

¹Бобырева М.М.^а,  ¹Колдасбаева Б.Д., ¹Дема Е.В., ²Хакимова З.А.,
¹Дуанбеков А.А.

¹НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова»,
г. Актобе, Казахстан

²Актюбинский региональный университет имени Кудайбергена Жубанова, г. Актобе, Казахстан

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ МАРАТА ОСПАНОВА

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Дема Елена Владимировна, Хакимова Зура Адлановна, Дуанбеков Асылхан Амирханович

Физическая активность профессорско-преподавательского состава Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова

Аннотация. Авторы статьи исследовали желание и готовность профессорско-преподавательского состава медицинского университета заниматься спортом и физической культурой на базе вуза, а также провели опрос по короткому международному опроснику для определения физической активности IPAQ в начале и конце 2022-2023 учебного года. Результаты были переведены в баллы и доведены до сведения преподавателей, участвующих в анкетировании. Многих эти баллы заставили задуматься о своем образе жизни и включить в него регулярные занятия спортом для повышения уровня своей физической активности. Второй этап опроса показал положительные результаты. У большинства участников исследования критерии, соответствующие наличию гиподинамии, приняли нормальные табличные значения. Несколько человек с выявленной гиподинамией на начало учебного года все же ничего не предприняли, несмотря на планы заняться физической активностью, и остались на прежнем уровне.

Ключевые слова: преподаватели, медицинский университет, физическая активность, гиподинамия, спорт.

Bobyreva Marina Mihajlovna, Koldasbaeva Bagila Dzhumabaevna, Djoma Elena Vladimirovna, Khakimova Zura Adlanovna, Duanbekov Asylkhan Amirkhanovich

Physical activity of the teaching staff of the West Kazakhstan Medical University named after Marat Ospanov

Abstract. The authors of the article investigated the desire and willingness of the teaching staff of the medical University to engage in sports and physical culture at the university, and also conducted a survey on a short international questionnaire to determine physical activity IPAQ at the beginning and end of the 2022-2023 academic year. The results were converted into points and brought to the attention of the teachers participating in the survey. Many of these points made them think about their lifestyle and include regular sports in it to increase their level of physical activity. The second stage of the survey showed positive results. In most of the study participants, the criteria corresponding to the presence of inactivity assumed normal tabular values. Several people with identified physical inactivity at the beginning of the school year still did nothing, despite plans to engage in physical activity, remained at the same level.

Key words: teachers, medical university, physical activity, physical inactivity, sports.

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Дема Елена Владимировна, Хакимова Зура Адлановна, Дуанбеков Асылхан Амирханович

Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университетінің оқытушы-профессор құрамының дене белсенділігі

Аңдатпа. 2022-2023 оқу жылының басында және соңында мақала авторлары медицина университетінің профессорлық-оқытушылар құрамының университет базасында спортпен және дене шынықтырумен айналысуға деген ынтасы мен дайындығын зерттеді, сонымен қатар бастапқыда IPAQ дене белсенділігін анықтау үшін қысқаша халықаралық сауалнама жүргізді. Нәтижелер ұпайға айналдырылып, сауалнамаға қатысқан оқытушылар назарына ұсынылды. Көптеген қатысушылар үшін бұл ұпайлар олардың өмір салты туралы ойлануға мәжбүр етті және физикалық белсенділік деңгейін арттыру үшін тұрақты жаттығуларды енгізу керектігін түсінді. Сауалнаманың екінші кезеңі оң нәтиже көрсетті. Зерттеуге қатысушылардың көпшілігінде гиподинамияның болуына сәйкес келетін критерийлер қалыпты кестелік мәнде болды. Оқу жылының басында дене белсенділігінің төмендігі анықталған бірнеше қатысушы дене шынықтырумен айналысуды жоспарлағанымен, ешнәрсе істемеді, сол деңгейде қалды.

Түйін сөздер: оқытушылар, медициналық университет, дене белсенділігі, гиподинамия, спорт.

