

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/76PDMN624.pdf>

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Латушкина, Е. Н. Организация двигательной активности учителей по месту работы / Е. Н. Латушкина, Е. А. Токарева, О. Н. Степанова, А. С. Гукасова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/76PDMN624.pdf>

For citation:

Latushkina E.N., Tokareva E.A., Stepanova O.N., Gukasova A.S. Organization of physical activity of teachers at the place of work. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(6): 76PDMN624. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/76PDMN624.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 796/799

Латушкина Елена Николаевна

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», Москва, Россия
ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы», Москва, Россия

Доцент

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: LatushkinaEN@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4201-3208>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=365446

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57189502576>

Токарева Екатерина Алексеевна

ГБОУ г. Москвы «Школа № 170» А.П. Чехова, Москва, Россия

Учитель физической культуры

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», Москва, Россия

Аспирант

E-mail: tokarevakate2014@yandex.ru

Степанова Ольга Николаевна

ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», Москва, Россия

Заведующий кафедрой «Теории и методики спортивной тренировки, восстановительной и спортивной медицины»

Доктор педагогических наук, профессор

E-mail: stepanova.olga.2675@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4114-2801>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=806132

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=56229747100>

Гукасова Арина Сергеевна

ЧОУ СОШ «Старт», Подольск, Россия

Учитель физической культуры

ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», Москва, Россия

Аспирант

E-mail: arinagukasova212@gmail.com

Организация двигательной активности учителей по месту работы

Аннотация. Статья посвящена созданию условий для занятий двигательной активностью по месту работы. Профессия учителя связана с высокой эмоциональной нагрузкой и ответственностью. Это нередко приводит к переутомлению на физическом и эмоциональном

уровне. В свободное от работы время большинство учителей вместо активного отдыха предпочитают пассивный, который вкупе с сидячей работой лишь усугубляет проблему малоподвижного образа жизни. Повышение двигательной активности учителей и их вовлечение в занятия разными видами двигательной активности видится в создании условий для таких занятий по месту работы. В этой связи, целью стало разработать модель организации двигательной активности учителей по месту работы.

В исследовании были применены методы: анализ результатов исследований по общим вопросам физического воспитания взрослого населения, проблемам оптимизации двигательной активности и повышения соматического здоровья учителей, организации физкультурно-спортивной работы на предприятии; опросы педагогов и представителей администрации школы; педагогический эксперимент по апробации разных форм, видов и способов организации двигательной активности учителей по месту работы; педагогическое наблюдение.

Авторами представлена модель организации двигательной активности учителей по месту работы — в школе, учитывающая интересы и желания педагогического коллектива. Модель включает формы организации занятий двигательной активностью: самостоятельные индивидуальные и групповые, организованные групповые; формы (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, микропаузы активного отдыха) и виды занятий производственной гимнастикой (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, спортивные игры, подвижные игры); локации и наполнение занятий содержанием — комплексами физических упражнений. Принцип добровольности соблюдался при реализации данной модели, ее эффективность выразилась в вовлечении в систематические занятия двигательной активностью всего педагогического коллектива.

Ключевые слова: двигательная активность; организация двигательной активности по месту работы; физкультурно-спортивные клубы по месту работы; двигательная активность учителей; организация двигательной активности; производственная гимнастика; модель организации двигательной активности учителей

Актуальность

Профессия учителя — одна из самых ответственных и сложных, она требует глубоких знаний предмета, постоянного совершенствования своего педагогического мастерства, освоения новых методик и самообучения, сосредоточенности и вовлеченности в учебный процесс, умения взаимодействовать с детьми, подростками и взрослыми. Высокая эмоциональная нагрузка, выполнение разнообразных задач, повышенное чувство ответственности, необходимость постоянного саморазвития, включенность в интересы детской аудитории, продумывание ситуаций и поиск выхода из них часто выходят за рамки рабочего времени. Все это приводит к перегрузке нервной системы и негативно сказывается на самочувствии. После работы учителя могут испытывать чувство усталости и разбитости на физическом и эмоциональном уровне. Естественное стремление отдохнуть выражается в снижении физической активности после рабочего дня. Вместо занятий физическими упражнениями и двигательной активностью или прогулок на свежем воздухе многие учителя предпочитают проводить свободное время дома, восстанавливаясь пассивным отдыхом перед телевизором или компьютером. Такая тенденция к малоподвижному образу жизни усугубляется сидячей работой в школе, где большую часть времени приходится проводить за столом, проверяя тетради, готовясь к урокам или ведя документацию. Утверждения о необходимости соблюдения баланса между умственной и физической активностью, о переключении в течение рабочего дня с умственной на физическую активность являются

