

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья

УДК 37.011.31

ББК 74.204.2

DOI: 10.54348/SciS.2023.4.7

Портрет двигательной активности современного учителя в школе

Елена Николаевна Латушкина¹, Екатерина Алексеевна Токарева²

^{1,2} Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

¹ elena_latushkina@mail.ru

² tokarevakate2014@yandex.ru

Аннотация. Актуальность данной статьи заключается в том, что современный учитель должен не только обладать профессиональными знаниями и навыками, но и быть активным и здоровым человеком, чтобы эффективно выполнять свои обязанности в школе. Настоящая тема хотя и имеет некоторую разработанность, представленную в трудах М.Я. Виленского, О.Г. Лызарь, В.И. Осик, Ю.В. Сысоева, Е.Ю. Сысоевой, В.Е. Цибульниковой, однако на сегодняшний день не существует полной и точной характеристики портрета двигательной активности современного учителя. Целью данного исследования является выявление основных характеристик двигательной активности учителей, которые работают в современной школе. Объект исследования – современный учитель, предмет исследования – его двигательная активность в школе. В данной статье были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научной литературы, использование социологических методов, анкетирование и математическая статистика. Авторы провели социологическое исследование учителей различных предметов г. Москвы, чтобы выявить их самооценку личностной двигательной активности, состояние здоровья и уровень соблюдения рекомендаций по здоровому образу жизни. Анализ результатов исследования показал, что большинство молодых учителей физической культуры выполняют рекомендации ВОЗ по физической активности, но с возрастом уровень упражнений сокращается. Также наблюдается значительное снижение двигательной активности и увеличение числа людей с избыточным весом и ожирением среди женщин, преподающих другие предметы. Образовательные программы по Физической культуре и Педагогическому образованию должны уделять больше внимания здоровью, личностной физической культуре и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: учитель, физическая культура, общекультурная компетентность, здоровье, портрет двигательной активности, двигательная активность.

Для цитирования: Латушкина Е.Н., Токарева Е.А. Портрет двигательной активности современного учителя в школе // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 4. С. 47–52. <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.4.7>

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

The portrait of modern teacher's physical activity at school

Elena N. Latushkina¹, Ekaterina A. Tokareva²

^{1,2} Russian State Social University, Moscow, Russia

¹ elena_latushkina@mail.ru

² tokarevakate2014@yandex.ru

Abstract. The relevance of this article lies in the fact that a modern teacher must not only have professional knowledge and skills, but also be an active and healthy person in order to effectively perform

his duties at school. Although this topic has some elaboration, presented in the works of M.Ya. Vilen-sky, O.G. Lyzar, V.I. Osik, Yu.V. Sysoeva, E.Yu. Sysoeva, V.E. Tsibulnikova, however, for today there is no complete and accurate description of the portrait of the motor activity of a modern teacher. The purpose of this study is to identify the main characteristics of the motor activity of teachers who work in a modern school. The object of the study is a modern teacher, the subject of the study is his physical activity at school. The following research methods were used in this article: analysis and synthesis of scientific literature, the use of sociological methods, questionnaires and mathematical statistics. The author conducted a sociological study of teachers of various subjects in Moscow to find out their self-assessment of personal physical activity, health status and level of compliance with recommendations for a healthy lifestyle. Analysis of the study results showed that the majority of young physical education teachers comply with WHO recommendations on physical activity, but with age the level of exercise decreases. There has also been a significant decline in physical activity and an increase in overweight and obesity among women teaching other subjects. Educational programs in Physical Culture and Teacher Education should pay more attention to health, personal physical culture and a healthy lifestyle.

Keywords: teacher, physical culture, general cultural competence, health, physical activity portrait, physical activity.

For citation: Latushkina E.N., Tokareva E.A. The portrait of modern teacher's physical activity at school. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura* = *Scientific search: personality, education, culture*. 2023. No. 4. Pp. 47–52. (In Russ). <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.4.7>

Актуальность. При стремительном прогрессе в сфере науки, в условиях информатизации общества и реформирования образования качество работы учителя имеет ключевое значение. Данное обстоятельство подчеркнуто в ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ» [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ].

Контроль воспитания и становления ученика как личности, совершенство образовательного процесса, формирование условий, в которых ученику будет привита культура здорового образа жизни – все это входит зону ответственности учителя. Многие ученые, представители образования, бизнеса, а также общественности, сходятся во мнении, что сегодня мы наблюдаем ситуацию, в которой весьма очевидно падение авторитета преподавателя. Наличие учительского авторитета есть неременное условие успешного воплощения в жизнь учебных школьных программ. Учителю следует быть не просто профессионалом с точки зрения преподавания, он должен воплощать в себе ценности культурного плана, включая человеческое здоровье и культуру личности.

