

Анализ физической активности учителей начальных классов

Григонене Йоланта Янина¹, Скирене Валентина^{1,2}, Маргялене Нина²

¹Литовский университет спорта, Каунас, Литва

²Университет им. Миколаса Ромериса, Вильнюс, Литва

Анотации:

Цель исследования – выявить отношение учителей начальных классов к физической культуре и спорту и установить уровень их физической активности, в зависимости от стажа педагогической деятельности. Объем экспериментальной выборки составил 74 человека. Для проведения анкетирования разработана анкета, включающая 29 вопросов открытого и закрытого типа. В результате проведенного исследования установлено, что 77,3 % учителей начальных классов г. Каунас, имеющие стаж работы от 16 до 20 лет, занимаются физической культурой и спортом. Два – три раза в неделю они упражняются в ходьбе, спортивных играх, езде на велосипеде, плавании и т. д., уделяя этому 4-10 час. Практически все респонденты, в не зависимости от педагогического стажа, считают физическую культуру и спорт прекрасным средством оздоровления и профилактики заболеваний. По их мнению, физической активностью следует заниматься на протяжении всей жизни и детям необходимо с самого детства прививать положительное отношение к физической культуре.

Григонене Й.Я., Скирене В.В., Маргялене Н.О. Анализ физической активности учителей начальных классов. Мета дослідження – виявити ставлення вчителів початкових класів до фізичної культури і спорту та встановити рівень їх фізичної активності, залежно від стажу педагогічної діяльності. Обсяг експериментальної вибірки склав 74 людини. Для проведення анкетування розроблена анкета, що включає 29 питань відкритого і закритого типу. В результаті проведеного дослідження встановлено, що 77,3% вчителів початкових класів м. Каунас, мають стаж роботи від 16 до 20 років, займаються фізичною культурою і спортом. Два – три рази на тиждень вони вправляються в ходьбі, спортивних іграх, їзді на велосипеді, плаванні і т. д., приділяючи цьому 4-10 годин. Практично всі респонденти, не залежно від педагогічного стажу, вважають фізичну культуру і спорт прекрасним засобом оздоровлення і профілактики захворювань. На їх думку, фізичною активністю слід займатися протягом усього життя і дітям необхідно з самого дитинства прищеплювати позитивне ставлення до фізичної культури.

Grigoniene J.J., Skyriene V., Margeliene N. Analysis of the physical activity of primary school teachers. The purpose of the study – to identify the ratio of primary school teachers in physical education and sport and to establish their level of physical activity, depending on the length of teaching. The volume of the experimental sample consisted of 74 people. To conduct questionnaires designed questionnaire including 29 questions open and closed. The study found that 77.3% of primary school teachers in Kaunas with 16 to 20 years of work experience were engaged in physical activity and sports. Two – three times a week, they practiced in walking, sports games, cycling, swimming, etc., with this 4-10 hour. All respondents, regardless of their teaching experience, consider physical activity and sports as an excellent means of healing and disease prevention. According to them, they should be engaged in physical activity throughout life and children need to develop positive attitudes towards physical education from their childhood.

Ключевые слова:

физическая активность, учитель, начальные классы.

фізична активність, вчитель, початкові класи.

physical activity, teacher, elementary school.

Введение.

Уже в древности существовали знания о значимости физической активности для здоровья человека. Гиппократ утверждал, что гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Ведь ничто не истощает организм так, как физическое бездействие.

Движение – биологическая потребность организма, без которого нормальная жизнедеятельность человека невозможна. По мнению Всемирной организации здравоохранения, достаточная физическая активность положительно влияет на настроение и самоуважение индивида, хорошую физическую внешность и осанку, уменьшает ожирение и гипертензию, сердечно-сосудистые заболевания, преждевременную смертность. Недостаточная физическая активность является одним из наиболее значимых факторов развития хронических заболеваний [14]. Причин этому может быть много: технический прогресс, увеличение парка автомобилей, предпочтение средств передвижения (на пример лифт, нежели подъем по лестнице транспортные средства нежели пешеходная прогулка), проведение свободного времени у телевизора или компьютера. На уменьшение физической активности человека влияет и возраст. Признается, что ежедневная физическая активность уменьшается в период © Григонене Й. Я., Скирене В., Маргялене Н., 2013
doi: 10.6084/m9.figshare.749692

между третьим (20-29 г.) и шестым (50-59 г.) десятилетиями жизни [8].

