

#### REFERENCES

1. Kapitonova, A.N., Kruglova, I.V. and Chadina, A.B. (2018), “Hyperbilirubemia in elite sports”, *Modern issues of biomedicine*, Vol. 2, No. 4, pp. 16–21.
2. Clemente, F.M., Ceylan, H.İ. and González-Fernández F.T. et al(2021), “Blood Biomarkers Variations across the Pre-Season and Interactions with Training Load”, *Journal of Clinical Medicine*, Vol 10 (23), available at: <https://www.mdpi.com/2077-0383/10/23/5576>.

**Контактная информация:** t.abset@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 23.05.2023*

УДК 796/799;796.035

### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ САМООЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

*Татьяна Адамовна Непомнящих, кандидат педагогических наук, доцент, Инесса Юрьевна Горская, доктор педагогических наук, профессор, Юрий Леонидович Непомнящих, магистрант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; Наталья Олеговна Платонова, кандидат педагогических наук, доцент, Керченский государственный морской технологический университет, Керчь*

#### **Аннотация**

Цель исследования – оценить уровень двигательной активности и психофизического состояния преподавателей 2 периода зрелого возраста. В ходе исследования была составлена и разработана анкета, с помощью которой мы выделили интересующие нас моменты, в частности, касающиеся среднего времени нахождения преподавателей на работе, уровне физической активности на рабочем месте и вне рабочего времени, а также мы отметили неблагоприятные факторы трудовой деятельности и факторы, влияющие на психоэмоциональное состояние преподавателей. В данной статье приведены отдельные результаты опроса, в анкетировании приняли участие преподаватели девяти структурных подразделений СибГУФК. Таким образом, в ходе исследования мы определили, что большинство преподавателей, участвующих в опросе недовольны своим физическим состоянием (пропорциями телосложения, массой тела, функциональными показателями, здоровьем), физической активностью, психоэмоциональным состоянием и др. В связи с этим мы рекомендуем правильно организовывать двигательную активность преподавателей второго периода зрелого возраста, что позволит предотвратить различные возникающие в организме нарушения и поддержать его резервные возможности. Это объясняется тем, что физическая активность нормализует деятельность практически всех органов и систем организма.

**Ключевые слова:** преподаватели, второй период зрелого возраста, физкультурный вуз, физическая подготовленность, психофизическое состояние, двигательная активность.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p281-286**

### **ANALYSIS OF THE RESULTS OF SELF-ASSESSMENT OF THE INDICATORS OF THE PSYCHO-PHYSICAL STATE OF THE TEACHERS OF A PHYSICAL UNIVERSITY IN THE SECOND PERIOD OF MATURE AGE**

*Tatyana Adamovna Nepomnyashchikh, the candidate of pedagogical sciences, docent, Inessa Yurievna Gorskaya, the doctor of pedagogical sciences, professor, Yuri Leonidovich Nepomnyashchikh, the master student, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk; Natalya Olegovna Platonova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kerch*

### **Abstract**

The purpose of the study was to assess the level of physical activity and psychophysical state of teachers of the 2nd period of adulthood. In the course of the study, a questionnaire was compiled and developed, with the help of which we identified the points of interest to us, in particular, regarding the average time spent by teachers at work, the level of physical activity in the workplace and outside working hours, and we also noted unfavorable factors of labor activity and factors that affect the psycho-emotional state of teachers. This article presents some results of the survey, teachers of nine structural divisions of SibGUFK took part in the survey. Thus, in the course of the study, we determined that the majority of teachers participating in the survey are dissatisfied with their physical condition (body proportions, body weight, functional indicators, health), physical activity, psycho-emotional state, etc. In this regard, we recommend to properly organize the motor activity of teachers of the second period of adulthood, which will prevent various disorders that occur in the body and maintain its reserve capabilities. This is due to the fact that physical activity normalizes the activity of almost all organs and systems of the body.