Введение. Проблема ведения здорового активного образа жизни всегда остро стояла для преподавателей и учителей. Педагогическая деятельность, если только она не связана со спортом, предполагает долгосрочное в течение рабочего времени удержание одного и того же положения, сидя или стоя за кафедрой, во время чтения лекций или проведения занятий другого рода (семинары, коллоквиумы и т.д.). Деятельность педагогов не сосредоточена лишь на ведении учебного процесса, она также предполагает занятия научной и методической работой, что очень часто переносится домой [1]. Женщинам в этом случае тяжелее, так как у них есть домашние обязанности, связанные с ведением домашнего хозяйства, воспитанием детей и т.п., плюс накладываются возрастные изменения в гормональном фоне [2]. У мужчин-преподавателей времени ненамного больше, потому что они берут дополнительную нагрузку на работе, чтобы повысить свои доходы.

Начиная с 30 лет у представителей обоих полов начинают проявляться различные недуги, которые поначалу никто с гиподинамией не связывает и из-за которых даже не обращаются за врачебной помощью [3]. По достижению 50 лет преподаватель уже имеет не только заслуги и достижения, но и зачастую серьезные проблемы со здоровьем, которые прямо пропорциональны научно-педагогическому стажу [4]. О.В. Швериной выявлено, что молодые преподаватели 20-37 лет и преподаватели более старшего возраста 55-70 лет ответственнее относятся к поддержанию своей физической формы: у одних – естественная потребность, у других – вынужденная осознанная необходимость [5].

Многочисленные исследования указывают на прямую зависимость возникновения сердечно-сосудистых заболеваний от низкой физической активности [6]. Развитие психосоматических расстройств на фоне повышенного стресса в педагогической среде также нередки [7].

В настоящее время практически у каждого человека, имеющего доходы даже ниже среднего, есть возможность заниматься любимым видом физической активности в многочисленных фитнес-студиях, центрах и клубах, где установлена гибкая ценовая политика. В вузах есть возможность бесплатно заниматься на спортивных площадках и тренажерных залах. В конце концов никто не запрещает ездить на велосипеде и совершать пробежки в парках и на стадионах города. Кафедра физического воспитания нашего университета несколько

раз в год организует соревнования среди преподавателей по мини-футболу, волейболу, лыжному спорту, шахматам. ППС участвует с удовольствием, но заниматься на постоянной основе большинство из них все же не желает. Такая же картина прослеживается и в других вузах [8, 9]. Взрослые образованные люди часто показывают заинтересованность в ведении здорового образа жизни, но не следуют его элементарным принципам [10]. Среди причин неследования принципам ЗОЖ называют чаще всего отсутствие времени, недостаточную физическую подготовку («не было, так и начинать не надо») и обычную лень [11].

Актуальность. Большинство научно-исследовательских работ, изучающих физическую активность и ее влияние, направлены на молодое поколение: школьников и студентов. Здоровьем взрослых людей с высшим образованием и занимающихся педагогической деятельностью в медицинских вузах мало кого интересует. Нами обнаружено всего несколько работ [12-14]. Таким образом, проблема недостатка физической активности у педагогов высшей медицинской школы является актуальной и требует пристального внимания.

Цель исследования: выявление признаков гиподинамии и изучение потребности в занятиях физической активностью у преподавателей медицинского университета им. Марата Оспанова.

Задачи:

- проанализировать доступные литературные источники о заинтересованности и мотивации профессорско-преподавательского состава университетов к занятиям физической культурой и спортом как на базе вуза, так и в сторонних организациях, предоставляющих соответствующие услуги;
- разработать анкету для изучения интересов и мотивации ППС к занятиям спортом на базе ЗКМУ имени Марата Оспанова;
- провести анкетирование в начале учебного года, опрос по короткому международному опроснику для определения физической активности IPAQ в начале и конце 2022-2023 учебного года;
- обработать и проанализировать полученные данные.

Методы и организация исследования. Для выявления интересов и мотивации ППС к занятиям спортом на базе университета нами было проведено анкетирование, состоящее из двух этапов. Первый этап в начале октября 2022 года – с помощью интернет-ресурса «Google Forms»

преподаватели и сотрудники университета были опрошены на предмет желаний заниматься спортом на базе университета (анкета содержала 8 вопросов), также дополнительно проведен опрос по короткому международному опроснику для определения физической активности – IPAQ (International questionnaire on physical activity), состоящему из 7 вопросов.

Второй этап проведен в начале мая 2023 года – тот же контингент был повторно проанкетирован с помощью опросника IPAQ. За время 2022-2023 учебного года между двумя этапами исследования у преподавателей была возможность заниматься в удобное время в спортивных залах университета аэробикой, спортивными играми,

беговыми лыжами, настольными играми и в тренажерном зале.