Чтобы способствовать сохранению здоровья учащихся, учитель должен непрерывно развиваться: ему следует периодически пополнять багаж своих знаний, связанных с психофизическим благополучием, осваивать умения формирования культурного образа жизни, получать опыт продуктивной рекреации, обогащая данный опыт новыми решениями [Стратегии и рекомендации..., 2013]. Ключевым аспектом вышеуказанных направлений является поддержание высокого уровня двигательной активности

современного учителя.

Необходимая для поддержания жизненных процессов двигательная активность является комплексом двигательных актов, активных действий, сокращений мышц, перемещений конечностей и частей тела, сопровождающихся активизацией процессов обмена [Цибульникова, 2018].

Подобная активность есть врожденная потребность, которая существует с рождения. Однако в течение индивидуального развития происходит ее изменение, которое имеет волнообразный характер. Объем подобной активности предопределен генетически, однако здесь имеют немалое значение и факторы социального порядка, поскольку данная потребность формируется при воздействии окружающих обстоятельств. Как полагает Н.М. Ледовская, величина требуемой активности обусловлена генетически, и именно это обстоятельство является главенствующим фактором. При этом величина локомоторной активности отражает двигательную активность в целом [Ледовская, 1973].

К.М. Смирнов считает, что двигательная потребность есть выражение оптимума индивидуальной активности [Смирнов, Гапон, Железковская, Ледовская, 1972]. Оптимум активности как величина носит индивидуальный характер и формируется при взаимодействии двух факторов – окружающей реальности и генетики.

Для учителя, как и для любого представителя профессии, предполагающей умственную работу, является актуальной проблема поддержания определённого режима физической активности.

Методы и организация исследования. Исследование осуществлялось в ГБОУ Школа №170 г. Москвы при участии сотрудников образовательной организации. Анкетирование в анонимном формате позволило оценить уровень физической культуры и физиологического здоровья учителей, преподающих «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) (n=49), «Физическую культуру» (ФК) (n=192) и прочие дисциплины (n=70), учитывая половозрастную специфику.

Всего было протестировано 212 человек. Далее рассмотрим результаты тестирования.

Целью данного вопроса анкеты было выявление уровня удовлетворенности учителей своей профессией, оцениваемого по пятибалльной шкале, где 1 – не удовлетворен, 5 – удовлетворен.

Эффективность деятельности работников образования, наличие стремления обновлять педагогические стратегии во многом зависит от их удовлетворенности трудом. Мониторинг удовлетворенности педагогов профессиональной деятельностью является одним из инструментов отслеживания и коррекции образовательного процесса и направлен на повышение результативности работы образовательной организации в условиях модернизации образования. Результаты отражены на рисунке 1.

Анализ предпочтительных способов занятий спортом отражен на рисунке 2. Также нужно отметить, что в данном вопросе участники могли выбрать несколько подходящих вариантов ответа.

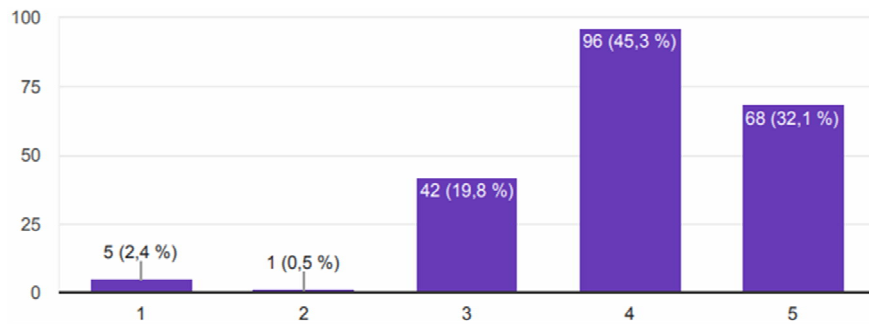


Рисунок 1. Степень удовлетворенности опрошенных профессией
Figure 1. The degree of satisfaction of the respondents with the profession