аксиоматичными. Однако, зная об этом и порой испытывая ухудшение состояния собственного здоровья, осознавая появившееся недомогание, многие учителя не могут принять решение об изменении образа жизни и совершить шаги в сторону повышения своей двигательной активности.

В то же время, Президент Российской Федерации 10.10.2019 г. в своем выступлении указал на необходимость: «...создания физкультурно-спортивных клубов по месту ... работы».¹ 25.12.2023 г. Федеральным законом № 684-ФЗ введен пункт 1.1. в статью 30 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: «Работодатели вправе содействовать развитию физкультурно-спортивных клубов по месту работы...».² 08.04.2024 г. В.В. Путин утвердил перечень поручений по итогам пленарного заседания форума «Сильные идеи для нового времени», состоявшегося 20.02.2024 г., среди которых: «...подготовить ... и представить предложения по формированию системы мотивации работников предприятий и членов их семей к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни и по созданию соответствующих условий».³

В русле выступлений и поручений Президента РФ, действующей правовой нормы, учитывая значимость и актуальность физкультурно-спортивной деятельности по месту работы по инициативе сотрудников и при содействии администрации в ГБОУ Школа № 170 г. Москвы был создан физкультурно-спортивный клуб для учителей и разработана модель организации двигательной активности учителей по месту работы.

Методы и организация исследования

Разработка модели эффективной организации двигательной активности учителей по месту работы потребовала проведения:

- анализа результатов исследований по общим вопросам физического воспитания взрослого населения (Э.А. Зюрин и Е.Н. Петрук Ю.В. Окуньков, А.А. Козлов [1; 2], А.П. Матвеев и Е.Н. Бобкова⁴, А.Н. Горшкова [3], Е.Н. Латушкина, О.Н. Степанова, Е.А. Шмелева [4], Н.И. Романенко [5] и др.), проблемам оптимизации двигательной активности и повышения соматического здоровья учителей (В.Е. Цибульникова [6], В.П. Власова и В.В. Акамов [7]), организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы на предприятии (В.А. Семиреков [8], О.Н. Степанова, С.В. Савин, Е.Н. Латушкина [9] и др.);
- обобщения передового практического опыта организации корпоративной физкультурно-спортивной работы на отечественных предприятиях (А.В. Степанов и О.Н. Степанова [10] и др.);

¹ Путин предложил работодателям поощрять занимающихся спортом работников // Коммерсантъ. — URL: <https://www.kommersant.ru/doc/4119970> (дата обращения: 02.10.2024).

² Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». — URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 07.10.2024).

³ Перечень поручений по итогам пленарного заседания форума «Сильные идеи для нового времени» // Президент России. — URL: <https://kremlin.ru/acts/assignments/orders/73831> (дата обращения: 02.10.2024).

⁴ Закономерности и тенденции развития физической подготовленности взрослого населения от 25 лет и старше: метод. пособие / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, А.П. Матвеев, Е.Н. Бобкова; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. — М., 2023. — 1 CD-ROM. — Текст: электронный.

- опросов педагогов и представителей администрации ГБОУ Школа № 170 г. Москвы;
- педагогического эксперимента по апробации разных форм, видов и способов организации двигательной активности учителей по месту работы;
- педагогических наблюдений за реакциями (поведенческими и эмоциональными) учителей на предлагаемые нововведения.