Физические возможности – это набор показателей, зависящий от двигательной активности человека и обуславливающий способность выполнять физическую работу. Физические возможности имеют склонность уменьшаться с возрастом. У физически пассивных индивидов снижается аэробная производительность, мышечная сила и зачастую это становится причиной перехода в зрелом возрасте к сидячему образу жизни [2, 3, 12].

Санда Б.С. и др. (2012) выявлено, что двигательная активность дважды в неделю длительностью не менее часа оказывает положительное влияние на силу мышц верхних и нижних конечностей, при этом мало влияет на выносливость самих мышц, если в занятиях отсутствует достаточное количество элементов аэробной направленности [11].

Довольно часто можно встретить возражения исследователей по поводу пользы физической активности для психологического состояния индивида. Исследованиями Фукукава Ю. и др. (2004) установлено, что человек с возрастом склонен к двигательной пассивности и довольно сложно заставить (привлечь) его стать физически активным. На фоне этих изменений наблюдается и ухудшение психологического состояния [4].

Физическая активность в зрелом возрасте используется для поддержания общего состояния организма

или при наличии определенных заболеваний. С этой целью лицам зрелого возраста рекомендуются специальные упражнения и их модификации. Тип занятий (силовые тренировки, занятия аэробной направленности и др.) частота и темп выполнения упражнений, их интенсивность должны подбираться, исходя из функциональных возможностей занимающегося, и индивидуализироваться каждому персонально [10].

Рационально подобранный род физической активности может быть безопасно использован лицами зрелого возраста, так как возраст не является контр-индикацией для занятий физической культурой. Регулярная двигательная активность способствует уменьшению снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и кровеносных систем, риска появления различных заболеваний, а так же помогает избежать ухудшения познавательных функций организма [7].

Согласно рекомендациям колледжа спортивной медицины Америки и Американской Ассоциации сердца, необходимо пять раз в неделю заниматься физической активностью средней интенсивности (продолжительностью около 30 мин.), либо три раза в неделю аэробной деятельностью большой интенсивности (продолжительностью не менее 20 мин.). Реализуя эти рекомендации можно чередовать двигательную деятельность средней и высокой интенсивности [5]. Кроме того, дважды в неделю стоит заниматься физической деятельностью, которая способствует поддержанию на определенном уровне (или даже увеличению) силовых возможностей и выносливости. Регулярная двигательная деятельность, соответствующая хотя бы минимальным рекомендациям, повышает физические возможности индивида, уменьшает симптоматику отдельных заболеваний и даже помогает избежать некоторых из них [5].

Здоровый образ жизни учеников педагог может воспитывать следующим образом: передачей знаний, формированием навыков и ценностей, собственным поведением. Это означает что, физическая активность учителей начальных классов является важным средством учебной и воспитательной деятельности подрастающего поколения, так как ни для кого не секрет, что уроки физической культуры в младших классах в основном проводят те же учителя, которые учат детей читать, писать и считать.

Для того, чтобы оставаться двигательно активными на протяжении своей профессиональной деятельности, школьные учителя должны удерживать на определенном уровне свое физическое состояние, выбирая здоровый и активный образ жизни [13].