Результаты по анкете, состоящей из 8 вопросов, касающихся выявления интересов и мотивации ППС к занятиям спортом на базе университета, были обработаны с помощью вычисления процентных соотношений между ответами по каждому вопросу.

Баллы для определения уровня двигательной активности подсчитывались по каждому ответу, затем они суммировались и по специальной таблице «Критерии гиподинамии по опроснику IPAQ» определялось количество баллов каждого респондента в соответствии с возрастом (таблица 1).

Таблица 1 – Критерии гиподинамии по опроснику IPAQ

Возраст, лет	Сумма баллов
18–39	< 21
40–65	< 14
>65	< 7

В исследовании приняли участие 101 сотрудник университета, в основном преподавательский состав и несколько работников администрации. 76 женщин и 25 мужчин в возрастных диапазонах: 25-35 лет, 36-40 лет, 41-50 лет, 51-60 лет, 61+.

Статистическая обработка полученных результатов выполнена в Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим результаты анкетирования сотрудников женского пола. Количество опрошенных в возрастных диапазонах составило: 25-35 – 21,1%, 36-40 – 17,1%, 41-50 – 19,7%, 51-60 – 31,6%, 61+ – 10,5%.

К занятиям физической культурой и спортом относятся положительно 92,2%. 7,8% ответили нейтрально, причем двое из них не хотят ничем заниматься вообще, даже если будет возможность и условия: одна – в возрастной группе 41-50, вторая – в группе 51-60. В других высших учебных заведениях показатель положительного отношения к занятиям спортом примерно одинаковый и составляет от 80% до 96% [15].

На вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» были получены следующие ответы: спортом не занимаются и не занимались никогда 36,8% человек; планируют заняться, если будут условия и время, – 36,8%; 26,4% человек занимались или занимаются спортом.

Как продолжение вопроса «Если да, то как занимаетесь?». Без определенного графика и системы, в свободное время занимаются 59,2% человек. 23,6% человек занимались или занимаются на любительском уровне. 17,2% человек не занимаются вообще. Тут мы видим, что более половины опрошенных все же думают о своем физическом состоянии и время от времени занимаются в платных фитнес-студиях, где возможны разовые посещения.

В ответах на вопрос «Почему не занимаетесь спортом?»: 5,2% ссылаются на состояние здоровья – это женщины старшего возраста 50-61+; 36,8% признались, что ленятся; 15,7% неудобно чувствуют себя в групповых занятиях, боятся выглядеть хуже всех; 42,1% женщин утверждают, что нет свободного времени – это в основном возрастная группа 25-40, что вполне понятно, т.к., кроме работы, есть семья, дети и их потребности (ко всему этому именно в этом возрасте женщины надеются на карьерный рост и зачастую берут дополнительную нагрузку).

На основной вопрос «Хотите ли заниматься спортом на базе нашего Университета?» 9,2% человек отвечают «хотелось бы, но не могу себя заставить», 6,5% не хотят, 80,2% хотели бы, если позволит рабочий график, у 3,9% нет необходи-

мости, т.к. они уже занимаются в сторонних учреждениях физкультуры и спорта.

Мы поинтересовались, сколько раз в неделю взрослые занятые люди хотели бы заниматься спортом? 11,8% человек считают, что 1 раза в неделю хватило бы – это люди в возрасте от 45 до 60 и старше, 43,4% голосуют за двухразовые занятия, 44,7% женщин выбирают трехразовые занятия в неделю.

О виде деятельности, которым хотели бы заниматься, респонденты-женщины думают так: 63,1% – ритмической гимнастикой, аэробикой, фитнесом (тем, что под музыку). 18,4% выбрали кроссфит, атлетическую гимнастику и общую физическую подготовку. По нашему мнению, эти люди не совсем представляют, что такое кроссфит, атлетическая гимнастика или настоящая ОФП. 7,8% привлекают спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис), 3% – за единоборства, 2,6% (те респонденты, которые отрицательно высказывались о необходимости занятий физической активностью) заинтересовались настольными играми (шахматы, тогыз кумалак).