**Keywords:** teachers, the second period of adulthood, sports university, physical fitness, psycho-physical state, physical activity.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В условиях перемен, происходящих в системе российского образования, педагог востребует как эффективный профессионал, готовый к инновациям и изменениям. Такой человек должен обладать высоким потенциалом самореализации и самоактуализации. Субъективное благополучие личности педагога, включая и физическое благополучие, способствует активной профессиональной реализации. Однако педагогическая профессия сопряжена с множеством стресс-факторов, которые негативно влияют на психоэмоциональное и психофизическое состояние личности, нарушая тем самым характеристики благополучия [1].

В России на различных уровнях создаются специальные государственные и общественные программы, направленные на улучшение качества жизни и повышения роли в обществе граждан старшего поколения, на развитие и укрепление межпоколенческих связей. Понятие качество жизни, тесно связано с определением здоровья, данным Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – состояние полного физического, социального и психического благополучия человека, а не просто отсутствие заболевания». Второй период зрелого возраста, это возраст, который является одним из тех периодов жизни человека, когда морфофункциональные изменения в организме приводят к постепенному снижению показателей жизнедеятельности. Вопрос повышения оздоровительной эффективности двигательной рекреации в зрелом возрасте в настоящее время занимает важное место в сфере физической культуры и медицины [2, 3].

Второму периоду зрелого возраста людей соответствует снижение активности, ухудшение состояния здоровья, увеличивается число хронических заболеваний, при этом второй период зрелого возраста составляет трудоспособное население, которое занято работой, домом и семьей. Данный возраст считается переломным в жизни человека, организм которого связан с переходом от расцвета к увяданию и тревожными переменами в физическом, функциональном и психическом состоянии. Поэтому оздоровление и поддержание психофизического состояния людей, относящихся ко второму периоду зрелого возраста – одна из главнейших и насущных задач общества [4, 6].

Как свидетельствуют результаты исследований последних лет, у лиц среднего возраста наблюдается существенное снижение уровня соматического здоровья и физической подготовленности, ухудшение функционального и, нередко, психоэмоционального состояния. В то же время доказано, что при условии регулярных занятий физическими упражнениями, в максимальной степени соответствующими состоянию здоровья и особенностям организма занимающихся, лица второго периода зрелого возраста могут демонстрировать уровень психофизической кондиции, близкий к тому, которым обладают молодые здоровые

люди, не перешагнувшие 30-летний рубеж [5].

Цель исследования – проанализировать уровень психофизического состояния преподавателей 2 периода зрелого возраста по результатам анкетирования (самооценки).

### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении исследования применены следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистики. Исследование проводилось на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК. В исследовании приняли участие 40 преподавателей СибГУФК в возрасте от 36 до 60 лет, из них 25 женщин и 15 мужчин.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования была составлена и разработана анкета, состоящая из 26 вопросов, которые затрагивали аспекты, касающиеся среднего времени нахождения преподавателей на работе, уровне физической активности на рабочем месте и вне рабочего времени, удовлетворенности преподавателей собственным психофизическим состоянием. Также целью анкетирования являлось выявление неблагоприятных факторов трудовой деятельности и факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние преподавателей. В анкетном опросе принимали участие преподаватели Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (СибГУФК), относящиеся ко второму периоду зрелого возраста, к которому относятся женщины в возрасте от 36 до 55 лет, мужчины от 36 до 60 лет. Средний возраст преподавателей СибГУФК среди женщин составляет 45 лет, мужчин – 42 года. В анкетировании приняли участие преподаватели девяти структурных подразделений (кафедр) СибГУФК.

В данной статье приведены отдельные результаты проведенного анкетирования. В ходе анализа результатов анкетирования выявлено, что в среднем на рабочем месте преподаватели проводят не менее 36 часов в неделю плюс в среднем 7 часов уходит вне рабочего времени на выполнение работы дополнительно (дома). Следует отметить, что анализ ответов на вопрос «Сколько вне рабочего времени Вы тратите на выполнение работы дополнительно (дома)?» свидетельствует о расхождении мнений респондентов, кто-то принципиально не берет работу на дом, при этом есть преподаватели, которые тратят до 50 часов вне рабочего времени на выполнение дополнительной работы, что, безусловно, приводит к психофизическому перенапряжению.

