

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ УЧИТЕЛЯ ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Шаблова Светлана,**

Государственный университет физического воспитания и спорта,  
Кишинев, Республика Молдова

**Шаблова Ирина,**

Теоретический лицей им. А.С. Пушкина, Кишинев, Республика Молдова

**Keywords:** *teacher, physical education, physical inactivity, self-education.*

**Annotation.** *The role of the teacher in modern society remains important, but the modern way of life has a negative impact on the general condition of teachers. The article discusses the modern working conditions of teachers, the content of the teacher's activities and the negative influence of factors of professional and daily activity. The self-education of teachers in matters of physical education and its importance in a person's life may be a condition for maintaining an optimal standard of living, as well as professional growth and longevity.*

**Актуальность.** Учитель, преподаватель, педагог – какой бы синоним не был выбран, эта человеческая роль остается неизменно важной и неотъемлемой частью жизни уже многие тысячелетия.

Под понятием «педагог» подразумевается лицо или человек, который реализует воспитательную, обучающую и образовательную деятельность [10, 11]. Однако, педагог – это не только профессия и социальная роль, педагог – это связующее звено между поколениями, некий посредник между умами младшего поколения и этим миром. Задача учителя состоит в подготовке более младшего поколения к вступлению в жизнь и современный мир, путем их воспитания, образования, обеспечения знаний и умений не только для эффективной реализации школьной деятельности, но и тех, которые были бы применимы в повседневной жизни. Влияние педагога расходится даже дальше обычного предоставления и накопления знаний, учитель играет важную роль в личностном росте и становлении учащихся, что, порой, даже важнее знаний предметных.

Возложенная на педагогов роль требует от них проявления высокого уровня как личностного развития, так и профессионального. Однако, современный мир и нынешний уклад жизни постоянно претерпеваю изменения во всех сферах, и не всегда в лучшую сторону, что возлагает на педагога все новые обязанности и требования. К сожалению, современный

уровень жизни учителя, его имидж в глазах учащихся и общества в целом сильно снизились, что неизбежно сказывается на качестве работы и личности педагога.

**Цель исследования** заключается в описании современных социально-экономических условий труда учителя и психологической характеристики деятельности учителя; в выявлении негативных последствий профессии учителя и предоставлении рекомендаций для их минимизации и профилактики средствами физической культуры.

**Основной материал и обсуждение результатов.** Современная социально-экономическая среда стремительно изменяется, что требует от педагогов умения быстро к ней адаптироваться и подстраиваться. Поскольку учитель не является только лишь профессионалом, а таким же человеком, каждый по-разному приспосабливается к новым порядкам мира.

В 2020 году мир столкнулся с пандемией COVID-19, которая в одно мгновение изменила всем привычный порядок жизни. Эти изменения в особенности отразились на образовательной системе. Резкое закрытие школ, колледжей, университетов и переключение на форму онлайн обучения стало большим испытанием не только для учащихся, но и для учителей. В нашей республике, на момент возникновения кризиса в системе здравоохранения, около 434.000 учеников были вынуждены оставаться дома (согласно данным Национально Бюро Статистики РМ), а 16.000 учеников и около 3000 педагогов не имели доступа к необходимому оборудованию (компьютерам, ноутбукам, интернету) [16]. Обучение онлайн усложнялось отсутствием развитой системы онлайн платформ, которые бы позволяли проводить обучение на расстоянии, а, также, отсутствием знаний и умений в пользовании компьютером, как среди учителей, так и среди учеников.

Хаос и неопределенность в системе обучения и здравоохранения, страх за собственное здоровье и близких, растерянность, гнетущая обстановка в обществе, ужесточение мер передвижения по городу, стране в целом и миру, локдаун и прочие ограничения, вызванные пандемией, стали серьезным испытанием для физического и психоэмоционального состояния учителей и всего общества в целом.

Следом за разыгравшейся пандемией последовали повышения цен, нестабильная политическая и финансовая ситуация в стране и на мировом уровне. На фоне постоянных новостей о количестве пострадавших от COVID-19 и сложностях в организации обучающего процесса, неминуемо стал расти уровень стресса среди преподавателей.

Согласно разным современным международным исследованиям, профессия педагога является в большей степени подвержена стрессу, чем другие [11]. Это объясняется высокой эмоциональной, психологической нагрузкой и вовлеченностью в процесс взаимодействия с учащимися. Среди других факторов выделяют: неблагоприятную трудовую среду, маленькую, несоразмерную уровню нагрузки, заработную плату, отсутствие поддержки со стороны школы, нехватку свободного времени, неблагоприятную атмосферу среди коллег, классов и даже с родителями [4, 6]. К выше перечисленным факторам можно добавить постоянно растущие требования и ожидания к профессионализму педагогических кадров, обязательные курсы повышения квалификации, и все это на фоне постоянного ухудшения имиджа и отношения общества к образованию и педагогам.

