельности администрации, давление и угрозы персоналу; напряженный режим тренировочной и соревновательной деятельности; невозможность удовлетворять потребности трудового и личного характера [6]; глупое переживание на тренировке и состязании.

С учетом наших взглядов и мнения Самоукиной Н. В. [8], выделим виды профессионального выгорания тренера-преподавателя: информационное — возникает при жестком лимите времени (так, назначение «антикризисного тренера» вместо того, кто не подготовил спортсменов к состязаниям); эмоциональное — возникает при чувстве вины за срыв плана спортивной подготовки; коммуникативное — возникает у конфликтного тренера при общении с субъектами спортивной подготовки и неумении контролировать себя; при недостижении цели — возникает из-за несоответствия ожиданий реальным возможностям, когда ошибаются тренеры со слишком сильной внутренней установкой — достичь успеха; если в спортивном учреждении введены запреты и карательные меры; от конкуренции возникает как разочарование, одиночество, зависть; при успехе — возникает, когда имеет место значительный успех и от этого теряется смысл деятельности.

Для исключения всего этого тренер-преподаватель должен понять, что «любое стрессовое событие, требующее от него изменений в непрерывном процессе приспособления к жизни и напряжения механизмов адаптации». Значит любое достижение — не предел или итог работы, а этап развития личности и его работы. Ему важно иметь стратегию своей жизни. Поэтапное достижение целей нужно оценивать как движение к стратегической цели. Что переход от этапа к этапу требует все больших усилий. Итог этого — не профессиональное выгорание, а осмысленное управление собой и трудом.

Теперь востребовано предупреждение профессионального выгорания педагога [4; 9], тренер-преподаватель является педагогом. Его выгорание следует изучить, понять, а затем разработать профилактику. Выгорание в спорте — психофизиологическая реакция уклонения от запредельных тренировочных и соревновательных нагрузок. В противном случае возможно однообразие и физическое изнеможение — характерные признаки «выгорания».

Причина профессионального выгорания тренера-преподавателя — это психологическое и психическое перенапряжение из-за доминирования внутренних и внешних требований над его внутренними и внешними ресурсами. Среди тренеров-преподавателей есть в прошлом выдающиеся спортсмены. Поэтому перенапряжение для них — своеобразная норма, но условия их труда ухудшают физическое, психическое, социальное здоровье. При профилактике профессионального выгорания учитываются интересы, мотивы, потребности и функциональное состояние тренера-преподавателя. Вообще говоря, теперь востребована педагогическая система профилактики профессионального выгорания тренера-преподавателя.

Все это касается и военнослужащих, призванных вести бой против врагов России, участвуя в специальной военной операции, а командиры и специалисты физической подготовки и спорта — тренеры-преподаватели.

Стресс лежит в основе спорта и работы тренера-преподавателя, так как он взаимодействует с большим числом субъектов спортивной подготовки атлетов. Профессиональное выгорание проявляется у всех из них [1; 2; 5].

Наблюдения за работой тренеров мотоциклетных школ, УОР СПб бесед с ними, позволили выделить 3 этапа профессионального выгорания: на 1-м этапе — усиление нервно-психических напряжений, ухудшение памяти в воспроизведении знаний; на 2-м этапе — боязнь допустить ошибки, неоднократные проверки сделанного; на 3-м этапе — апатия к концу недели; бессонница, раздражительность, нежелание общаться с коллегами; потеря интереса к работе и жизни, нежелание видеть всех, ощущение бессилия, опустошенность; потеря блеска в глазах. Все это согласуется с данными [7].

С учетом позиций [5] и Профессионального стандарта Тренер-преподаватель, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. № 952н, можно предупредить профессиональное выгорание тренера-преподавателя организационными мерами снижения риска его проявления; эффективной работой администрации; улучшением условий труда, отдыха; обучением самоконтролю и саморегулированию; мотивацией личностно-профессионального роста; планированием личной и профессиональной карьеры; формированием стрессоустойчивости; научной организацией труда.

Заключение

1. Проблема профессионального выгорания тренера-преподавателя в должной мере не разработана. Содержание, характер и условия его труда определяют его стрессогенность, которая далее будет усиливаться.

2. Профессиональное выгорание тренера-преподавателя необходимо изучить, осознать и на этой основе разработать соответствующую педагогическую систему его профилактики.