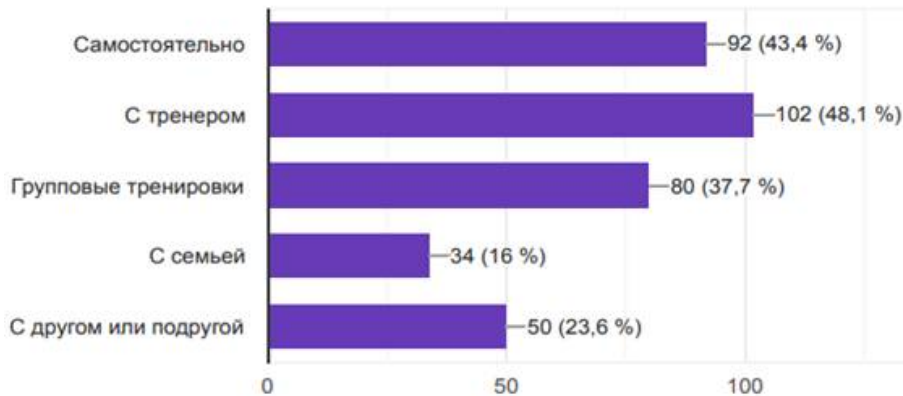


Рисунок 2. Предпочтительные способы занятий спортом
Figure 2. Preferred ways of doing sports

Почти половина всех опрошенных считают для себя целесообразными занятия с тренером (48,1%), также высок процент тех, кто предпочитает самостоятельные спортивные занятия (43,4%), более трети всех опрошенных (37,7%) отметили для себя групповые тренировки как приемлемый способ физической активности.

На рисунке 3 отражена периодичность занятий спортом среди опрошенных.

Почти половина опрошенных (40,6%) занимаются спортом нерегулярно; 34% опрошенных стараются не пропускать тренировки, либо пропускают только в связи с веской причиной; 21,7% отметили, что не занимаются спортом совсем.

Данные результаты соотносятся с результатами ответов на вопрос о частоте занятий спортом.

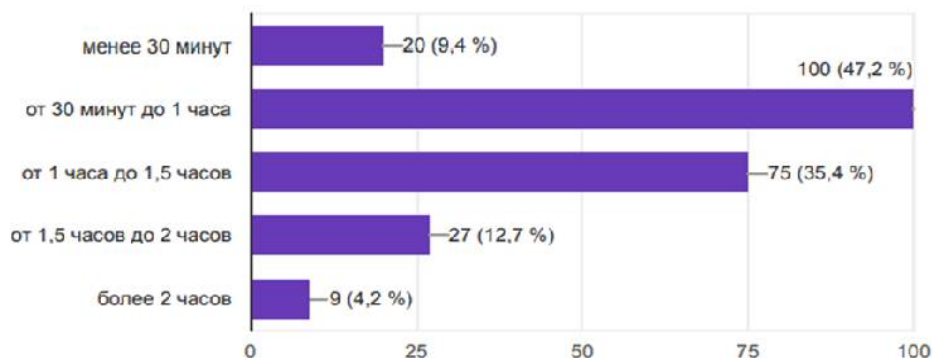


Рисунок 3. Периодичность занятий спортом среди опрошенных
Figure 3. The frequency of sports among the respondents

Продолжительность занятий спортом отражена на рисунке 4.

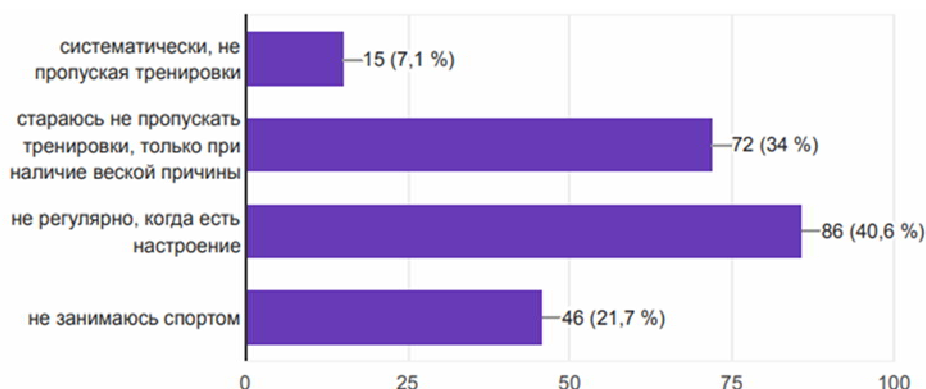


Рисунок 4. Предпочитаемая продолжительность занятий спортом
Figure 4. Preferred duration of sports activities

Наиболее предпочтительными являются тренировки средней продолжительности – от 30 (54,2%), в то время как почти треть (33%) использует гаджеты для занятий спортом – от 30 минут до 1 часа (47,2%), а также от 1 часа до 1,5 часов (35,4%). Большинство опрошенных не используют часы или фитнес-браслет. Результаты отражены на рисунке 5.