По мнению опрошенных, на одно занятие 60,5% хватило бы 1 часа, 3,9% настаивают на двухчасовых тренировках и 35,5% выбрали 40-50 минут для тренировочного занятия. Последние, вероятно, посещали занятия в фитнес-клубах, где это считается нормой.

В исследовании участвовали мужчины в возрастном диапазоне 61+ – 16%, 51-60 – 20%, 41-50 – 24%, 36-40 – 24%, 25-35 – 16%.

Все без исключения мужчины относятся к занятиям спортом и физической культурой положительно, но не каждый из них занимается совершенствованием своего физического состояния. Это выяснилось по результатам ответов на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?». Так, 26,4% ответили – нет, 46,8% – да, и 26,8 – планируют заняться, но это весьма условно.

Из тех, кто утвердительно ответил на предыдущий вопрос, уточняют, как они занимаются: 70% – без определенного графика и системы, в свободное время, т.е. нерегулярно и несерьезно; и только 30% занимаются постоянно на любительском уровне.

Из тех, кто только планирует заняться спортом, и тех, кто не занимается, на вопрос о при-

чинах, препятствующих занятиям, отвечают: 36,6% – не занимаются по состоянию здоровья; 23,4% – лентяи; у 30% – нет времени; у 10% иррациональных – страх выглядеть хуже всех в группе (эта причина еще более или менее понятна у женщин). О причинах, отрицательно влияющих на желание вести активный образ жизни в плане занятий спортом, говорят и другие исследователи [16].

На вопрос «Хотите ли заниматься спортом на базе нашего Университета?» 6,6% выбрали ответ «хотелось бы, но не могу себя заставить»; 80% – «да, если мой рабочий график будет позволять»; 13,4% уже занимаются в сторонних учреждениях [15, с. 171].

Что касается количества занятий в неделю, респонденты-мужчины ответили: 20% за 1 раз в неделю, 30% – за два раза, 30% – за трехразовые занятия в неделю. На вопрос о продолжительности тренировочных занятий получены следующие ответы: 53,1% – за одночасовые занятия, 13,3% – за двухчасовые занятия и 33,6% – за короткие 40-50-минутные занятия.

Вопрос о предпочтительном виде занятий спортом «Чем бы вы хотели заниматься?» 40% ожидаемо выбрали ответ «кроссфитом, атлетической гимнастикой и общей физической подготовкой»; 46,6% – «спортивными играми (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис)»; 13,4% – настольными играми (шахматы, тогыз кумалак). Настольные игры в основном выбрали мужчины 61+. Если обратиться к исследованиям в других вузах, то можно проследить похожие данные, например, в Амурском государственном университете мужчины также предпочитают ОФП, атлетическую гимнастику (48%), спортивные игры (40%) [17].

Обратимся к исследованию наличия признаков гиподинамии у ППС университета. Как видно из самооценки респондентов-женщин по короткому международному опроснику для определения физической активности IPAQ, женщины в большинстве не имеют признаков гиподинамии, все же на начало учебного года у 21 женщины были обнаружены критерии, соответствующие наличию гиподинамии. Результаты в баллах были донесены до сведения опрашиваемых. На конец года таких осталось всего 4.

Таблица 2 – Баллы, набранные женщинами из ППС по короткому международному опроснику для определения физической активности IPAQ за 2022-2023 учебный год

Возрастной диапазон	Октябрь 2022 г., балл X±σ	Май 2023 г., балл X±σ	P
25-35 лет (n=16)	20,56±0,75	25,56±1,17	0,001
36-40 лет (n=13)	18,92±1,36	23,38±1,04	0,05
41-50 лет (n=15)	16,73±1,07	19,26±1,39	-
51-60 лет (n=24)	15,79±0,75	19,7±0,89	0,001
61+ лет (n=8)	14,25±1,81	17,25±1,03	-

Из таблицы 2 видно, что женщины в возрастном диапазоне 25-35 лет и 51-60 лет на конец учебного года показали лучшие результаты, имеющие достоверные отличия ($P < 0,001$) от их же показателей на начало исследования.