Тем не менее, согласно данным Визбарайте Д. (2006), не малое число педагогов Литвы довольно пассивно относятся к физической культуре и спорту. В связи с этим встает ряд вопросов: 1. Могут ли учителя начальных классов, передавая ученикам теоретические сведения о физической активности, подтвердить их собственным примером, т.к. накопленные знания сами по себе не становятся образом жизни и поведения? 2. Может ли двигательно пассивная личность привлечь

подрастающее поколение (детей) к физической активности? Другими словами – желая воспитать положительное отношение к физической культуре и спорту, нужно ли самому заниматься подобным родом деятельности и собственным примером оказывать положительное влияние на подопечных?

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – выявить отношение учителей начальных классов к физической культуре и спорту и установить уровень их физической активности, в зависимости от стажа педагогической деятельности.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования явились анкетный опрос и статистический анализ полученных данных.

Для проведения анкетирования разработана анкета, включающая 29 вопросов открытого и закрытого типа. С ее помощью установлен уровень физической активности учителей начальных классов. Анкета апробирована в лаборатории социологических исследований Литовского университета спорта.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета программы накопления и анализа данных SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17.0. Для сравнения результатов различных групп испытуемых был использован χ^2 (*chi*-квадрат) критерий. Достоверность различия среднегрупповых данных определялась по *t* – критерию Стьюдента (*Stjudent*) при уровне значимости $p < 0,05$.

Для теоретического обоснования исследования был проведен обзор литературных источников.

Организация исследования. Анонимный анкетный опрос, в котором приняли участие представители восьми общеобразовательных и начальных школ г. Каунас, проводился осенью 2012 г. Объем экспериментальной выборки составил 74 человека. Участники опроса были подобраны методом случайной выборки на основе принципа серийности. Все они были разделены на группы, в зависимости от длительности их педагогического стажа (табл. 1).

Результаты исследования

Физическую активность человека определяет множество факторов. При проведении исследования были проанализированы: частота и длительность занятий учителей начальных классов двигательной активностью, предпочитаемые ими формы занятий, отношение к физической культуре и спорту.

Полученные результаты свидетельствуют, что большая часть педагогов в свободное время занимаются спортом или физической культурой. Особо, в этом плане, выделяется группа учителей, имеющих стаж работы от 16 до 20 лет. Свыше 77% из них ($p < 0,05$) двигательно активны (занимаются ходьбой, спортивными играми, ездят на велосипеде, плавают и т.д.) (рис. 1, табл. 2).

Учителя, имеющие наименьший и наибольший педагогический стаж (соответственно 48,1 и 48%) не менее трех раз в неделю находят время для такой двигательной деятельности, в результате которой их дыхание и пульс учащаются ($p > 0,05$).

Таблиця 1.

Характеристика испытуемых

Группа	Педагогический стаж (лет)	Количество (чел.)	Количество (%)
I	15 и меньше	27	36,5
II	16-20	22	29,7
III	21 и больше	25	33,8

Таблиця 2.

Физическая активность учителей в течении недели (час.).

Группа	Показатели				
	Педагогический стаж	N	\bar{X}	δ	Sx
I	15 лет и меньше	27	6,02	5,33	1,03
II	16-20 лет	22	7,42	15,35	3,02
III	21 год и больше	25	6,64	5,73	1,15
	Всего	74	6,65	9,43	1,10