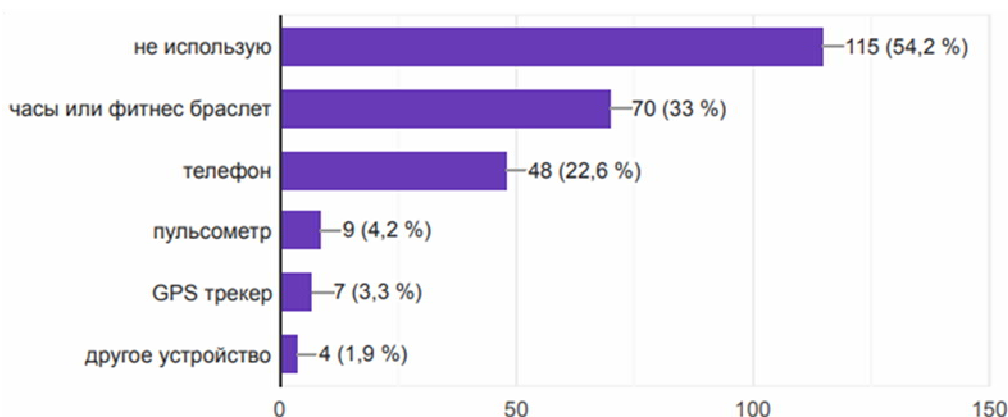


Рисунок 5. Использование опрошенными гаджетов для занятий спортом
Figure 5. Use of gadgets for sports by respondents

Последним вопросом анкеты стал «Какая у вас двигательная активность в течение дня?». Ответы респондентов представлены на рисунке 6.

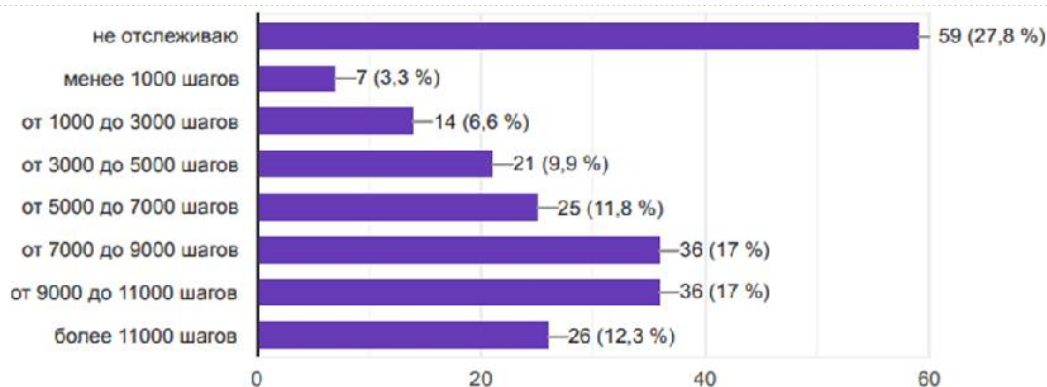


Рисунок 6. Объем двигательной активности опрошенных в течение дня
Figure 6. The volume of motor activity of the respondents during the day

Анализ результатов исследования. Можно сделать вывод о том, что более трети респондентов (34%) осуществляют достаточный объем двигательной активности ежедневно (около 10 000 шагов), в то время как 27,8% не отслеживают данный показатель. Объем двигательной активности в течение дня является недостаточным у 19,8% респондентов.

Итак, приходится констатировать, что в среднем 1/3 опрошенных не следуют рекомендациям, которые были даны ВОЗ, чтобы сохранить оптимальную работоспособность и осуществлять профилактику заболеваний, имеющих неинфекционную природу. При воздействии определенных социально-биологических обстоятельств подобных учителей можно охарактеризовать, как «не больной и не здоровый» или в ином случае как имеющих хронические заболевания [Цибулькинова, 2020].

Выводы. Резюмируя сказанное, отметим, что контроль образа жизни, который ведут преподаватели, вполне целесообразно осуществлять посредством анонимного опроса с использованием анкет. Данный метод можно охарактеризовать как информативный, и его рекомендуется использовать в условиях образовательных учреждений. Разработка программ рекреационного содержания как главных средств, направленных на улучшение положения, связанного с физической активностью преподавателей, предполагает:

- разработку, а также осуществление программ по сопровождению физической активности преподавателя;
- включение преподавателя в проблемно-ориентированный анализ отношения к физической активности;
- формирование соответствующих ценностей и ориентации на безупречный «образ профессионального учителя».