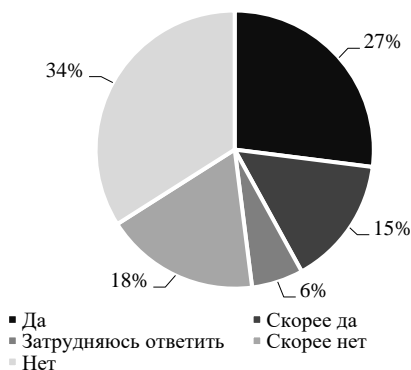


Рисунок 1 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Является ли Ваша двигательная активность для Вас достаточной?»

При проведении анкетирования была получена информация об оценке своей двигательной активности респондентами (рисунок 1). В среднем 52% преподавателей не довольны объемом своей двигательной активности, 42% удовлетворены уровнем своей двигательной активности и лишь 6% затрудняются в ответе на данный вопрос. На вопрос «Сколько минут в день Вы ходите пешком?» преподаватели ответили следующим образом: 30% респондентов в день тратят на ходьбу более 1 часа в день, 33% – от 30 до 60 минут уделяют вниманию ходьбе, 33% опрошенных от 15 до 30 минут в день ходят пешком и 4% – менее 15 минут в день ходят пешком.

Также мы выявили, что 67% респондентов на работу и с работы добираются на личном автомобиле, 15% – на общественном транспорте и только 18% респондентов стараются

идти на работу и с работы пешком, повышая, таким образом, количество движений в режиме своей жизнедеятельности.

Анализ ответов респондентов на вопрос «Какова Ваша физическая активность на работе?» позволил определить, что лишь у 12% респондентов работа главным образом связана с физической активностью (это представители практических кафедр), у 24% респондентов работа не связана с физическими нагрузками, но они довольно много передвигаются в течение рабочего дня, и 64% респондентов практически весь рабочий день проводят в статичной позе сидя и значительную часть рабочего времени работают сидя за компьютером.

На вопрос «Насколько Вы физически активны в свободное от работы время или в течение дня?» (рисунок 2) 18% респондентов ответили, что предпочитают пассивный отдых, 21% стараются вести активный образ жизни, занимаются физкультурой, выполняют домашнюю работу, требующую довольно значительных усилий, 27% совершают прогулки на свежем воздухе, выполняют домашнюю работу, требующую небольших усилий. Следует отметить, что только 34% преподавателей ведут активный образ жизни, регулярно посещают фитнес клуб, бассейн, выполняют нормативы ГТО и др.

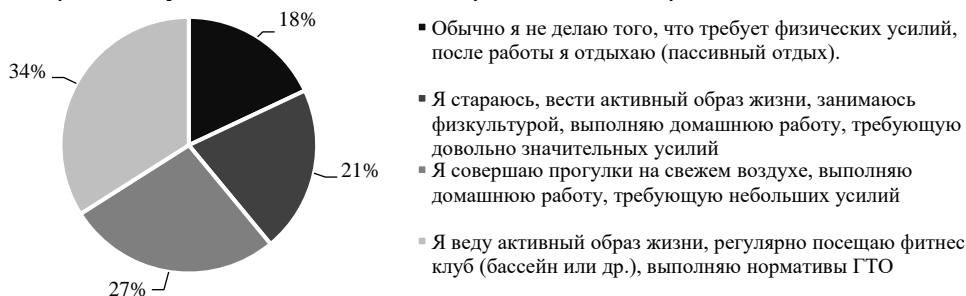


Рисунок 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Насколько Вы физически активны в свободное от работы время в течение дня?»