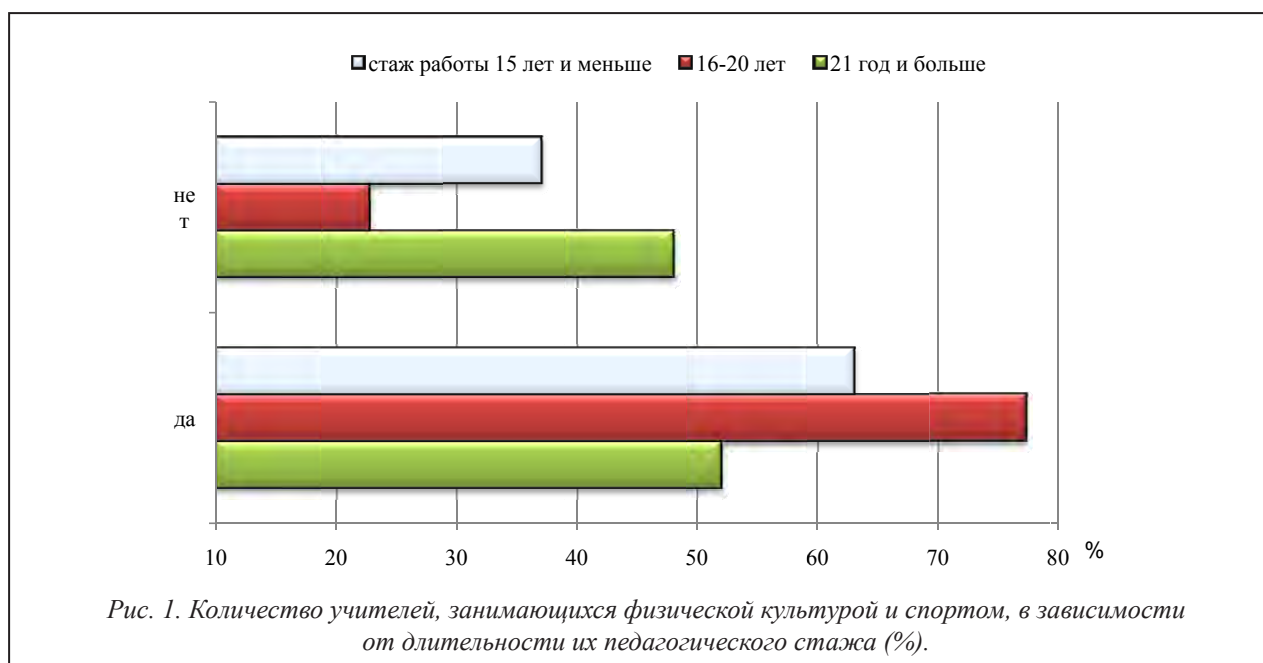


Рис. 1. Количество учителей, занимающихся физической культурой и спортом, в зависимости от длительности их педагогического стажа (%).

Большинство опрошенных (вне зависимости от педагогического стажа) физической культурой и спортом занимаются 2-3 раза в неделю ($p < 0,05$). Практически игнорируют этот род деятельности 20% учителей с большим, 9,1% – со стажем 16-20 лет и 3,7% с наименьшим стажем работы ($p < 0,05$) (рис. 2).

Желая совершенствовать физическое воспитание подрастающего поколения, необходимо знать отношение самих педагогов к физической культуре и спорту. Исходя из этого, респондентам были предложены вопросы с четырьмя вариантами (в ранговом порядке) ответов.

Полученные данные влияния педагогического стажа на мнение респондентов не выявили. Анализ результатов анкетирования свидетельствует, что практически все опрошенные, вне зависимости от имеющегося педагогического стажа, считают физическую культуру и спорт прекрасным средством оздоровления и профилактики заболеваний ($p > 0,05$). По мнению респондентов физическими упражнениями следует заниматься на протяжении всей жизни и абсолютно

всем с самого детства необходимо прививать положительное отношение к физической культуре (табл. 3).

Полученные нами данные противоречат данным Юречко [1], утверждающей, что учителя начальных классов недостаточно понимают значимость физической культуры для их личного самосовершенствования.

Исследование образа жизни взрослого населения Литвы выявило, что в период с 1994 по 2008 г. значительно вырос процент жителей, оценивающих свое здоровье «хорошо» или «достаточно хорошо». Прирост таковых среди мужского населения составил 25%, среди женского – 63%, причем лица, имеющие высшее образование, почти вдвое чаще оценивали свое здоровье подобным образом, нежели лица с неоконченным средним [5]. Это позволяет предположить, что в среде образованных представителей страны начали формироваться новые ценности, среди которых выделяется забота о собственном здоровье и предпочтение здорового образа жизни, составной частью которого являются занятия физической культурой и спортом.

