

**УДК. 796.011.1**

**ББК 75.1**

**О 73**

**В.И. Осик**

*Кандидат медицинских наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: L-gorbunova@yandex.ru*

**О.Г. Лызарь**

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: lyzarO252@yandex.ru*

**Е.И. Ончукова**

*Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; E-mail: L-gorbunova@yandex.ru*

## **МОТИВАЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** Необходимость улучшения здоровья и формирования здорового образа жизни учительского корпуса представляет собой ресурс повышения эффективности образовательной деятельности в области физической культуры и спорта в современной школе. Целью и задачами исследования явилось изучение мотивационной готовности к занятиям физическими упражнениями учителей физической культуры. Выявлен низкий уровень потребностей личности в двигательной активности, который с возрастом снижается, достигая достоверных различий у педагогов-женщин. Разработаны и внедрены в программу повышения квалификации учителей физической культуры методические рекомендации, направленные на улучшение их здоровья и профессионального долголетия.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье учителя, здоровый образ жизни, мотивация.

**V.I. Osik**

*Candidate of Medicine, Professor of Department of Sports and Health-Improving Technologies of the Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism; E-mail: L-gorbunova@yandex.ru*

**O.G. Lyzar**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Department of Sports and Health-Improving Technologies of the Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism; E-mail: lyzarO252@yandex.ru*

**E.I. Onchukova**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Teacher of Department of Sports and Health-Improving Technologies of the Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism; E-mail: L-gorbunova@yandex.ru*

## MOTIVATIONAL PHYSICAL EXERCISE READINESS OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

**Abstract.** Need to improve health and to form a healthy lifestyle of the teacher's case represents a resource to increase efficiency of educational activity in physical culture and sports at modern school. The purpose and objectives of this research include studying motivational readiness for physical exercises of teachers of physical culture. The authors have revealed that the level of needs of the personality for physical activity is low. It decreases with age, reaching sound distinctions at female teachers. The methodical recommendations focused on improvement of health and professional longevity are developed and introduced in the program of professional development of teachers of physical culture.

**Keywords:** Physical culture, health of the teacher, healthy lifestyle, motivation.

**Актуальность.** В последние годы психолого-педагогические исследования ценностного отношения к физической культуре и спорту субъектов образовательного процесса вызваны изменением парадигмы физического воспитания, согласно которой изучение индивидуальных нужд и потребностей личности учащегося как источника его внутренней активности является важным фактором формирования физической культуры обучающегося [1: 90; 2: 97]. Процесс образования и воспитания детей и молодежи является серьезной проблемой современного общества, в которой проявился кризис авторитета учителя. Вопрос формирования культурного и безопасного образа жизни школьников во многом определяется психофизическим совершенством учителя, который, по мнению большинства исследователей, для них является модельной группой психофизического совершенства, демонстрируя телесное, душевное и морально-нравственное благополучие как непревзойденную ценность [3: 44], [4: 48]. К сожалению, учительство как профессиональная группа имеет низкие показатели физического и психического здоровья, и они снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Более половины учителей постоянно испытывают психологический дискомфорт во время работы в связи с тем, что профессиональная

деятельность педагога характеризуется постоянным стрессовым состоянием, приводящим к развитию нервно-психических расстройств и психосоматических заболеваний. Основными факторами, снижающими уровень здоровья учителей, являются недостаточная мотивация двигательной активности, рационального питания и оптимизации психики, что на фоне социально-экономических и экологических проблем и приводит к развитию неинфекционных заболеваний [2: 32; 5: 251].

**Цель исследования:** изучить особенности и разработать методические рекомендации по формированию ценностного отношения педагога к своему здоровью, физической активности и выполнению рекомендаций культурного и безопасного образа жизни.

**Методы и организация исследований.** Методом анонимного анкетирования изучалась мотивационная готовность к занятиям фитнесом 310 учителей физической культуры, работающих в общеобразовательных школах г. Краснодара и Краснодарского края. Исследования проводились на базе МБГОУ «Краснодарский институт развития образования» Краснодарского края при прохождении учителями курсов по повышению квалификации в 2015- 2016 гг.

**Результаты исследований.** Специфика ценностного отношения

к занятиям массовым спортом и оздоровительной физической культурой составляет важное направление исследования природы индивидуальных мотивов и механизмов их удовлетворения в процессе занятий фитнесом. Анализ самооценок

специфики мотивационной готовности учителей к занятиям физическими упражнениями выявил отрицательный динамизм значимых потребностей двигательной активности у учителей физической культуры (табл.1).

Таблица 1

**Результаты самооценки мотивов, по которым учителя физической культуры занимаются физическими упражнениями в свободное время (M±m)**

Мотивы	Мужчины		Женщины	
	23-35 лет (n=58)	36-65 лет (n=122)	23-35 лет (n=56)	36-65 лет (n=74)
Социально-психологические мотивы (развлечение, общение, поиск друзей, получение удовольствия, побеждать в спорте, иметь красивую фигуру).	1,89±0,09	2,11±0,19	2,02±0,12	2,27±0,11
Биологические мотивы (контролировать свой вес, укреплять здоровье, уметь управлять своим телом)	1,71 ±0,09	1,92±0,09	1,62±0,09*	1,91±0,04 **

Примечание: 1 бал – очень важно, 2 – важно, 3 – неважно, – \* –  $P \leq 0,05$ ; \*\* –  $P \leq 0,01$

Результаты исследований социально-психологических и биологических мотивов занятий физическими упражнениями свидетельствуют, что большинство опрошенных не осознают значимость личностной мотивации как «очень важных», относя их к категории «важно» и «неважно». С увеличением стажа работы и возраста отмечается тенденция снижения потребностей и стремлений к двигательной активности как мужчин, так и женщин, причем у последних отрицательная динамика показателей ценностной мотивации занятий физическими упражнениями носит достоверный характер.

