

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ, ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ ПЕДАГОГА

### PHYSICAL TRAINING OF TEACHING STAFF, ITS ROLE IN THE LIFE OF A TEACHER

*E. Polkovnikova*

*Summary:* A modern teacher must meet the requirements of the present time. The task of any educational institution is to develop harmoniously formed future teachers and to instill in them an attitude towards a healthy lifestyle. Which they will later pass on to their students during their work.

*Keywords:* teacher, physical education, healthy lifestyle, sports activity, future teacher.

**Полковникова Елена Юрьевна**

*Кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Забайкальский государственный университет (г. Чита) ferrero-013@list.ru*

*Аннотация:* Современный педагог должен отвечать требованиям настоящего времени. Задача любого учебного заведения состоит в том, чтобы развивать гармонично сформированных будущих педагогов и в формировании у них установки на здоровый образ жизни. Который в последующем при работе они будут передавать своим ученикам.

*Ключевые слова:* педагог, физическое воспитание, здоровый образ жизни, спортивная деятельность, будущий педагог.

Указом Президента России Владимира Владимировича Путина 2023 год объявлен Годом педагога и наставника. Для того, чтобы повысить и признать статус педагогов и педагогов наставников.

Современный педагог должен отвечать всем требованиям настоящего времени. И основы деятельности будущего педагога закладываются в учебном заведении, будь это высшее учебное заведение или учебное заведение системы СПО.

Задача любого учебного заведения состоит в том, чтобы развивать гармонично сформированных будущих педагогов и в формировании у них установки на здоровый образ жизни. Который в последующем при работе они будут передавать своим ученикам.

Реализуя физическое воспитание в учебных заведениях у студентов, мы решаем задачу по обеспечению оптимального уровня физической подготовки студента. Основным признаком, который определяет состояние организма здоровой личности - это физическая подготовленность, которая оценивается по шкале оценок, разработанной на основе модельных статистических показателей будущих учителей из физической подготовки учитывая половозрастные и региональные особенности.

На сегодняшний день не все задачи физического обучения и воспитания, решение которых заложено в образовательном процессе учебного заведения ВУЗа или системы СПО реализуются эффективно.

В современном мире на организм человека отрицательно влияют экологические и производственные факторы, в связи с этим возникает вопрос введения фи-

зической активности (культуры) в повседневную жизнь будущих педагогов с целью повысить их физическую подготовку, физкультурно-спортивную направленность. Изучение физической подготовленности студентов ВУЗа и системы СПО является актуальным.

Процесса физического воспитания занимает важное значение в профессиональной и общекультурной подготовке будущих педагогов. Также его можно отнести к составляющей части общечеловеческой культуры.

Чтобы обеспечить эффективную подготовку будущих педагогов необходимо знать уровень физической подготовки, на основе этого разрабатывать и применять новые инновационные методы учитывая индивидуальные особенности будущих педагогов т.е. студентов.

Уровень физической подготовки будущих педагогов, а также реализация методов и способов подготовки будущих педагогов являются актуальной проблемой для решения теоретического и опытно экспериментального изучения.

ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007г. № 329 ФЗ раскрывает понятие физическая подготовка как процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей личности с учетом вида его профессиональной деятельности и социально-демографических характеристик».

Данный закон закрепил полномочия в области физической культуры и спорта –это «организация проведения всероссийских смотров физической подготовки граждан призывного и до призывного возрастов, разработка и подготовка методических рекомендаций по фи-

зической подготовке таких граждан. Из этого мы делаем вывод, что вопросы физической подготовки граждан рассмотрены на уровне государственной власти Российской Федерации.

Ознакомившись с ФЗ № 329, мы делаем вывод, что физическая подготовка закреплена законодательно и является одной из основных дисциплин для студентов учебных заведений ВУЗа и системы СПО и является неотъемлемой частью обучения и воспитания будущих педагогов.

Данная функция направлена на решение одной из основных задач физического воспитания, чтобы «...на основе полноценного использования средств физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим важным видам деятельности» [1].

Ученые Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Матвеев Л.П., Ахматгатин А.А., и др. под физической подготовленностью понимают «процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными знаниями, умениями и двигательными действиями, которые имеют прикладную направленность к трудовой, военной или иной деятельности» [2].

В Толковом словаре спортивных терминов дается следующее определение понятия «физическая подготовка - одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей)» [3].

В теории физического воспитания выделяют: общую и специальную физическую подготовку.

Общая подготовка – это основные виды движений, уровень знаний, умений жизненно важных. Специальная физическая подготовка связана профессиональной или спортивной деятельностью (подготовка футболиста, лыжника).

Физическая подготовленность может выступать результатом физической подготовки, а также работоспособность в сформированных умениях и навыках.

В литературе недостаточно исследований по теме физической подготовленности будущих педагогов. Существуют отдельные статьи, но они не дают общего представления о физической подготовленности будущих педагогов.

Столяр К.Э. термин «физическая подготовленность» использует для «характеристики сложно организованного процесса с широким диапазоном видов деятельности, предусматривающего использование разнообразных форм организации занятий, средств и методов. Они дают возможность оказывать эффективную помощь студентам для его совершенствования в избранном виде профессиональной деятельности и обеспечивают наилучшую подготовленность к дальнейшему росту достижений. В этом процессе должна обязательно быть физическая нагрузка и оптимальное восстановление после ее выполнения» [4].