В группе 25-35 лет на начало исследования было 10 человек с баллами, соответствующими наличию признаков гиподинамии < 21 . Весной, после повторного опроса их количество уменьшилось до одной. Причем именно у нее изначально был самый низкий балл – 7 и на конец учебного года он составил 15, что также ниже допустимого уровня. По словам сотрудницы, у нее категорически не было времени на занятия физической активностью ни в рабочие дни, ни в выходные, но, по ее словам, она стала проходить пешком большие расстояния, чем обычно. Как видим, этого все равно недостаточно.

В группе 36-40 лет выявлено 6 человек с гиподинамией < 21 . В этой группе так же, как и в предыдущей, у одной женщины после первого опроса осенью было всего 7 баллов. В отличие от женщины с похожей проблемой, но более молодой, данная сотрудница университета приняла решение заниматься на базе университета и дважды в неделю посещала тренажерный зал, а также отказалась от передвижения на транспорте в хорошую погоду, в результате чего ее показа-

тель стал намного лучше – 21 балл. Что касается еще пятерых, то здесь также наблюдается выход из опасной зоны. На конец учебного года в этой возрастной группе не осталось ни одной женщины с низкими баллами ($P < 0,05$).

В группе 41-50 лет всего 4 человека имели баллы ниже табличного значения < 14 . Примечательно, что нашлась одна женщина отрицательно отнесшаяся к данному исследованию, потому что у нее после двух опросов сохранился очень низкий показатель – 7 баллов. Выяснилось, что она ничего не меняла в своей жизни и не собирается. Среди предполагаемых возможных причин такого отношения – психологическое выгорание на работе и затянувшийся стресс [18]. Достоверных отличий между двумя результатами в группе не обнаружено.

В группе 51-60 выявлено 7 человек с баллами ниже допустимого табличного < 14 . На конец учебного года таких осталось двое. Наше внимание привлекла одна женщина, у которой балл понизился с 18 до 11. Мы поинтересовались причинами, которые могли вызвать такой результат. Преподаватель заболела и подверглась хирургическому вмешательству по поводу закупорки желчевыводящих протоков, вследствие чего была вполне оправданно лишена возможности двигаться так же активно, как раньше.

Таблица 3 – Баллы, набранные мужчинами из ППС по короткому международному опроснику для определения физической активности IPAQ за 2022-2023 учебный год

Возрастной диапазон	Октябрь 2022 г., балл X±σ	Май 2023 г., балл X±σ	P
25-35 лет (n=4)	20,25±0,85	27±1,47	0,001
36-40 лет (n=6)	18,66±1,52	22,66±2,09	0,1
41-50 лет (n=6)	16,16±2,18	21,66±1,11	0,05
51-60 лет (n=5)	17,4±2,78	25,4±2,94	0,1
61+ лет (n=4)	13,5±2,5	18,25±2,25	-

В группе 61+ у троих был балл ниже табличного < 7. У всех есть положительный сдвиг на конец исследования, но более тщательный анализ не показал достоверных отличий.

Таким образом, женщины-преподаватели в возрастных диапазонах 25-35 лет и 51-60 лет оказались самыми дисциплинированными и смогли найти возможности для занятий спортом и физической культурой, а также изменили свои привычки.

Что касается мужчин (таблица 3), то у них на начало исследования выявлено шесть преподавателей с гиподинамией, согласно таблице IPAQ. На втором этапе исследования остались всего двое в возрасте 36 и 38 лет. Как выяснилось, преподаватели активно занимаются научным руководством и проводят очень много времени сидя, к тому же пренебрегают пешими прогулками, пользуясь личным транспортом. Но, ко всему этому, они оба не считают, что им необходимо корректировать свой режим и заниматься спортом в свободное время и на выходных. По нашему мнению, это типичная ошибка молодых людей.

В возрасте 61+ ни на начало, ни на конец исследования преподавателей с гиподинамией выявлено не было. Это поколение воспитано на советских установках ведения физической активности и практически все мужчины в течение своей преподавательской карьеры занимались спортом на любительском уровне. Все значения находились в допустимых пределах, хоть и достоверных отличий с показанными баллами в начале года не имели.

В возрасте 51-60 лет был один мужчина с гиподинамией (12 баллов), но после сообщения ему результата практически весь год он участвовал в марафоне по прохождению определенного количества шагов в день с повышением этого количества каждую неделю. В результате его баллы по таблице IPAQ повысились до 18. Общий результат в этой возрастной группе стал достоверно выше ($P < 0,1$).