Исследование было проведено в несколько этапов. На первом этапе проводились опросы (беседы, обсуждения, голосование), призванные выявить физкультурно-спортивные интересы и предпочтения педагогических работников. В рамках второго этапа апробировались разные формы занятий, виды и способы организации двигательной активности учителей в школе, учитывающие интересы и пожелания педагогических работников. Третий этап был посвящен анализу востребованности опробованных форм, видов и способов организации двигательной активности учителей и выявлению наиболее предпочитаемых вариантов. На четвертом этапе разрабатывалась, а на пятом внедрялась модель организации двигательной активности учителей по месту работы. В исследовании приняли участие все работники школы.

Результаты и их обсуждение

Для поддержания физической активности и здоровья учителей, формирования благоприятного психологического климата и сплочения коллектива, в Московском государственном бюджетном образовательном учреждении Школа № 170 было принято решение о создании условий для занятий двигательной активностью с элементами спорта.

На первом этапе исследования были проведены опросы педагогов школы № 170 (в формате бесед и обсуждений), результаты которых показали, что для учителей наиболее предпочтительными являются такие виды двигательной активности, как аэробика и спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис. Кроме того, путем голосования в общем учительском чате было определено удобное время для занятий — с 16:30 до 17:30 по вторникам, четвергам и пятницам. После продолжительных обсуждений и споров педагоги выразили желание заниматься следующим образом: в группах под руководством учителя физической культуры Е.А. Токаревой выполнять упражнения из арсенала аэробики с музыкальным сопровождением (четверг), в группах самостоятельно в спортивном зале школы играть в волейбол или баскетбол (вторник, пятница).

В рамках второго этапа проходила апробация избранных учителями видов и способов организации двигательной активности, а на третьем — анализировалась степень их востребованности. Так, выяснилось, что учительницы старше 40–45 лет не могут соперничать в спортивных играх со своими коллегами в возрасте до 30 лет, кроме того, различия в уровне физической подготовленности и наличие прошлого спортивного опыта не позволили педагогам объединиться в одну группу, наблюдалась потеря интереса к занятиям с обеих сторон, как имеющих, так и не имеющих спортивный опыт. Со временем, учительницы, «вытесненные» с поля спортивной площадки более молодыми коллегами, предпочли заняться аэробикой, а учительницы моложе из группы аэробики перешли в группу волейболисток. От занятий баскетболом педагоги практически отказались. Таким образом, естественным путем произошло распределение: женщины до 40 лет стали заниматься волейболом по вторникам в спортивном зале, женщины от 40 до 45 лет — аэробикой по четвергам, женщины старше 45 лет начали приходить на занятия аэробикой по пятницам.

Администрация школы, пойдя навстречу просьбам педагогического коллектива и организатора физкультурно-спортивной работы с педагогическим коллективом школы,

во-первых, выделила время для занятий педагогов в спортивном зале — с 16:30 до 17:30 по вторникам, четвергам и пятницам. Во-вторых, поддержала размещение в холле школы нескольких теннисных столов. Практика показала, что в течение рабочего дня педагоги не смогли заниматься настольным теннисом, поскольку обучающиеся школы на переменах занимали все столы, не оставляя возможности учительницам. Тем не менее, учительницы после уроков, когда обучающиеся школы уходили домой, самостоятельно играли в теннис без какого-либо принуждения и организации специальных занятий и иногда обращались к организатору физкультурно-спортивной работы с педагогическим коллективом школы с просьбой показать несколько приемов (упражнений) из арсенала настольного тенниса.

Хотелось бы отметить, что были учителя, которые приняли решение не заниматься по месту работы. С их слов, они занимались в фитнес-центрах (клубах). В то же время, спустя месяц-два, они стали присоединяться к своим коллегам поиграть в волейбол или настольный теннис и дартс. Таким образом, по месту работы — в школе были созданы условия для организованных групповых, а также самостоятельных индивидуальных и групповых занятий двигательной активностью.

В рамках самостоятельных занятий двигательной активностью учителям была предложена производственная гимнастика. Формы, локация и виды занятий приведены в таблице 1, содержание занятий — в таблице 2.