Список источников

- Ледовская Н.М. Обычная двигательная активность ребенка от 3 до 7 лет: автореф. дисс. ... канд. мед. наук. Саратов, 1973. 18 с.
- Осик В. И. Гуманизация условий физкультурно-оздоровительной деятельности : учебное пособие / Составители: В. И. Осик, О. Г. Лызарь, С. Н. Воеводина, Н. И. Романенко. Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2015. 149 с.
- Осик В. И., Лызарь О. Г. Профессионально-личностный аспект здоровьесберегающей деятельности учителя // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. № 3. С. 109-117.
- Смирнов К.М., Гапон А.Я., Железовская Д.Г., Ледовская Н.М. Обычная двигательная активность, потребность в движениях и физическое воспитание // Теория и практика физической культуры. 1972. № 12. С. 53–54.
- Стратегии и рекомендации здорового образа жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / Составители: И. В. Ивас, М. В. Дутчак, С. В. Ткачук. Киев : НУФВСУ: Изд-во «Олимп. лит.», 2013. С. 257-270.
- Сысоев Ю. В., Сысоева Е. Ю. Здоровье и физическая подготовленность современного учителя // Педагогическое образование и наука. 2018. № 3. С. 109-112.
- Улумбекова Г.Э. Здоровоохранение России. Что надо делать. Научное обоснование «Стратегии здравоохранения РФ до 2020 года». Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 96 с.
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023) // Российская газета. N 303. 31.12.2012.

- Цибульникова В.Е. Оценка двигательной активности современных учителей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 6. С. 73–75.
- Цибульникова В. Е. Двигательная активность и соматическое здоровье учителя: нормирование, оценка, мотивация : монография. Москва : МПГУ, 2020. 224 с.

References

- Ledovskaya N.M. The usual motor activity of a child from 3 to 7 years: abstract ... dis. cand. honey. sciences. Saratov, 1973. 18 p. (In Russ).
- Osik V. I. Humanization of the conditions of physical culture and health-improving activities: a textbook / Compiled by: V. I. Osik, O. G. Lyzar, S. N. Voevodina, N. I. Romanenko. Krasnodar: FGBOU VO KSUFKST, 2015. 149 p. (In Russ).
- Osik V. I., Lyzar O. G. Professional and personal aspect of the teacher's health-saving activity. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta = Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*. 2016. Vol. 11. No. 3. Pp. 109-117. (In Russ).
- Smirnov K.M., Gapon A.Ya., Zhelezovskaya D.G., Ledovskaya N.M. Ordinary motor activity, the need for movements and physical education. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 1972. No. 12. Pp. 53–54. (In Russ).
- Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and physical activity: Sat. WHO materials / Compiled by: I. V. Ivas, M. V. Dutchak, S. V. Tkachuk. Kiev: NUFVSU: Publishing house "Olymp. lit.", 2013. Pp. 257-270. (In Russ).
- Sysoev Yu. V., Sysoeva E. Yu. Health and physical fitness of a modern teacher. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka = Pedagogical education and science*. 2018. No. 3. Pp. 109-112. (In Russ).
- Ulumbekova G.E. Health care of Russia. What to do. Scientific substantiation of the "Health Strategy of the Russian Federation until 2020". Moscow: GEOTAR-Media, 2010. 96 p. (In Russ).
- Federal Law of December 29, 2012 N 273-FZ (as amended on February 17, 2023) "On Education in the Russian Federation" (as amended and supplemented, entered into force on February 28, 2023). In: Rossiyskaya Gazeta. N 303. 31.12.2012 (In Russ).
- Tsibulnikova V.E. Evaluation of motor activity of modern teachers. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka = Physical culture: upbringing, education, training*. 2018. No. 6. Pp. 73–75. (In Russ).
- Tsibulnikova V. E. Motor activity and somatic health of the teacher: regulation, evaluation, motivation: monograph. Moscow: MSGU, 2020. 224 p. (In Russ).

Статья поступила в редакцию 23.09.2023; одобрена после рецензирования 22.10.2023; принята к публикации 30.10.2023.

The article was submitted 23.09.2023; approved after reviewing 22.10.2023; accepted for publication 30.10.2023.