Технический прогресс, инновационные технологии, юлшой поток информации дают большую нагрузку на будущего педагога. В связи с этим требуется умения и знания, которые снизят напряжение. В связи с этим физическая культура является средством оптимизации режима отдыха и повышения процесса работоспособности студентов (будущих педагогов).

Ю.И. Смирнов трактует физическую подготовленность как «комплексный результат подготовки, выражающийся в повышенном уровне функциональных возможностей организма, его специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных навыков, умений и спортивных знаний» [5].

С.С. Семашко, В.М. Зациорский, З.И. Кузнецова характеризуют физическую подготовленность как «совокупность физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость. Эти качества в значительной степени определяются морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь – сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающегося» [6].

А.Д. Николаев считает, что «физическая подготовленность – это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности, совершенствовании физического развития, укрепление и закаливание организма» [7].

Н.А. Лупандина «подразделяет физическую подготовленность на общую и специальную. Под общей физической подготовленностью подразумевается разностороннее воспитание физических способностей, включая уровень знаний и навыков, основных жизненно важных, или, как говорят, прикладных естественных видов движений. Под специальной физической подготовленностью понимается развитие физических способностей, отвечающих специфическим особенностям и требованиям избранного вида спорта» [8].

С.С. Семашко, аналогично Н.А. Лупандиной подразделяют физическую подготовленность на общую и специ-

альную. Они разделяют специальную подготовленность на две части: предварительную и основную.

С.С. Семашко говорил, что должны сочетаться специальная и общая физическая подготовка.

Такие понятия как «физическая подготовленность» и «тренированность» характеризуют здоровье будущих педагогов их физическую форму.

Когда человек систематически занимается спортом, посещает тренировки, в его организме формируется приспособление нагрузкам, организм перестраивается и у него открываются новые возможности

Широбоков Д.В. считает, что физическая подготовленность – это комплект знаний, умений и навыков, который используется при преследовании и задержании правонарушителя, пресечении противоправных действий, с использованием силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Таким образом, физическая подготовленность – составная часть физической подготовки студентов, является одним из основных факторов, способствующим эффективному выполнению задач будущей профессиональной деятельности [9].

Если у будущего педагога будет хорошая физическая подготовка, то и способность усваивать другие дисциплины успешно будет гарантирована.

Физическая подготовка будущего педагога связана со следующими компонентами знаниями о здоровом образе жизни, психологической готовностью, способность

самостоятельно выполнять оздоровительную зарядку,

Далее приходим к выводу, что физическая подготовленность будущих педагогов - это процесс и результат физической активности, который формирует двигательные умения, навыки, который повышает работоспособность. Применяя физические упражнения своей практике, будущий учитель улучшает свое физическое состояние.

Для физической подготовленности характерны следующие состояния и качества – это ловкость, выносливость, координация и т.д.

На занятиях по физической культуре необходимо применять индивидуальный подход. Учитывая особенности физической подготовки, особенностей здоровья и т.д.

На учебном занятии педагог должен учитываться физические и возрастные особенности и психологические.

Человек отличается от животных тем, что в процессе эволюции, в результате взаимодействия с окружающей средой. Человек научился бегать, Физическая подготовленность у будущих педагогов совершенствуется на занятиях: если педагог правильно подберет методику и будет обучать правильно выполнять двигательные действия.

В ходе нашего исследования можно сделать вывод, что физическая активность будущих педагогов является показателем их дальнейшей профессиональной деятельности, а также повышает их физическое здоровье.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Сучков, А.К. Вариативный компонент учебной дисциплины «Физическая культура» как средство повышения уровня физической подготовленности студентов различных специальностей / А.К. Сучков, В.Л. Аксенов // Вестник Витебского государственного университета. – 2015. – № 4. – С. 76–83.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. / Матвеев, Л.П. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
3. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Сулов, С.М. Вайцеховский. — М.: «Физкультура и спорт», 1993. — 352 с.
4. Столяр, К.Э. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов / Столяр, К.Э., Витько С.Ю., Пихаев Р.Р., Кондракова И.В. // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №9. - С. 9-11.
5. Смирнов, Ю.И. Комплексный контроль подготовленности спортсмена. / Смирнов, Ю.И. // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 7. - С. 47.
6. Семашко, С.С. Динамика результатов сдачи нормативов ГТО студентами МГУ и анализ факторов их лимитирующих. / Семашко, С.С., Шлезингер А.Н. // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 6. - С. 52.
7. Николаев, А.Д. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности/ Николаев, А.Д. //Теория и практика физкультуры. - 2017. - № 6. – С.46-49
8. Лупандина, Н.А. Физическая подготовленность школьников г. Москвы. В кн.: «Ученые записки» т 1, 182.6 Физическое воспитание и спорт. Вып 4. 2006.- 176 с.
9. Широбоков, Д.В. Влияние рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности на физическую подготовленность студентов. / Широбоков, Д.В. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009.-№ 4. –с. 35-41.

© Полковникова Елена Юрьевна (ferrero-013@list.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»