Таблица 1

**Формы, виды и локация занятий
производственной гимнастикой по месту работы для учителей**

Формы производственной гимнастики	Виды занятий	Локация занятий
Вводная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Классная комната (кабинет)
Физкультурная пауза	Гимнастика для глаз	Рекреация (холл)
Физкультурные минутки	Суставная гимнастика	Спортивный зал
Микропаузы активного отдыха	Дыхательная гимнастика	Улица (при хорошей погоде)
	Спортивные игры	
	Подвижные игры	

Составлено авторами

В числе форм производственной гимнастики применялись:

- Вводная гимнастика, средствами которой выступали физические упражнения, проводилась до начала рабочего времени, чтобы подготовить организм к предстоящей трудовой деятельности. Продолжительность занятий составляла 8–10 минут с выполнением от восьми до десяти упражнений.
- Физкультурные паузы — комплексы из 5–7 упражнений длительностью от пяти до семи минут, которые проводились в первой и второй половине рабочего дня в момент утомления и усталости от текущей работы.
- Физкультурные минутки — систематические двух-четырёхминутные переключения от рабочих (трудовых) обязанностей на выполнение от трех до пяти физических упражнений. Число таких переключений за рабочий день могло доходить до пяти единиц.
- Микропаузы активного отдыха — короткие, до 30 секунд, переключения для выполнения упражнений, предусматривающих динамические мышечные напряжения изометрического характера, движения головой, глазами, упражнения на дыхание, самомассаж, ходьбу по помещениям школы: в рекреации, холле, по лестничным проемам, переход из одного здания школы в другое. Микропаузы на рабочем месте выполнялись многократно, по мере необходимости в течение дня, в том числе совместно с другими формами производственной гимнастики.

Таблица 2

Содержание и организация занятий физическими упражнениями и двигательной активностью по месту работы учителей

Виды занятий	Физические упражнения
Самостоятельные занятия учителей производственной гимнастикой на переменах в течение рабочего дня	
Пальчиковая гимнастика	Исходное положение (И.П.) — сидя за столом, ладони на столе. Разведение и сведение пальцев; поочередное сгибание пальцев; «пианино» — поочередное поднятие и опускание пальцев; поднятие двух пальцев одновременно через один: большой и средний вверх, опустить, указательный и безымянный вверх, опустить, средний и мизинец вверх, опустить; «паук» — передвижение пальцами; круговые движения каждым пальцем; круговые движения в лучезапястном суставе; рисование каждым пальцем отдельно цифры восемь; поднимание пальцев и ладони; сжатие кисти в кулак; волнообразные движения кистью; перекаты ладони вперед, назад; перекаты ладони из стороны в сторону; передвижение руки в разных направлениях, не отрывая ладони от стола; соединение подушечек двух пальцев: большой и указательный, большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец; «тюльпанчик» — соединить подушечки всех пальцев и др. по 6 или 8 раз
Гимнастика для глаз	И.П. — сидя за столом или стоя. Круговые движения глазами в одну сторону, затем в другую; зажмуриться с усилием на пару секунд и открыть глаза; быстро моргать в течение минуты; закрыть веки и пальцами рук массировать их минуту; сфокусировать взгляд на дальнем предмете, перевести взгляд на кончик носа; рисовать глазами цифру восемь; руку вытянуть вперед, сфокусировать взгляд на одном из пальцев; глаза вверх, в сторону, вниз, в другую сторону (голова неподвижно). Стоя ноги на ширине плеч, голову вниз, взгляд на носок левой ноги, поднять голову и посмотреть в правый верхний угол комнаты, голову вниз со взглядом на носок правой ноги, поднять голову и посмотреть в левый верхний угол комнаты. По 6 или 8 раз
Суставная гимнастика	Упражнения по методике Н.К. Новиковой ⁵
Дыхательная гимнастика	Упражнения по методике А.Н. Стрельниковой ⁶ и К.П. Бутейко ⁷
Спортивные и подвижные игры в рекреации и спортивном зале	Настольный теннис, дартс, шахматы, шашки, игры с мячом (вышибалы, в «козла», перестрелка, пионербол, волейбол)
Самостоятельные занятия в группе после рабочего дня в спортивном зале школы	
Баскетбол	Спортивная игра (преимущественно волейбол)
Волейбол	
Организованные занятия в группе после рабочего дня в спортивном зале	
Аэробика с подвижными играми	Общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие гибкости, силы, координации, подвижные игры с музыкальным сопровождением

Составлено авторами

Среди видов занятий были использованы:

- Пальчиковая гимнастика — специальный комплекс упражнений, который направлен на развитие мелкой моторики рук и снятие усталости после долгой письменной работы.
- Гимнастика для глаз — комплекс упражнений, направленный на снятие зрительного напряжения.

