

Ссылка для цитирования этой статьи:

Хежев А.А. Состояние здоровья специалиста физической культуры и спорта как важнейший ресурс профессиональной деятельности // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 8. С. 23. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_8/Hezhev.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-8a-2.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ВАЖНЕЙШИЙ РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Хежев Астемир Асланбиевич

преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация;
лейтенант полиции

Аннотация. В числе обстоятельств, влияющих на качество образовательного процесса в последнее время все чаще рассматривается вопрос состояния здоровья педагогического работника, уровень его стрессоустойчивости и возможность восстанавливаться после физических и эмоциональных нагрузок. Действительно, энтузиазм и уместная активность преподавателя (учителя, педагога, тренера) с одной стороны способна вызвать аналогичную ответную реакцию у обучаемых, а с другой – нуждается в основаниях, в числе которых отсутствие серьезных проблем в функционировании систем жизнеобеспечения организма играет, пожалуй, ведущую роль.

Сохранению и улучшению здоровья аудитории – школьников, студентов, курсантов, традиционно, уделяется серьезное внимание при разработке учебных программ, распорядка трудового дня и систематизации законодательной базы. Подобное положение в данном случае абсолютно оправдано, так как лишь в комплексе с оздоровительным профилактическим эффектом получение среднего, высшего образования или обучение иного формата может характеризоваться как полноценный фактор личностного прогресса.

Переводя рассуждение в плоскость спортивной педагогики можно прийти к выводу, что направленность воздействия обуславливает положение физического состояния воспитанников как непосредственного объекта, развития которого тренер старается добиться различными способами.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, физическая подготовка, тренер, профессиональные задачи, воспитательный процесс, наглядный пример.

От качества исполнения тренером своих обязанностей, уровня его профессионализма, а именно доступных к эффективному использованию подготовительных средств, напрямую зависит успех подопечного. Однако внимания заслуживает и еще один аспект педагогической деятельности специалистов спортивной и физкультурной деятельности, а именно поддержание ими собственного здоровья на высоком уровне и позиционирование функционального состояния тренеров государством как непреложной ценности.

Профессиональные задачи тренера, подводящего спортсмена к соревнованиям (в контексте повествования уровень воспитанника и масштаб первенства не имеют определяющего значения) нередко предполагают постоянные физические, психологические, эмоциональные напряжения, переживания за свои подготовительного процесса и снижение формы, деструктивное влияние организационных проволочек и т.п. Объяснить это можно тем, что сам педагогический процесс здесь является здоровьезатратным. Основными признаками «здоровьезатратного» педагогического процесса являются интенсификация спортивной деятельности спортсменов, стрессогенность соревновательной среды, конфликтность в межличностном и профессиональном общении и т.п. Выходом из существующей ситуации может стать закрепление утверждения, что здоровье тренера и спортсмена как субъектов педагогического процесса является одним из основных критериев качества обучения [1].

В числе методов воспитания наглядный пример занимает ведущие позиции, его эффективность доказана при рассмотрении влияния ближайшего окружения как на детей, так и на поведение взрослых, сформировавшихся личностей. В этом смысле поведенческие установки тренера, проявляющиеся, в частности, в отношении к собственному здоровью, практически наверняка будут переняты и копированы подопечными при выработке собственной жизненной позиции. Современный тренер должен демонстрировать грамотную, взвешенную профессиональную позицию, где существенные физические нагрузки чередуются с полноценным восстановлением, интенсивная профильная работа дозируется в соответствии с тренировочной задачей, периодически меняя вектор на мероприятия расслабляющей направленности. Заметим, что речь идет прежде всего о бережном отношении к своему организму, но не о тренировках исключительно в щадящем режиме, либо объеме физической активности, недостаточной для инициации благотворных изменений.

Профессиональный рост тренера в аспекте здоровьесбережения стимулируется в процессе включения в индивидуально-развивающие программы различных форм повышения квалификации педагогических кадров. Наиболее часто встречающиеся - это семинары по обмену опытом, конференции, теоретические и практические занятия, лекции, беседы, консультации специалистов, на которых тренеры знакомятся с содержанием основных

психологических понятий, получают психологические рекомендации о способах, приемах, специфике профессионального самоконтроля тренера и особенностях его проявлений в деятельности. Исследователи предлагают предусматривать также комплекс спортивно-оздоровительных и восстановительных мероприятий, включающих гомеопатию, лечебную физкультуру, фитотерапию [2].