Сравнительный анализ показателей мотивационной готовности педагогов к выполнению физических упражнений с рекреационной целью в обеих половозрастных группах обследованных продемонстрировал превалирование потребностей телесного самосовершенствования над

желанием реализовывать потребности общения. У педагогов-женщин эти различия оказались более значимыми и достоверными, что подтверждает связь между психологическим полом в старшей возрастной группе и феминными качествами [2: 28; 6:113].

Известно, что здоровье на 80-85% определяется состоянием кардиореспираторной системы организма, значимость которой с годами повышается [7: 275]. Полученные результаты анализа ответов на вопрос о возможности выполнения контрольного теста (пробежка на расстояние 4 км в умеренном темпе без остановки и без чувства дискомфорта), характеризующего уровень функционального состояния кардиореспираторной системы организма человека, продемонстрировали недооценку учителями значения двигательной активности аэробной направленности в формировании физической

работоспособности и профессионального долголетия.

Так, анализ ответов на вопрос о значимости занятий физическими упражнениями «Для будущей работы» показал, что число мужчин, считающих их «не важным», составило в первой возрастной группе ( $\leq 35$  лет) 27,6%, а во второй группе ( $\geq 36$  лет) их число возросло до 44,3%.

У педагогов-женщин обнаружилось более выраженное и достоверное увеличение с возрастом числа опрошенных, не считающих важным двигательную активность как основу сохранения и улучшения здоровья, Количество подобных ответов составило соответственно 43,3% и 59,5%.

Готовность учителей к реализации здоровьесберегающей педагогики в рамках физкультурно-оздоровительных технологий связана с отношением педагогов к своему здоровью, выполнение ими рекомендаций ЗОЖ и их умением и организационно-методическим опытом рекреационной и реабилитационной деятельности [1: 92].

На основании изложенного содержание курсов повышения квалификации учителей физической культуры дополнено разработанной рекреационной программой для улучшения состояния здоровья педагогов, включения следующей темы:

- медико-педагогическое обоснование оздоровительной тренировки;
- организация и проведение оценки исходного состояния здоровья и

уровня физической подготовленности методиками анкетирования или опроса;

– выполнение с учетом профессиональной занятости 140-150 минутной физической активности аэробной направленности в неделю (не менее 20 мин циклических упражнений и не менее 3 раз в неделю в целевой зоне ЧСС – 50-80% от макс);

– выполнение учителями 8-12 физических упражнений силовой направленности с акцентом на большие мышечные группы (10-15 повторов не менее 3 подходов с интервалом 1-1,5 минуты (ПМ=50-80% от максимального);

– повышение внутренней и внешней мотивационной готовности при формировании профессиональных компетенций учителя физической культуры, использование практики тестирования норм ВФСК ГТО.

**Выводы.** В заключение следует отметить, что работ по внедрению и практическому использованию научных исследований по формированию личностной и социальной мотивации здоровьесформирующей деятельности недостаточно. Объективно существующая необходимость повышения двигательной активности учителей, обеспечивающей их социальную активность и профессиональное долголетие, может быть реализована с помощью разработанной рекреационной программы, освоенной в процессе прохождения курсов повышения квалификации.

#### Примечания:

1. Вишневецкий, В.А., Усаева Н.Р. Проблемы формирования профессионального здоровья учителя // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 90-92.
2. Лободин В.Т. Лавренова Г.В., Лободина С.В. Как сохранить здоровье учителя. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. 136 с.
3. Ишмухаметов И.Б., Авдеев А.А. Роль здоровьесберегающей технологии укрепления и сохранения здоровья учителей // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. 2011. № 6. С. 44 -47.
4. Осик В.И., Ончукова Е.И. Состояние здоровья и образ жизни учителей по предметам «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательных школ г. Краснодара и края // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 6. С. 46-52.

5. Дворкина Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры дошкольников. М.: Теория и методика физической культуры, 2014. 469 с.

6. Осик В.И., Лызарь О.Г. Профессионально-личностный аспект здоровьесберегающей деятельности учителя // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11, № 3. С. 109-117.

7. Стратегии и рекомендации здорового образа жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / сост. И.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Ткачук. Киев: НУФВСУ: Олимп. лит., 2013. С. 257-290.

#### References:

1. Vishnevsky V.A., Usaeva N.R. Problems of formation of teacher's professional health // Theory and practice of physical culture. 2015. No. 6. P. 90-92.

2. Lobodin V.T., Lavrenova G.V., Lobodina S.V. How to maintain the teacher's health. M.: LINKA-PRESS, 2005. 136 pp.

3. Ishmukhametov I.B., Avdeev A.A. The role of health-saving technology of strengthening and preservation of teachers' health / / Physical culture: upbringing, education, training. 2011. No. 6. P. 44-47.

4. Osik V.I., Onchukova E.I. State of health and lifestyle of teachers of the Physical Culture and Fundamentals of Life Safety of comprehensive schools of Krasnodar Territory // Physical culture and sport: science and practice. 2016. No. 6. P. 46-52.

5. Dvorkina N.I. System for the formation of basic personal physical culture for preschool children. M.: Theory and Methods of Physical Culture, 2014. 469 pp.

6. Osik V.I., Lyzar O.G. Professional-personal aspect of teacher's health-improving activity // Psychological, pedagogical and medico-biological problems of physical culture and sports. 2016. Vol. 11, No. 3. P. 109-117.

7. Strategies and recommendations for a healthy lifestyle and motor activity: coll. of proceedings of VOZ / comp. by I.V. Imas, M.V. Dutchak, S.V. Tkachuk. Kiev: NUFVUSU: Olimp. lit., 2013. P. 257-290.