⁵ Комплексы упражнений для укрепления суставов: авторская методика Н.К. Новиковой. — М, 2020. — 26 с. — URL: <https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2023/02/ukreplenie-sustavov-1.pdf?ysclid=m3j1cx8a17426977782> (дата обращения: 11.11.2024).

⁶ Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Комплекс упражнений: дайджест / МБУК «Централизов. библиотечная система № 2», Информ. — библиогр. сектор; сост. Л.А. Шамраева. — Троицкий, 2017. — 20 с.

⁷ Бутейко, К.П. Дыхание по Бутейко / К.П. Бутейко. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 224 с.

- Суставная гимнастика — комплекс, включающей упражнения на подвижность суставов, «разогрев» всех групп мышц, упражнения на развитие базовых физических качеств, например, гибкости и координации.
- Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений на проработку глубокого дыхания в целях улучшения кровообращения и восстановления после нервно-эмоциональной нагрузки.
- Спортивные и подвижные игры: настольный теннис, дартс, шахматы, шашки, игры с мячом или другим инвентарем.

На четвертом этапе исследования в результате опробования разных направлений и подходов к организации физкультурно-спортивной работы с учителями в школе с учетом интересов и желаний педагогических работников выкристаллизовалась система — модель организации двигательной активности учителей по месту работы, включающая формы организации занятий — групповые самостоятельные и организованные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями и двигательной активностью; формы (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, микропаузы активного отдыха) и виды занятий производственной гимнастикой (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, спортивные игры, подвижные игры); локации — площадки для занятий разными видами двигательной активности и физическими упражнениями (класс, рекреация (холл), спортивный зал, спортивная площадка на открытом воздухе при школе); наполнение занятий содержанием — комплексами физических упражнений.

При реализации модели (в рамках пятого этапа исследования) соблюдался принцип добровольности. Данная модель является «живой» и пластичной, поскольку она может изменяться как в организационном плане, так и в содержательном, в зависимости от запросов учителей школы, административных и материальных возможностей образовательной организации.

Заключение

Результаты практической реализации авторской модели показали, что за полтора года удалось вовлечь всех учителей в систематические занятия физическими упражнениями и двигательной активностью. Более половины учителей школы сделали свой выбор в пользу групповых самостоятельных и организованных занятий после трудового дня, другие предпочли заниматься самостоятельно — выполнять на переменах пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, суставную и дыхательную гимнастику, вовлекая в выполнение небольших комплексов упражнений своих учеников — обучающихся школы. В дальнейшем, в рамках организации двигательной активности учителей по месту работы планируется вовлечение членов семей сотрудников школы и коллективные выезды на физкультурно-спортивные мероприятия. Практика показала, что вовлечение трудового коллектива в физкультурно-спортивную деятельность по месту работы — процесс не быстрый, требующий постоянного внимания, участия и готовности к внедрению новаций со стороны организатора физкультурно-спортивной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зюрин, Э.А. Мониторинг двигательной активности и физической подготовленности взрослого населения Российской Федерации по итогам выполнения нормативов комплекса ГТО 2017–2020 год / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук // Вестник спортивной науки. — 2021. — № 4. — С. 49–58.