В возрастной группе 41-50 лет все участники не имели низких баллов и к весне их только повысили ($P < 0,05$).

Возрастная группа 36-40 лет, как мы уже упоминали выше, оказалась самой проблемной в плане сознательного отношения к своему физическому состоянию. Двое участников исследования в этом возрасте остались глухи к рекомендациям ВОЗ о необходимости включения 150-300 минут физической активности средней интенсивности в неделю. Тем не менее, за счет других мужчин этой возрастной группы общий результат достоверно выше начального ($P < 0,1$).

Самые молодые преподаватели также отметились двумя отрицательными результатами на начало учебного года, но уже в мае 2023 года их показатели взлетели вверх ($P < 0,001$). Несомненно, молодой возраст гораздо более гибок к смене режимов физической активности и особых трудностей не представляет из-за отсутствия серьезных заболеваний и способности сопротивляться психологическому выгоранию.

Таким образом, за время учебного года многие поменяли свое отношение к занятиям физической активностью и стали посещать зал аэробики, тренажерный зал, игровой зал на базе университета, фитнес-залы города, на что указывает достоверная положительная динамика.

Выводы. В целом отношение ППС к спорту и физической культуре положительное, многие высказали желание заниматься, хотя это, конечно, не означает, что все они будут стопроцентно посещать занятия. Практика прошлых лет показывает большой наплыв занимающихся в начале и постепенный отток к концу учебного года, несмотря на наличие свободного времени и удобный график занятий. Желаящие зачастую неправильно оценивают собственные физические возможности, некоторые неспособны проявлять терпение и сдаются после третьего занятия, ищут причины, чтобы оправдать свою лень.

Проанализировав результаты исследования, можно сделать вывод о необходимости вовлечения профессорско-преподавательского состава в занятия физической активностью на постоянной основе не только в основное рабочее время, но и в отпускной период. Всего шесть месяцев даже нерегулярных посещений спортивного зала дали положительные сдвиги, которые повлияли на увеличение физической активности ППС и привели к уменьшению процента преподавателей, страдающих гиподинамией.

Мы уверены в том, что преподаватель медицинского вуза в любом возрасте обязан заботиться о своем здоровье, сохранять и укреплять его с помощью индивидуально-дозированной физической активности, и подавать пример молодому поколению будущих специалистов медицинского профиля.

На базе университета необходимо увеличить количество доступных площадок для занятий спортом сотрудников вуза, либо подумать о заключении договоров со сторонними организациями, предоставляющими квалифицированные услуги спортивной и оздоровительной направленности, например, плавательный бассейн.