Многокомпонентная работа по достижению ответственного отношения спортивных тренеров к своему здоровью должна дополняться и повышением частоты диспансеризации в медицинских учреждениях, а равно и уходом от практики ее формального проведения. Многие тренеры самонадеянно полагают, что в состоянии разобраться со своим организмом и безошибочно определить, существует ли проблема или нет. Однако такое мнение нередко приводит к развитию болезней и необратимым изменениям. Выявление же заболеваний и патологий на начальных стадиях позволит повысить процент выздоровления и продлить профессиональное долголетие специалистов. Только полноценный медицинский осмотр, исследование органов и тканей, соответствующие измерения, могут дать относительно полную картину по показателям организма, выявить динамику работы систем жизнеобеспечения и сигнализировать о необходимости принятия мер, если таковые очевидно потребуются.

Так как профессиональная деятельность тренеров непосредственно связана с взаимодействием в рамках подготовительного процесса со спортсменами (одним или несколькими, если речь идет о командном спортивном направлении), нахождением на одной локации и тесных контактах при демонстрации и отработке различных элементов, то недопустимым представляется посещение работы в состоянии, когда симптомы заболевания, где инфекция передается воздушно-капельным путем или при прикосновении, наличествуют в той или иной степени. Бережное отношение к себе в данном случае должно транслироваться для тренера и на воспитанников и выражаться в том, чтобы оградить их от влияния вероятного носителя болезнетворных микроорганизмов. По этой же причине нежелательным является и самолечение без полноценной диагностики стадии развития болезни: посчитав что опасность миновала, тренер, не являющийся специалистом медицинской сферы, легко может ошибиться, создав для подопечных дополнительную угрозу.

Учитывая все это, возникает необходимость разработки не просто комплексной, а универсальной технологии, которая бы способствовала рождению аксиологической установки тренера на проблему гармонизации различных типов здоровья (психического, социального, духовного, физического) и имела бы специфику экономного ресурсообеспечения. Это должна

быть технология, которая бы приводила к здоровьетворчеству как особой личностной и профессиональной деятельности тренера [3].

Собственно, тренерам, как и всем людям, необходимо понимать, что здоровье – невосполнимый ресурс, а утратив его восстановить впоследствии будет невозможно или крайне затруднительно. Все вышеперечисленные причины обуславливают необходимость контроля за уровнем жизненно важных показателей специалистами физической культуры и спорта и формирование такого же отношения у лиц, для которых на определенном этапе они являются примером для подражания и выполняют важную роль в личностном развитии.

Список литературы

1. Довжик Л.М., Бочавер К.А. Ресурсы и риски благополучия тренеров, работающих с разными возрастными категориями спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 11. С. 645-650.
2. Полякова Т.А. Синдром профессионального выгорания в деятельности тренера // ТиПФК. 2014. № 5. С. 9-12.
3. Грецов А.Г., Пежемская Ю.С., Сомова Н.Л., Лактионова Е. Б. Психологические аспекты в системе взаимоотношений «тренер-спортмен» с учетом уровня спортивных достижений // ТиПФК. 2022. № 3. С. 45-47.

THE HEALTH STATUS OF A PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALIST AS THE MOST IMPORTANT RESOURCE FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Hezhev Astemir Aslanbievich

lecturer of the Department of Physical Training
North Caucasian Institute of Advanced Studies (branch),
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Nalchik, Russian Federation
Police Lieutenant

Abstract: Among the circumstances influencing the quality of the educational process, the issue of the health of the teaching staff, the level of their stress resistance and the ability to recover from physical and emotional stress have recently been increasingly considered. Indeed, the enthusiasm and appropriate activity of the teacher (teacher, educator, coach), on the one hand, can cause a similar response in students, and on the other hand, it requires grounds, among which the absence of serious problems in the functioning of the body's life support systems plays, perhaps, a leading role. Traditionally, serious attention is paid to maintaining and improving the health of the audience - schoolchildren, students, cadets, when developing curricula, work schedules and systematizing the legislative framework. Such a situation in this case is absolutely justified, since only in combination with a health-improving preventive effect can secondary, higher education or training in another format be characterized as a full-fledged factor in personal progress. Translating

the reasoning into the plane of sports pedagogy, we can come to the conclusion that the direction of influence determines the position of the physical condition of the students as a direct object, the development of which the coach tries to achieve in various ways.

Key words: health, health-preserving technologies, physical training, trainer, professional tasks, educational process, visual example.

References

1. Dovzhik L.M., Bochaver K.A. Resources and risks of well-being of coaches working with different age categories of athletes // Scientific notes of Lesgaft University. 2022. № 11. P. 645-650.
2. Polyakova T.A. Professional burnout syndrome in the activities of a coach // TiPFK. 2014. No. 5. P. 9-12.
3. Gretsov A.G., Pezhemskaya Yu.S., Somov N.L., Laktionova E.B. Psychological aspects in the system of relationships "coach-athlete" taking into account the level of sports achievements // TiPFK. 2022. No. 3. P. 45-47.