2. Исследование показателей двигательного режима взрослого населения / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, Ю.В. Окуньков, А.А. Козлов // Вестник спортивной науки. — 2020. — № 3. — С. 55–59.
3. Горшкова, А.Н. Влияние занятий аква-аэробикой на комплексные показатели субъективного и объективного здоровья женщин 36–45 лет / А.Н. Горшкова // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 12. — С. 11–15.
4. Латушкина, Е.Н. Оценка востребованности видов двигательной активности у населения Российской Федерации / Е.Н. Латушкина, О.Н. Степанова, Е.А. Шмелёва // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 8. — С. 30–32.
5. Романенко, Н.И. Методика физического воспитания женщин 35–45 лет различного соматотипа с использованием средств оздоровительной физической культуры / Н.И. Романенко // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2016. — № 4. — С. 44–48.
6. Цибулькинова, В.Е. Двигательная активность и соматическое здоровье учителя: нормирование, оценка, мотивация / В.Е. Цибулькинова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. — 224 с.
7. Власова, В.П. Физическая культура как фактор формирования здоровьесформирующей компетенции будущего учителя / В.П. Власова, В.В. Акамов // Современные проблемы науки и образования. — 2019. — № 6. — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29456> (дата обращения: 10.07.2024).
8. Семиреков, В.А. Некоторые результаты использования модульного метода организации физкультурно-оздоровительной работы в производственном коллективе / В.А. Семиреков, Ю.В. Шулико // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 01–03 января 2011 года. — Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», 2012. — С. 33–34.
9. Степанова, О.Н. Педагогическое проектирование корпоративных программ двигательной активности работников умственного труда / О.Н. Степанова, С.В. Савин, Е.Н. Латушкина. — Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2023. — 259 с.
10. Степанов, А.В. Организация корпоративного спорта на российских предприятиях как социально значимая задача: контент-анализ выступлений топ-менеджеров крупных российских предприятий / А.В. Степанов, О.Н. Степанова // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 23 марта 2022 года. — Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Манускрипт», 2022. — С. 226–229.

Latushkina Elena Nikolaevna

Russian State Social University, Moscow, Russia
Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba, Moscow, Russia
E-mail: LatushkinaEN@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4201-3208>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=365446

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57189502576>

Tokareva Ekaterina Alekseevna

«School № 170» A.P. Chekhov, Moscow, Russia
Russian State Social University, Moscow, Russia
E-mail: tokarevakate2014@yandex.ru

Stepanova Olga Nikolaevna

Federal Science Center for Physical Culture and Sports, Moscow, Russia
E-mail: stepanova.olga.2675@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4114-2801>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=806132

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=56229747100>

Gukasova Arina Sergeevna

Start, Podolsk, Russia
Federal Science Center for Physical Culture and Sports, Moscow, Russia
E-mail: arinagukasova212@gmail.com

Organization of physical activity of teachers at the place of work

Abstract. The article is devoted to creating conditions for motor activity at the place of work. The teaching profession is associated with high emotional burden and responsibility. This often leads to overwork on a physical and emotional level. In their free time, most teachers prefer passive instead of outdoor activities, which, coupled with sedentary work, only exacerbates the problem of a sedentary lifestyle. Increasing the motor activity of teachers and their involvement in classes with different types of motor activity is seen in creating conditions for such classes at the place of work. In this regard, the goal was to develop a model for organizing the motor activity of teachers at the place of work.

The study applied methods: analysis of research results on general issues of physical education of the adult population, problems of optimizing motor activity and increasing the somatic health of teachers, organizing physical culture and sports work at the enterprise; surveys of teachers and representatives of the school administration; pedagogical experiment on testing different forms, types and methods of organizing the motor activity of teachers at the place of work; pedagogical observation.

The authors present a model for organizing the motor activity of teachers at the place of work — at school, taking into account the interests and desires of the teaching staff. The model includes forms of organizing physical activity activities: independent individual and group, organized group; forms (introductory gymnastics, physical education pause, physical education minutes, micro-pauses of active recreation) and types of industrial gymnastics (finger gymnastics, eye gymnastics, joint gymnastics, breathing gymnastics, sports games, outdoor games); locations and filling classes with content — complexes of physical exercises. The principle of voluntariness was observed in the implementation of this model, its effectiveness was expressed in the involvement of the entire teaching staff in systematic exercises of motor activity.

Keywords: motor activity; organization of motor activity at the place of work; physical culture and sports clubs at the place of work; motor activity of teachers; organization of motor activity; industrial gymnastics; model of organization of motor activity of teachers