Литература

1. Баранов В. Д. Психическое выгорание в спортивной деятельности / В. Д. Баранов, Ю. В. Баранова // Материалы конференций ГНИИ. — Санкт-Петербург: «Нацразвитие», 2016. — С. 32–34.
2. Берилова Е. И. Особенности психического выгорания и взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» у спортсменов разного пола / Е. И. Берилова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. Краснодар: Изд-во КГУФКСИТ, 2021. — С. 20–22
3. Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие / В. А. Бодров — Москва: ПЭР СЭ, 2000. — 352 с.
4. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. 3-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2017. — 343 с.
5. Емельянова Л. В. Преодоление синдрома профессионального выгорания педагогов / Л. В. Емельянова // Специалист. — 2012. — № 8. — С. 34.

6. Карташова Л. В. Поведение в организации: учебник / Л. В. Карташова Т. В., Никонова, Т. О. Соломанидина. – М. : ИНФРА-М, 2001. – 106 с.
7. Семиздралова О. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение / О. Семиздралова // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 116–123.
8. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности / Самоукина Н. В. 2-е изд-е. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 224 с.
9. Сорокоумова Г. В. Эмоциональное выгорание: определение, факторы, симптомы, профилактика / Г. В. Сорокоумова // Работник социальной службы. – 2012. – №. 6. – С. 94–99.

* * *

УДК 374.32

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-205

ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ВОЖДЕНИЕ МОТОЦИКЛА – ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Хуббиев Шайкат Закирович^{1,2}, Столяров Виктор Анатольевич³, Пашута Валерий Лукич¹

¹ – Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

² – Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

³ – Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Колледж фитнеса и бодибилдинга имени Бена Вейдера», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье изложен взгляд на физическую активность как первичную по отношению к экстремальной физической активности, спорту, мотоспорту, мотокроссу, экстремальному вождению мотоцикла. Показано, что обучение подростков и юношей экстремальному вождению мотоцикла – многоэтапный процесс формирования соответствующих навыков.

Ключевые слова: физическая активность, экстремальное вождение мотоцикла.

EXTREME MOTORCYCLE DRIVING AS A FORM OF PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG PEOPLE

Khubbiev Shaikat Zakirovich^{1,2}, Stolyarov Victor Anatolyevich³, Pashuta Valery Lukich¹

¹ – Military Institute of Physical Training, Saint-Petersburg, Russia

² – Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

³ – Private educational institution of additional professional education Ben Weider College of Fitness and Bodybuilding, Saint-Petersburg, Russia

Abstract. The article presents a view on physical activity as primary in relation to extreme physical activity, sports, motorcycling, motocross, extreme motorcycle driving. It is shown that teaching teenagers and young men extreme motorcycle driving is a multi-stage process of developing appropriate skills.

Keywords: physical activity, extreme motorcycle driving.

Введение

Все виды физической активности связаны с перемещением тела человека в пространстве-времени за счет мышечных усилий. Одним из видов физической активности является экстремальное вождение мотоцикла. Его прообразом является мотокросс – один из экстремальных видов спорта. Учитывая это, следует рассмотреть соотношение этих и других понятий.

Материалы и методы

Обучение экстремальному вождению мотоцикла (ЭВМ) – поэтапная выработка навыков у юношей (подростков) по алгоритму: упрощенная езда; езда по дорогам с разным грунтом; езда на местности разного рельефа; езда с ускорениями; езда по бездорожью; скоростная езда по бездорожью; езда в разных условиях погоды; высокоскоростная езда с преодолением сложных и опасных препятствий; экстремальное заезды на трассах мотокросса. Все это как-то схоже со спортивной подготовкой по мотокросс как прообразу ЭВМ. В то же время, мотокросс и экстремальное

вождение мотоцикла – виды экстремальной физической активности, которые различаются.

ЭВМ изучается с учетом принципов от абстрактного к конкретному, от общего к частному и «матрешки». Это позволяет выявить соотношения физической активности, спорта, экстремальной физической активности, мотоспорта, мотокросса. Первые 3 принципа общеизвестны. А вот принцип «матрешки» предполагает изучение одного объекта, размещенного внутри другого объекта, который, в свою очередь, размещен внутри третьего объекта и т. д. [1]. Согласно ему ЭВМ входит в мотокросс, мотокросс – в мотоспорт, мотоспорт – в спорт, спорт – в экстремальную физическую активность, экстремальная физическая активность – в физическую активность. Физическую активность мы рассматриваем как первичную по отношению к перечисленным видам активности, которые – ее производные.

Результаты исследований и их анализ

Физическая активность – движение тела человека, которое производится скелетными мышцами за счет расхода энергии [8]. Важно понять, что здесь имеется