Литература

- 1 Третьяков А.А., Кулиничев А.Н., Колесникова О.А., Колесников А.Г. Динамика двигательной активности и уровень физической подготовленности преподавателей высшей школы // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт – 2022. – Вып. 6. – С. 55-61.
- 2 Федорова О.Н. Обоснование физической тренировки оздоровительной направленности для женщин-преподавателей вузов // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина – 2016. – № 4-2. – С. 102-111.
- 3 Лисняк М.А., Горбач Н.А., Волжанина Т.Ю. Заболеваемость профессорско-преподавательского состава вузов МВД (на примере Сибирского юридического института МВД России) // «Медицинский вестник МВД». – 2011. – № 5(54). – С. 19-22.
- 4 Корчевский А. М. Особенности профессиональной деятельности и состояние здоровья преподавателей вузов // Вестник Амурского государственного университета. Серия: гуманитарные науки. – 2014. – №66. – С. 53-55.
- 5 Шверина О.В., Шверина Т.А., Косарева Н.П. К вопросу о субъективной оценке функционального состояния преподавателей вуза // Вестник ТвГУ. Серия «Биология и экология». – 2006. – Вып. 2. – С. 46-49.
- 6 Кривошапова К.Е., Цыганкова Д.П., Барбараш О.Л. Низкая физическая активность как фактор риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности // Системные гипертензии. – 2018. – №15(3). – С. 14–20. DOI: 10.26442/2075-082X_2018.3.14-20.
- 7 Никифоров Г.С., Водопьянова Н.Е., Березовская Р.А., Старченкова Е.С. Психологические факторы профессионального здоровья преподавателей высшей школы // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2015. – Сер. 12. – Вып. 4. – С. 42-54.
- 8 Купцова В.Г., Боброва Г.В., Павлов С.П. Влияние спортивно-массовых мероприятий на отношение к физической активности педагогов вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №8 (210). – С. 175-177.
- 9 Артюхов И.П., Горбач Н.А., Лисняк М.А., Жарова А.В. Организация процесса формирования мотивации на ведение здорового образа жизни у преподавателей вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – С. 15.
- 10 Решетников А.В. Восприятие системы ГТО профессорско-преподавательским составом медицинских вузов России // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №12. – С. 61.
- 11 Горелов А.А., Румба О.Г., Байтлесова Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2012. – №9 (91). – С. 50-57.
- 12 Артюхов И.П., Горбач Н.А., Лисняк М.А. Сохранение здоровья профессорско-преподавательского состава вузов // Социология медицины – 2017. – №16 (1). – С. 28-31. DOI <http://dx.doi.org/10.18821/1728-2810-2017-16-1-28-31>
- 13 Рыстигулова Ж.Б., Жуниг Г.К., Тулекеева А.О., Кубеева З.Е. Состояние здоровья и здорового образа жизни преподавателей медицинских вузов // Результаты современных научных исследований и разработок: сб. статей VI междунар. науч.-практич. конф. – Пенза: «Наука и Просвещение», 2019. – С. 222-224.
- 14 Смагулов Н.К., Евневич А.М., Адилбекова А.А., Гитенис Н.В. Образовательный процесс и здоровье преподавателей медицинского университета // Гигиена и санитария. – 2022. – Том 99. – № 2. – С. 163-168.
- 15 Сухостав О.А., Смирнова Е.И. Двигательная активность преподавателей вуза // Перспективы науки. – 2019. – №8 (119). – С. 169-171.
- 16 Дрогомерецкий В.В. Отрицательные мотивы как сдерживающий компонент двигательной активности мужчин-преподавателей вуза / В.В. Дрогомерецкий, А.А. Третьяков, А.В. Мухин // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 4(46). – С. 32-34.
- 17 Токарёв Е. В. Анализ мотивации мужчин-преподавателей вузов Амурской области к физкультурно-оздоровительной деятельности / Е. В. Токарёв, А. М. Корчевский // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: матер. всероссийской науч.-практич. конф. с междунар. уч. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2017. – С. 23-29.
- 18 Курицына Т.Н. Профилактика профессиональной деформации у преподавателей вуза // Научное наследие Ф.А. Щербины: казачество и история Кавказа: сб. матер. XVII междунар. науч.-практич. конф. – Краснодар: Академия маркетинга и социально-информационных технологий. – ИМСИТ, 2017. – С. 103-108.

References

- 1 Tret'yakov A.A., Kulnichev A.N., Kolesnikova O.A., Kolesnikov A.G. Dinamika dvigatel'noj aktivnosti i uroven' fizicheskoy podgotovlennosti prepodavatelej vysshej shkoly // Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport – 2022. – Вып. 6. – С. 55-61.
- 2 Fedorova O.N. Obosnovanie fizicheskoy trenirovki ozdorovitel'noj napravlenosti dlya zhenshchin-prepodavatelej vuzov // Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina – 2016. – № 4-2. – С. 102-111.
- 3 Lisnyak M.A., Gorbach N.A., Volzhanina T.YU. Zabolevaemost' professorsko-prepodavatel'skogo sostava vuzov MVD (na primere Sibirskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii) // «Medicinskij vestnik MVD» – 2011. – № 5(54). – С. 19-22.
- 4 Korchevskij A. M. Osobennosti professional'noj deyatel'nosti i sostoyanie zdorov'ya prepodavatelej vuzov // Vestnik Amurskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: gumanitarnye nauki – 2014. – №66. – С. 53-55.
- 5 SHverina O.V., SHverina T.A., Kosareva N.P. K voprosu o sub'ektivnoj ocenke funkcional'nogo sostoyaniya prepodavatelej vuzov // Vestnik TvGU. Seriya «Biologiya i ekologiya» – 2006. – Вып. 2. – С. 46-49.
- 6 Krivoshapova K.E., Cygankova D.P., Barbarash O.L. Nizkaya fizicheskaya aktivnost' kak faktor riska serdechno-sosudistoy zabolevaemosti i smertnosti // Sistemnye gipertenzii – 2018. – №15(3). – С. 14–20. DOI: 10.26442/2075-082X_2018.3.14-20.
- 7 Nikiforov G.S., Vodop'yanova N.E., Berezovskaya R.A., Starchenkova E.S. Psihologicheskie faktory professional'nogo zdorov'ya prepodavatelej vysshej shkoly // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta – 2015. – Ser. 12. – Вып. 4, – С. 42-54.