Стоит отметить, что 67% опрошиваемых респондентов предпочитают смешанный отдых, 21% активный отдых и 12% пассивный отдых.

Среди 67% опрошенных респондентов к неблагоприятным факторам собственной трудовой деятельности относят повышенные психоэмоциональные нагрузки; 42% – гиподинамию; 29% – чрезмерный объем работы, требующей использования компьютера; 36% – большой объем голосовых нагрузок; 9% – неудобное расположение места работы (далеко от дома или др.); 12% – шум; 15% – нерациональное питание и, неудобное рабочее место, 40% – напряженный график работы (расписание или др.) (рисунок 3).



Рисунок 3 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Какие факторы Вашей трудовой деятельности можно отнести к неблагоприятным?»

Анализ ответов также показал, что 67% опрошенных преподавателей испытывают значительные психоэмоциональные нагрузки на работе и дома, и лишь 33% опрошиваемых

считает, что неблагоприятные факторы в их трудовой деятельности незначительны.

Как показал опрос, что для нормализации своего психофизического состояния респонденты используют следующие средства восстановления: сауна (спа-процедуры), посещение бассейна, а также отдых за городом выбрали 42% опрошиваемых; 67% – встречу с друзьями; 9% используют йогу и медитацию; 54% – просмотр кино; 24% – прослушивание музыки; 21% используют массаж; 24% практикуют прогулки и экскурсии, 9% используют другие средства нормализации психофизического состояния.

Несмотря на то, что 85% опрошиваемых в прошлом имели опыт занятий спортом и лишь 15% из них спортом не занимались, при ответе на вопрос «Чувствуете ли Вы удовлетворенность Вашим физическим состоянием (пропорции телосложения, масса тела, функциональные показатели, здоровье, физическая подготовленность и т. д.)?» 61% опрошенных неудовлетворены своим физическим состоянием, а 39% респондентов полностью устраивает их физическое состояние.

В ходе анкетного опроса вы выяснили, что респонденты сталкиваются с тем, что им приходится по тем или иным причинам останавливаться во время ходьбы или пробежки. В результате опроса мы определили причины остановки респондентов во время ходьбы или пробежки, к ним относятся: дискомфорт в области сердца у 3% опрошиваемых; одышка у 15%; сердцебиение и аритмия у 9%; головокружение у 6%; боль в ногах и спине у 6%; утомление возникает у 76% и 18% преподавателей указывают на другие причины ухудшения самочувствия, которые они не озвучивают.

## ВЫВОД

В ходе исследования мы определили, что преподаватели, несмотря на спортивную специфику вуза, сталкиваются с тем, что испытывают гиподинамию и повышенные психоэмоциональные нагрузки. Большая часть опрошиваемых преподавателей в прошлом являлись спортсменами разного уровня, однако, как показал опрос, в настоящее время они не довольны своей двигательной активностью и своим физическим состоянием. Также большая часть опрошиваемых преподавателей практически весь рабочий день проводят в статичной позе сидя. Самыми неблагоприятными факторами собственной трудовой деятельности опрошиваемые считают психоэмоциональные нагрузки, гиподинамию и напряженный график работы (расписание). В ходе опроса мы также определили, что во время двигательной активности (ходьбы, пробежки) у респондентов проявляются признаки ухудшения физического состояния.

Полученные результаты указывает на необходимость повышения уровня двигательной активности преподавателей, что будет способствовать улучшению общего психофизического состояния (пропорции телосложения, масса тела, функциональные показатели, показатели здоровья и самочувствия, физическая подготовленность, психоэмоциональное состояние и т. д.). Для улучшения показателей психофизического состояния преподавателям физкультурного вуза необходимо обеспечение оптимального уровня двигательной активности в целях сохранения, укрепления, восстановления здоровья и поддержания необходимого уровня дееспособности организма. Целесообразно внесение коррекции в режим жизнедеятельности, применение регулярных физических нагрузок в соответствии с возрастными особенностями, использование активных форм отдыха в дополнение к посещению сауны и бассейна, отдыху за городом и прослушиванию музыки. Также целесообразно уделять внимание упражнениям для профилактики профессиональных заболеваний и снижения влияния негативных факторов трудовой деятельности. Применительно к преподавательской деятельности, к таким упражнениям можно отнести дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградова, Г.А. Физическое благополучие педагогов как фактор эффективности профессиональной деятельности / Г.А. Виноградова, Т.В. Чапала, М. Ильич // Вестник Самарского

университета. История, педагогика, филология. – 2020. – № 26(2). – С. 79–83.