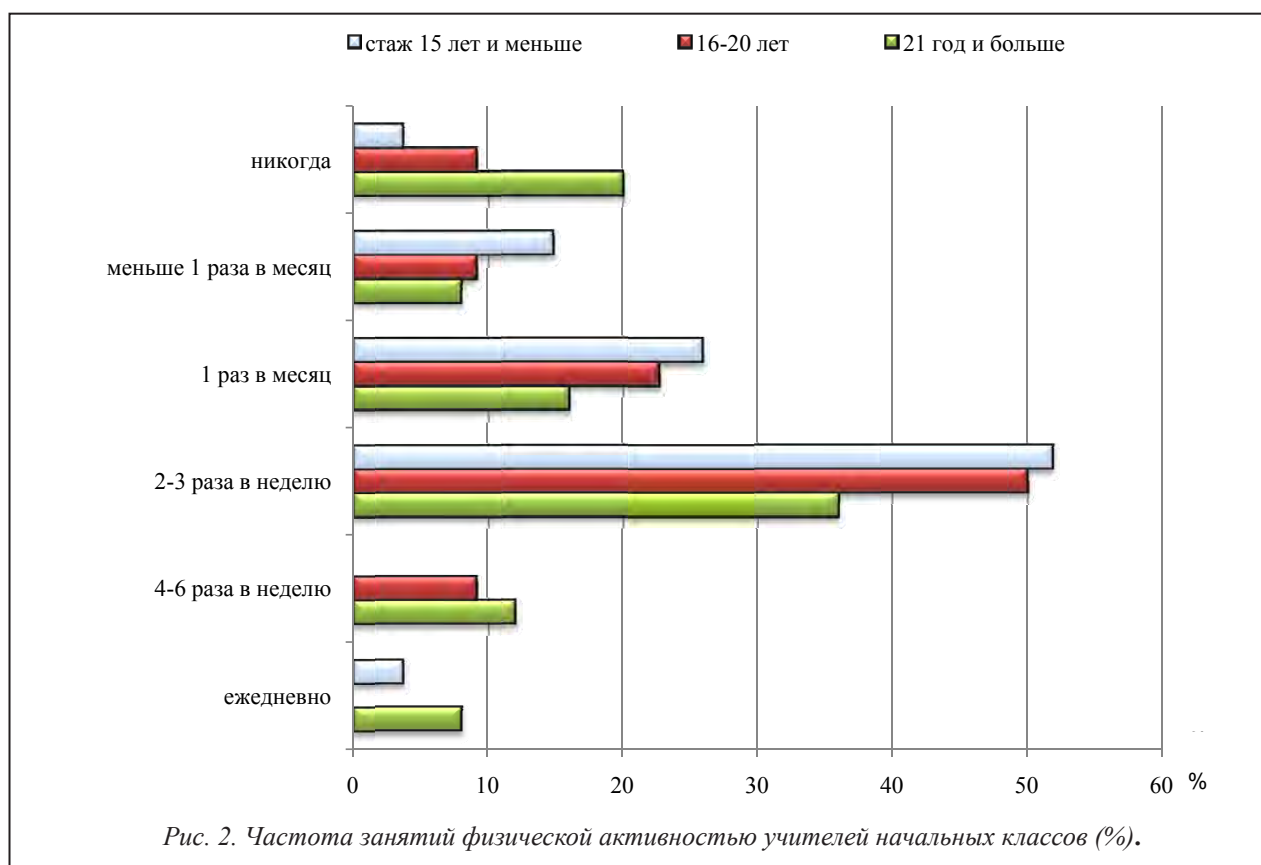


Рис. 2. Частота занятий физической активностью учителей начальных классов (%).

Таблица 3.