Все вышеперечисленное неминуемо отражается на общем состоянии учителей. Как результат, возрастает количество соматических заболеваний, ухудшается общее психоэмоциональное состояние преподавателей, что ведет к развитию тревожности, депрессии, ухудшению самооценки, снижается производительность и качество труда, развивается эмоциональное выгорание, как следствие чрезмерной психоэмоциональной нагрузки и неспособности эффективно справляться с ней [11].

Деятельность педагога – это многомерное явление, которое включает в себя ряд структур и характеристик, без которых осуществление педагогической деятельности было бы невозможным. Разные авторы рассматривают сущность деятельности педагога с различных позиций, давая разное описание деятельности учителя, но несмотря на это, каждый выделяет довольно схожие основные компоненты. К таким компонентам можно отнести [2, 7, 8, 9, 12]:

– личность педагога и профессионально важные качества и компетенции (любовь к детям и профессии, высокий уровень интеллекта и эрудиции, культура как общечеловеческая, так и педагогическая, эмпатия, тактичность, высокая стрессоустойчивость, мобильность, трудолюбие, целеустремленность и др.);

– профессионально важные умения и способности (гностические, проектировочные, конструктивные, коммуникативные, организаторские, экспрессивные, перцептивные, авторитарные и др.);

– педагогическое общение и стиль руководства, которые обеспечивают не только процесс передачи знаний и умений учащимся, но при этом положительно влияют на личность учеников, создают благоприятную атмосферу в процессе обучения, а также развивают жизненно необходимые качества и черты в ребенке;

– владение педагогическими технологиями и техниками воспитания и обучения.

Все это возлагает на педагогов огромный уровень ответственности и нагрузки в отношении реализации своей деятельности, а в купе со всеми неблагоприятными факторами внешней среды, педагоги оказываются под сильнейшим давлением и риском возникновения целого ряда нарушений и заболеваний.

Работа учителя относится к категории интеллектуального (умственного) труда, который отличается довольно экономным уровнем двигательной активности, однако психоэмоциональное напряжение является довольно высоким. Труд учителя – это напряженный труд, который требует мобилизации физиологических ресурсов мозга, мобилизации психических процессов, самообладания, эмоциональной устойчивости и концентрации. И без того активная умственная нагрузка усложняется творческой стороной педагогической деятельности, которая требует поиска новых путей и методов организации процесса обучения [14].

Все это ведет к высокому потреблению умственных ресурсов и, как следствие, их быстрому истощению, что сказывается на работе всех систем организма в целом. Помимо этого, работа педагога не требует больших физических и энергетических затрат, что отражается в повышенном уровне гиподинамии.

Гиподинамия является одной из проблем современного общества, которая была вызвана во многом стремительным научно-технологическим прогрессом и механизацией труда. Еще несколько веков назад люди не знали и не задумывались о проблеме гиподинамии, а уже с середины 19-го и до наших дней регистрируется снижение уровня двигательной активности чуть ли не в 180 раз [1, с.325]. Снижение потребности в выполнении даже простых, бытовых операций, не говоря уже об операциях трудового характера, привели к резкому снижению количества времени, которое люди проводят в движении.

Взросший уровень гиподинамии, в сочетании с неблагоприятными факторами внешней среды, привели к развитию различных заболеваний и, как следствие, к ухудшению общего состояния и здоровья человека. Сердечно-сосудистые заболевания, которые находятся в лидерах по смертности, диабет, заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы и психической сферы, нарушения энергетического обмена – все это лишь небольшой список того, к чему приводит сниженный уровень двигательной активности.

Вышеупомянутые эффекты не обошли стороной и учителей. Большая загруженность на работе и резкое снижение физической активности пагубно влияют на состояние здоровья педагогов. Это требует поиска путей и средств поддержки здоровья и благополучия педагогов, поскольку от их общего состояния зависит качество выполняемой работы, что напрямую влияет на результат и, следовательно, на умы и личности ими воспитываемыми.

В данном контексте, наиболее эффективным средством оптимизации состояния учителей является увеличение уровня двигательной активности. Рационально организованная физическая активность позволит поддержать организм в условиях повышенной психоэмоциональной нагрузки, повысит физические и физиологические ресурсы организма, компенсирует некоторые пагубные влияния чрезмерного эмоционального и интеллектуального напряжения, позволит переключить внимание и отвлечься от бытовых и профессиональных забот.