2. Держинская, Л.Б. Физическая культура в жизни людей зрелого, пожилого и старческого возраста / Л.Б. Держинская, О.И. Плешакова. – Волгоград : Волгоградский филиал Московского гуманитарно-экономического университета, 2021. – 111 с.

3. Перевалина, Е.А. Особенности изменения морфофункциональных показателей у женщин зрелого возраста при комплексировании средств фитнеса / Е.А. Перевалина, М.М. Шестаков // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 5(28). – С. 499–502.

4. Родина, М.В. Принципы построения индивидуального двигательного режима в оздоровительной физической культуре женщин второго зрелого возраста / М.В. Родина, Р.Б. Цаллагова // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 12-2. – С. 355–359.

5. Степанова, О.Н. Направленность, содержание и макроструктура оздоровительно-кондиционной тренировки женщин 45–50 лет / О.Н. Степанова, Е.А. Зайцева, С.В. Савин // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики : материалы Второй очно-заочной научной конференции молодых ученых, Москва, 20 декабря 2017 года / Составители З.И. Петрина, А.А. Рыгова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – С. 215–224.

6. Хабарова, О.Л. Привлечение людей второго зрелого возраста к ведению здорового образа жизни / О.Л. Хабарова, О.А. Гоголь // Студент года 2019 : сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса: в 3 частях, Петрозаводск, 17 ноября 2019 года. – Петрозаводск : Новая Наука, 2019. – С. 261–264.

#### REFERENCES

1. Vinogradova, G. A., Chapala, T. V. and Ilyich, M. (2020), “Physical well-being of teachers as a factor in the effectiveness of professional activity”, *Bulletin of the Samara University. History, pedagogy, philology*, No. 26(2), pp.79–83.

2. Dzerzhinskaya, L.B. and Pleshakova, O.I. (2021), *Physical culture in the life of people of mature, elderly and senile age*, Volgograd branch of Moscow University for the Humanities and Economics, Volgograd.

3. Perevalina, E. A. and Shestakov, M. M. (2018), “Peculiarities of changes in morphological and functional indicators in women of mature age when complexing fitness means”, *Science and education: new time*, No.5(28), pp.499–502.

4. Rodina, M.V. and Tsallagova, R.B. (2012), “Principles of building an individual motor regime in the health-improving physical culture of women of the second mature age”, *Fundamental research*, No. 12-2, pp.355–359.

5. Stepanova, O.N., Zaitseva, E.A. and Savin, S.V. (2018), “Orientation, content and macrostructure of health-improving training for women aged 45-50”, *Problems and prospects for the development of sports education, science and practice, : materials of the Second part-time scientific conference of young scientists, Moscow, December 20, 2017*, Moscow, pp.215-224.

6. Khabarova, O. L. and Gogol, O. A. (2019), “Attracting people of the second mature age to maintain a healthy lifestyle”, *Student of the Year 2019: collection of articles of the International Research Competition: in 3 parts*, Petrozavodsk, pp.261–264.

**Контактная информация:** mbofkis@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 26.04.2023*

**УДК 796.011.3**

### **ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

**Геннадий Александрович Обыденников**, доцент, **Зинаида Ивановна Добрянская**, старший преподаватель, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского Государственного Университета, Новокузнецк; **Максим Борисович Пичугин**, доцент Кузбасский Институт Федеральной Службы Исполнения Наказаний России, Новокузнецк