Мнение учителей начальных классов о физической культуре и спорте

Группы	Варианты ответов			
	Полностью согласен	Согласен частично	Не совсем согласен	Не согласен
	Физическая культура и спорт – лучшее средство оздоровления и профилактики заболеваний			
I	81,5	18,5	0	0
II	72,7	27,3	0	0
III	72,0	28,0	0	0
	Физическими упражнениями следует заниматься на протяжении всей жизни			
I	70,4	29,6	0	0
II	68,2	31,8	0	0
III	76,0	20,0	4,0	0
	Детям необходимо с раннего детства формировать положительное отношение к физической культуре			
I	96,3	3,7	0	0
II	95,5	4,5	0	0
III	84,0	16,0	0	0

Выводы.

Абсолютно все учителя начальных классов г. Каунас, принявшие участие в исследовании, двигательны активны, положительно относятся к физической культуре и спорту и считают необходимым с детства формировать подобное отношение к физической активности у своих подопечных.

Дальнейшие исследования будут направлены на изучение отношения к физической активности педагогов общеобразовательных школ. Кроме того, на наш взгляд, было бы интересно оценить и сравнить отношение к физической культуре и спорту преподавателей высших учебных заведений Республики, готовящих будущих учителей начальных и старших классов.

Література

1. Юречко О. В. Технология интегрированного обучения будущих учителей начальных классов к ведению физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: Дис... канд пед. наук: 13.00.04. – М., 2003. – 236 с.
2. Beswick, D. A., Rees, K., Ayis, S., et al. Complex interventions to improve physical function and maintain independent living in elderly people: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 2008, p. 725–735.
3. Cena, P. D., Blanco, A. K., Garcia, J. R., Barrera, H. V., et al. Time trends in leisure physical activity and physical fitness in elderly people: 20 year follow – up of the Spanish population national health survey (1987 – 2006). *BMC public health*, 2011 – 11, p. 799.
4. Fukukawa, Y., Nakashimi, C., Tsuboi, S., Kozakai, R., et al. Age differences in the effect of physical activity on depressive symptoms. *Psychology and Aging*, 2004 – 19 (2), p. 346 – 351.
5. Grabauskas, V. et al. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2008. Health behaviour among Lithuanian adult population. KМУ, 2009, 160 p.
6. Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. *Medicine & science in sport & exercise*, 2007 – 39 (8), p. 1423 – 1434.
7. Heckman, G., McKelvie, R. Cardiovascular Aging and Exercise in Healthy Older Adults. *Clinical Journal of Sport medicine*, 2008 – 18 (6), p. 479 – 485.
8. Jakicic, J. M. The role of physical activity in prevention and treatment of body weight gain in adults. *J Nutr*, 2002 – 132 (12), p. 3826–3829.
9. Kardelis, K., Kavaliauskas, S., Balzeris V. Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos. Kaunas: LKKA, 2001, p. 25.
10. Lovering, R. M., Brooks, S. V. Eccentric exercise in aging and diseased skeletal muscle: good or bad? *Journal of applied Physiology*, 2013, p. 3 – 7.
11. Sanda, B. S., Martinsen W. E., Borgen S. J. Changes in physical fitness, bone mineral density and body composition during impairment treatment of underweight and normal weight females with long-standing eating disorders. *International journal of environmental researches and public health*, 2012 – 9, p. 315 – 330.
12. Strohle, A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*, 2009 – 116, p. 777 – 784.
13. Vizbaraitė, D., Česnaitienė V. J. Kūno kultūros mokytojų mityba ir fizinis aktyvumas sveikatingumo aspektu. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2006 – 2 (61), p. 64-70.
14. Zuožienė, I. Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniui aktyvumui: daktaro disertacija.– Kaunas: LKKA. 1998, 240 p.

