

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796/799

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Е. С. Ануфриева

*слушатель 5 курса факультета обеспечения
безопасности на транспорте*

*Белгородского юридического института МВД России
имени И. Д. Путилина*

*Научный руководитель: А. А. Третьяков,
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И. Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент*

Проблема сохранения и поддержания здоровья педагогов различных образовательных организаций является острой. Ведь с каждым годом возрастают физические и психические нагрузки. Преподаватели, помимо выполнения профессиональных обязанностей, должны справляться с рядом домашних забот. Успешность решения разнообразных задач, предъявляемых современным обществом и инновационной образовательной средой, зависит от уровня их работоспособности [1]. Она, в свою очередь, зависит во многом от уровня двигательной активности и функциональной готовности систем организма [2].

Высокие нагрузки, гиподинамия и другие негативные стороны профессиональной деятельности в образовательных организациях ведут к возникновению нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, работе сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем [3]. Также возникает риск появления избыточного веса, депрессий, нервно-психических расстройств. Перечисленные проблемы характерны для специалистов, связанных с интеллектуальной деятельностью, к ним относятся преподаватели образовательных организаций [4].

Проанализировав результаты шагометрии и физической подготовленности, можно уверенно утверждать, что физическая работоспособность педагогов-практиков может быть улучшена. Это подтверждается результатами пробы Руфье. У мужчин и женщин, проводящих практические занятия, показатели пробы соответствуют верхнему уровню оценки «хорошо», приближаясь к «отлично». У другой категории преподавателей результаты соответствуют

нижнему уровню оценки «удовлетворительно», что указывает на недостаточную работу сердечно-сосудистой системы организма педагогов-теоретиков.

Проведение исследования с целью оценки взаимосвязи уровня двигательной активности, физической подготовленности преподавателей высшей школы с их уровнем работоспособности позволило выявить, что большая роль в поддержании общей работоспособности отводится двигательной активности и физической подготовленности. Несмотря на возраст, поддержание высокой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности позволяет преподавателям компенсировать негативные стороны образовательного процесса высшей школы и поддерживать достаточный уровень работоспособности длительное время.

Результаты исследования демонстрируют необходимость поддержания оптимальной двигательной активности на протяжении рабочего времени и выполнения регулярных физических нагрузок для сохранения работоспособности и здоровья.

1. Асанова З. Р., Курбединов Р. Я., Эбубекиров Ф. С. Формирование убеждений в значимости занятий физической культурой у будущих педагогов // Вестн. пед. наук. 2021. № 2. С. 153–157. [Вернуться к статье](#)

2. Экспериментальная программа по физической подготовке научно-педагогического состава вузов системы МТО / Борисов А. А. [и др.] // Актуальные проблемы военно-науч. исслед. 2020. № 7 (8). С. 417–427. [Вернуться к статье](#)

3. Глухенький А. Н., Глухенькая Н. М. Обучение и развитие преподавателей кафедры: комплексный подход (на примере кафедры физической культуры и спорта) // Перспективы науки. 2020. № 10 (133). С. 88–91. [Вернуться к статье](#)

4. Дадов А. В. Формирование профессиональной компетентности педагогических кадров по физической подготовке в системе образовательных организаций МВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2021. Т. 14. № 5. С. 87–90. [Вернуться к статье](#)