- 8 Kupcova V.G., Bobrova G.V., Pavlov S.P. Vliyanie sportivno-massovykh meropriyatij na otnoshenie k fizicheskoj aktivnosti pedagogov vuza // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – №8 (210). – S. 175-177.
- 9 Artyuhov I.P., Gorbach N.A., Lisnyak M.A., ZHarova A.V. Organizaciya processa formirovaniya motivacii na vedenie zdorovogo obraza zhizni u prepodavatelej vuza // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – 2015. – № 6. – S. 15.
- 10 Reshetnikov A.V. Vospriyatie sistemy GTO professorsko-prepodavatel'skim sostavom medicinskih vuzov Rossii // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury – 2020. – №12. – S. 61.
- 11 Gorelov A.A., Rumba O.G., Bajtlesova N.K. Dvigatel'naya aktivnost' kak faktor povysheniya rabotosposobnosti zhenshchin vtorogo perioda zrelogo vozrasta, rabotayushchih prepodavatelyami vuzov // Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta» – 2012. – №9 (91). – S. 50-57.
- 12 Artyuhov I.P., Gorbach N.A., Lisnyak M.A. Sohranenie zdorov'ya professorsko-prepodavatel'skogo sostava vuzov // Sociologiya mediciny – 2017. – №16 (1). – S. 28-31. DOI <http://dx.doi.org/10.18821/1728-2810-2017-16-1-28-31>
- 13 Rystigulova ZH.B., ZHunis G.K., Tulekeeva A.O., Kubeeva Z.E. Sostoyanie zdorov'ya i zdorovogo obraza zhizni prepodavatelej medicinskih vuzov // Rezul'taty sovremennykh nauchnykh issledovanij i razrabotok: sb. statej VI mezhdunar. nauch.- praktich. konf. – Penza: «Nauka i Prosveshchenie», 2019. – S. 222-224.
- 14 Smagulov N.K., Evnevich A.M., Adilbekova A.A., Gitenis N.V. Obrazovatel'nyj process i zdorov'e prepodavatelej medicinskogo universiteta // Gigiena i sanitariya – 2022. – Tom 99. – № 2. – S. 163-168.
- 15 Suhostav O.A., Smirnova E.I. Dvigatel'naya aktivnost' prepodavatelej vuza // Perspektivy nauki – 2019. – №8 (119). – S. 169-171.
- 16 Drogomereckij V.V. Otricateľ'nye motivy kak sderzhivayushchij komponent dvigatel'noj aktivnosti muzhchin-prepodavatelej vuza / V.V. Drogomereckij, A.A. Tret'yakov, A.V. Muhin // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e – 2013. – № 4(46). – S. 32-34.
- 17 Tokar' E. V. Analiz motivacii muzhchin-prepodavatelej vuzov Amurskoj oblasti k fizkul'turno-ozdorovitel'noj deyatel'nosti / E. V. Tokar', A. M. Korchevskij // Teoreticheskie i prakticheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta: mater. vserossijskoj nauch. praktich. konf. s mezhdunar. uch. – Blagoveshchensk: Blagoveshchenskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet, 2017. – S. 23-29.
- 18 Kuricyna T.N. Profilaktika professional'noj deformacii u prepodavatelej vuza // Nauchnoe nasledie F.A. SHCHerbiny: kazachestvo i istoriya Kavkaza: sb. mater. XVII mezhdunar. nauch. – praktich. konf. – Krasnodar: Akademiya marketinga i social'no-informacionnykh tekhnologij – IMSIT, 2017. – S. 103-108.

<p>Хат-хабарға арналған автор (бірінші автор) Бобырева Марина Михайловна – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан, e-mail: wilwarin79@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова; г. Актөбе, Казахстан, e-mail: wilwarin79@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Bobyreva Marina Mikhailovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University; Aktobe, Kazakhstan, e-mail: wilwarin79@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------