References:

1. Iurechko O. V. *Tekhnologiia integrirovannogo obuchenii budushchikh uchitelej nachal'nykh klassov k vedeniu fizkul'turno-ozdorovitel'noj deiatel'nosti* [The technology of integrated education of primary school teachers to conduct sports and recreation activities], Cand. Diss., Moscow, 2003, 236 p.
2. Beswick D. A., Rees K., Ayis S. Complex interventions to improve physical function and maintain independent living in elderly people: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, vol.371(9614), pp 725-735
3. Cena P. D., Blanco A. K., Garcia J. R., Barrera H. V.. Time trends in leisure physical activity and physical fitness in elderly people: 20 year follow – up of the Spanish population national health survey (1987 – 2006). *BMC public health*, 2011, vol.11, p. 799.
4. Fukukawa Y., Nakashimi C., Tsuboi S., Kozakai R. Age differences in the effect of physical activity on depressive symptoms. *Psychology and Aging*, 2004, vol.19(2), pp. 346 – 351.
5. Grabauskas V. *Health behaviour among Lithuanian adult population*. KМУ, 2009, 160 p.
6. Haskell W. L., Lee I. M., Pate R. R., Powell K. E. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. *Medicine & science in sport & exercise*, 2007, vol.39(8), pp. 1423 – 1434.
7. Heckman G., McKelvie R. Cardiovascular Aging and Exercise in Healthy Older Adults. *Clinical Journal of Sport medicine*, 2008, vol.18(6), pp. 479 – 485.
8. Jakicic J. M. The role of physical activity in prevention and treatment of body weight gain in adults. *The Journal of Nutrition*. 2002, vol.132(12), pp. 3826–3829.
9. Kardelis K., Kavaliauskas S., Balzeris V. *School physical education: Realities and Perspectives*, [Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos], Kaunas, LKKA, 2001, p. 25.
10. Lovering R. M., Brooks S. V. Eccentric exercise in aging and diseased skeletal muscle: good or bad? *Journal of applied Physiology*, 2013, pp. 3 – 7.
11. Sanda B. S., Martinsen W. E., Borgen S. J. Changes in physical fitness, bone mineral density and body composition during impairment treatment of underweight and normal weight females with long-standing eating disorders. *International journal of environmental researches and public health*, 2012, vol.9, pp. 315 – 330.
12. Strohle, A. Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*, 2009, vol.116, pp. 777 – 784.
13. Vizbaraitė D., Česnaitienė V. J. *Education. Physical Education. Sport*, 2006, vol.2(61), pp. 64-70.
14. Zuožienė, I. *Physical education and health promotion knowledge on students' physical activity* [Kūno kultūros ir sveikos gyvensenos žinių įtaka moksleivių fiziniui aktyvumui], Dokt. Diss., Kaunas, 1998, 240 p.

Информация об авторах:

Григонене Йоланта Янина(Юозо): j.grigoniene@gmail.com; Литовский университет спорта; ул. Спорто 6, LT-44221, Каунас, Литва

Скирене Валентина Владимировна: v.skyriene@gmail.com; Литовский университет спорта; ул. Спорто 6, LT-44221, Каунас, Литва

Маргялене Нина Алексеевна: margeliene@mruni.eu; Университет Миколаса Ромериса; ул. Атейтес 20, LT-08303 Вильнюс, Литва

Information about the authors:

Grigoniene J.J.: j.grigoniene@gmail.com; Lithuanian sports university; Sporto str. 6, LT-44221 Kaunas, Lithuania

Skyriene V.: v.skyriene@gmail.com; Lithuanian sports university; Sporto str. 6, LT-44221 Kaunas, Lithuania

Margeliene N.: margeliene@mruni.eu; Mykolas Romeris University; Ateities str. 20, LT-08303 Vilnius, Lithuania

Цитуйте эту статью как: Григонене Йоланта Янина, Скирене Валентина, Маргялене Нина. Анализ физической активности учителей начальных классов // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С. 20-24. doi:10.6084/m9.figshare.749692

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Cite this article as: Grigoniene J.J., Skyriene V., Margeliene N. Analysis of the physical activity of primary school teachers. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.9, pp. 20-24. doi:10.6084/m9.figshare.749692

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 25.06.2013 г.
Опубликовано: 30.09.2013 г.

Received: 25.06.2013
Published: 30.09.2013