Внедрение в дневной режим педагогов как минимум 30 минут умеренной двигательной активности, а также двух-трех тренировок силового характера, существенно повысят общий уровень двигательной активности и поддержат здоровье [3, 15]. Одним из наиболее доступных способов повышения уровня двигательной активности является ходьба. Общее повышение уровня физической активности можно достичь путем уменьшения количества времени, проведенного лежа или сидя, ежедневными прогулками, повышением уровня бытовой активности, отказа или ограничения использования личного транспорта, лифтами и подвижными лестницами [13]. Все предложенное окажет благоприятный эффект и положительно скажутся на общем состоянии здоровья учителей, которые играют столь важную роль в общества уже многие века.

С целью поддержания своего профессионального долголетия и общего качества жизни, педагогам необходимо самообразовываться в вопросах физической культуры и ее роли в жизни человека. Для этого стоит проявить интерес к различным курсам и семинарам по физической культуре, читать различные публикации и литературу в данном направлении, открыть для себя новые формы и виды двигательной активности, опробовать их на себе. Сфера физической культуры очень обширна и с каждым годом она продолжает развиваться, что обеспечивает все новые и интересные темы для изучения и освоения.

Учитель – натура многогранная, его багаж знаний касается не только специфики его предмета и педагогики. Для качественной и продуктивной реализации своего труда, педагогу необходимо знать и постоянно

пополнять свои знания из разных сфер и направлений. Знания физической культуры, а также их прикладное применение позволят педагогам не только расширить свои знания и умения в профессиональном плане, но и поддержать состояние физического и психоэмоционального благополучия для реализации ежедневной деятельности.

**Выводы.** Труд учителя всегда был основополагающим в обществе. Благодаря педагогам воспитывались новые умы и строилось общество, однако эта профессия всегда накладывала на человека большую ответственность. Список знаний и компетенций преподавателей весьма обширен, а в условиях современного общества этот список продолжает расти, и все это на фоне ухудшения имиджа и положения образовательной системы и ее участников в обществе.

Различные факторы труда и бытовой жизни, среди которых гиподинамия и чрезмерное психоэмоциональное напряжения являются лидирующими, приводят к ухудшению общего состояния педагогов. Это требует поиска путей и способов их поддержки. В этом отношении, физическая активность является эффективным подспорьем. Увеличение уровня бытовой двигательной активности и внедрение нескольких более направленных тренировочных дней окажут положительное влияние на состояние педагогов, что, безусловно, скажется не только на уровне их жизни и состоянии, но и на реализуемой профессиональной деятельности.

### Библиография

1. Булич, Э.Г., Мурахов, И.В. *Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции*. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с
2. Гоноболин, Ф.Н. *О педагогических способностях учителя*. Москва, 1964. 245с.
3. Драпкина, О.М., Дроздова, Л.Ю., Лищенко, О.В. *Методические рекомендации по повышению физической активности*. Воронеж: ООО «Канцтовары», 2019. 54 с.
4. Есефьева, Ю.М. *Современные проблемы педагогической деятельности*. В: *Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015209>
5. Загвязинский, В.И., Закирова, А.Ф., Строкова, Т.А. и др. *Педагогический словарь: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. Москва: Издательский центр «Академия», 2008. 196 с.
6. Иванова, Т.М., Гончаренко, Е.В., Кузина, Е.Б., Громова. В.В. *Учитель в современном обществе: проблемы и перспективы*. В: *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*, Т.10, №2, 2015. с. 966-969.
7. Климов, Е.А. *Психология профессионального самоопределения*. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2004. 304 с.
8. Коджаспирова, Г.М. *Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах*. Москва: Айрис-Пресс, 2008. 256 с.

9. Маркова, А.К. *Психология труда учителя*: Кн. для учителя. Москва: Просвещение, 1993. 192 с.
10. Новиков, А.М. *Педагогика: словарь системы основных понятий*. Москва: Издательский центр ИЭТ, 2013. 155 с.
11. Петракова, А.В., Канонир, Т.Н., Куликова, А.А., Орел, Е.А. Особенности психологического стресса у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID-19. В: *Вопросы образования / Educational Studies*. Moscow, № 1, 2021, с. 93-114.
12. Реан, А.А., Бордовская, Н.В., Розум, С.И. *Психология и педагогика*. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 432 с.
13. *Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]*. Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf>
14. Столяренко, А.М. *Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов*: учебник для студентов вузов, обучающихся по гуманитарно-социальным специальностям. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 463 с.
15. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
16. [https://www.unicef.org/moldova/media/4236/file/Working%20Paper%20Education%20and%20COVID-19%20in%20the%20Republic%20of%20Moldova\\_FINAL%20Romanian%20version.pdf%200.pdf](https://www.unicef.org/moldova/media/4236/file/Working%20Paper%20Education%20and%20COVID-19%20in%20the%20Republic%20of%20Moldova_FINAL%20Romanian%20version.pdf%200.pdf)